

À VOUS LE

PROGRAMME

JEUNES, PARENTS OU SENIORS, VOUS ÊTES EN QUÊTE D'ACTIVITÉS,
DE RENCONTRES, D'INFORMATIONS ET DE CONSEILS ?



CE PROGRAMME EST FAIT POUR VOUS !

Retrouvez l'ensemble des rendez-vous proposés
par la Maison de la Famille, le Sartrouville Infos Jeunes
et le service Génération Seniors



SARTROUVILLE.FR

 **sartrouville**

PERMANENCES DE PROFESSIONNELS

Ces permanences vous permettent de bénéficier d'un accompagnement individuel gratuit avec possibilité de prendre rendez-vous avec des professionnels dédiés.

MÉDIATION FAMILIALE

Tous les vendredis, un professionnel de l'APME Médiation vous accompagne dans la communication et la gestion à l'amiable de situations conflictuelles au sein de la famille (séparation, divorce, aide apportée en cas de handicap ou perte d'autonomie d'un proche, conflits intergénérationnels) afin de réinstaurer le dialogue et apaiser les tensions.

🕒 Tous les vendredis

Gratuit, sur rendez-vous
(Confidentialité assurée)

📍 Maison de la famille

Familles, seniors

Contactez la Maison de la famille ou l'association :

06 78 81 08 48 ou **01 30 21 75 55**



PERMANENCE ADOS, JEUNES ADULTES ET PARENTS D'ADOS

Espace d'écoute et de soutien gratuit, en partenariat avec le PAEJ (Point Accueil Écoute Jeunes) de Sartrouville.

Tous les mardis après-midis, une psychologue accueille les adolescents, les jeunes adultes et/ou les parents d'ados pour une écoute confidentielle de leurs questionnements.

Un rendez-vous d'information et d'échanges, un accompagnement psychologique ou une orientation vers des professionnels adaptés peuvent être proposés en fonction de chaque situation (période de l'adolescence, mal-être, difficultés relationnelles...).

🕒 Mardis après-midi à partir de 13h30

📍 Maison de la famille

Gratuit, sur rendez-vous :
01 39 57 82 80
mdlf@ville-sartrouville.fr

Adolescent(e)s ou jeunes adultes
(de 12 à 25 ans) et/ou parents d'ados

📍 Autres rdv possibles au PAEJ

Gratuit, sur rendez-vous :
07 85 70 90 46
paej-sartrouville@apajh-yvelines.org

POUR PRENDRE RDV :



TOUT PUBLIC

la Forum de Famille 2026

Du 16 au 21
Novembre
2026

Espaces
Gérard-Philippe
& Saint Paul

TABLES RONDES • ANIMATIONS
SPECTACLES

GRATUIT



Professionnels & grand public Infos et inscriptions sur sartrouville.fr



15
ans!



SCANNEZ CE
QR CODE
POUR VOUS
INSCRIRE

SAMEDI
7
NOV.

PSC

Formation complète et diplômante
pour apprendre
les gestes de premiers secours.

🕒 De 9h à 17h

📍 Maison de la famille

Tout public (à partir de 10 ans)

20€ par adulte

Gratuit pour les mineurs



INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :



En ligne sur le site de la Ville : sartrouville.fr - Rubrique Agenda



Par email : mdlf@ville-sartrouville.fr



Par téléphone : 01 39 57 82 80

FAMILLE



La Maison de la famille accueille, informe et oriente les familles sur toutes les questions liées à la parentalité. De nombreuses activités sont proposées aux parents seuls ou aux enfants accompagnés d'un adulte de leur famille.

🏠 MAISON DE LA FAMILLE

- 📍 120 avenue du Général-de-Gaulle
- 🕒 Les mardis, mercredis et jeudis de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Le vendredi de 14h à 17h30
Le samedi de 9h à 12h30

🏠 ATELIER DES FAMILLES

24 quai de Seine - Parc du dispensaire
(Derrière le multi-accueil Souris verte)

P Parking du Dispensaire

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :

- 🌐 En ligne sur le site de la Ville : sartrouville.fr - Rubrique Agenda
- ✉ Par email : mdlf@ville-sartrouville.fr
- 📞 Par téléphone : 01 39 57 82 80

LA MAISON DE LA FAMILLE SERA
EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉE
**MARDI 10 NOVEMBRE ET
DU MERCREDI 18 AU SAMEDI
21 NOVEMBRE**

- 🚌 Le 6401, 30-05 ou le 1433, arrêt : "Maison des Jeunes et de la Culture"
Le 272, arrêt : "Stalingrad"
Le 6426, arrêt : "Masures"

ATELIERS POUR LES (FUTURS) PARENTS

Des rendez-vous « *spécial parents* » pour préparer l'arrivée de bébé, accompagner les grandes étapes de la parentalité, vous permettre d'échanger avec d'autres parents et avec des professionnels ou simplement prendre du temps pour vous.

JEUDI
5
NOV.

LE CARREFOUR ALLAITEMENT

Une puéricultrice et consultante en lactation vous propose une rencontre mensuelle pour aborder tous les sujets autour de l'allaitement dans un cadre bienveillant et convivial.

- ⌚ De 10h à 12h Futurs et jeunes parents
📍 Maison de la famille 3,50€ par personne

VENDREDI
20
NOV.

VENDREDI
27
NOV.

CYCLE DE PORTAGE

Apprenez les techniques et les bienfaits du portage physiologique pour renforcer le lien avec votre enfant et gagner en liberté au quotidien.

- ⌚ De 9h30 à 11h30 Jeunes parents ou futurs parents dans le 3^e trimestre de grossesse
📍 Maison de la famille 7€ le cycle, par personne

VENDREDI
13
NOV.

VENDREDI
27
NOV.

CYCLE POUR LES PARENTS D'ADOS : POUR UNE RELATION PLUS SAIN

En deux ateliers pratiques, apprenez à décoder le comportement de votre adolescent grâce à l'exploration des transformations cérébrales et hormonales liées à cette période. Repartez avec des outils concrets pour instaurer un cadre bienveillant, améliorer la communication à la maison et gérer les conflits avec sérénité.

- ⌚ De 20h à 22h30 Parents d'adolescents
📍 Maison de la famille 7€ le cycle, par personne



MERCREDI
25
NOV.

ATELIER MASSAGE BÉBÉ

Offrez-vous une parenthèse de douceur et de complicité avec votre tout-petit. Guidés pas à pas, vous apprendrez des gestes simples pour soulager les petits maux, favoriser son bien-être et renforcer votre lien unique.

- ⌚ De 9h30 à 11h Jeunes parents et bébés jusqu'à 9 mois
📍 Maison de la famille 3,50€ par personne



ATELIERS POUR LES (FUTURS) PARENTS

LE COIN DES PARENTS

Le coin des parents est un lieu convivial, un espace libre pour échanger autour d'un café sur des sujets du quotidien.



**LE COIN DES PARENTS
FAIT UNE PAUSE
DANS NOTRE PROGRAMME
MAIS REVIENDRA BIENTÔT !**





UN TEMPS POUR SOI !



MASSAGE POUR LES (FUTURS) PARENTS

SAMEDI
14
NOV.

Profitez d'un moment de détente et de relaxation durant une séance par une praticienne certifiée.

Parce qu'en tant que parent s'accorder du temps pour soi est important, ce rendez-vous est fait rien que pour vous !

🕒 **Plusieurs créneaux
de 10h à 12h30**

Futurs et jeunes
parents

📍 **Maison de la famille**

3,50€ par personne



UN TEMPS POUR SOI !

SAMEDI
5
DÉC.

ATELIER DÉCOUVERTE DE L'AQUARELLE : SPÉCIAL PARENTS

Une parenthèse créative pour souffler et lâcher prise ?

Cet atelier d'aquarelle vous invite à explorer les nuances et la douceur de la peinture à l'eau.

Aucune expérience n'est nécessaire : venez simplement vous faire plaisir, expérimenter et repartir avec votre propre création.

🕒 **De 10h à 11h**

Futurs et jeunes
parents

📍 **Maison de la famille**

3,50€ par personne



ATELIERS PARENTS-ENFANTS

Parce que partager du temps avec son enfant est essentiel, la Maison de la famille vous propose des activités variées afin de vous accorder un moment privilégié ensemble.

LES LIEUX D'ACCUEIL ENFANT PARENT (LAEP)

Lieu convivial et ludique qui dispose de différents espaces de jeu, d'éveil et de motricité.

Il permet aux enfants et aux parents de se rencontrer,
de s'ouvrir à l'extérieur et de créer du lien.



« LA BULLE »

**FERMETURE EXCEPTIONNELLE
EN NOVEMBRE, POUR TRAVAUX**

🕒 Entre 9h15 et 12h00

📍 Maison de la famille

« LA CABANE »

MARDI
3
NOV.

MARDI
10
NOV.

MARDI
17
NOV.

MARDI
24
NOV.

🕒 Entre 14h15 et 17h00

📍 l'Atelier des familles



L'accueil est libre et gratuit pour les parents et les enfants de la naissance jusqu'à 4 ans.
La Bulle et la Cabane sont fermées pendant les vacances scolaires.

MARDI
3
NOV.

LES ATELIERS EN MOUVEMENT : ÉVEIL DES SENS

Toucher, écouter, chanter, regarder,
sentir avec tout son corps.
Un véritable atelier pour les tout-petits.

- ⌚ De 9h30 à 10h30 Parents et bébés
de 10 à 18 mois
📍 Maison de la famille 3€ / adulte - 2€ / enfant

MERCREDI
4
NOV.

ATELIER CUISINE : RECETTES SALÉES D'AUTOMNE

Venez partager un moment de complicité
en cuisine en préparant en famille
de délicieuses recettes salées
aux saveurs de saison.

- ⌚ De 14h à 16h Parents et enfants
à partir de 6 ans
📍 Maison de la famille 3€ / adulte - 2€ / enfant

MERCREDI
4
NOV.

LA PEINTURE DANS TOUS SES ÉTATS

Un atelier peinture
pour les petits et les grands.
Des peintures 100% naturelles à base de fruits.
Prévoir de vieux vêtements !

- ⌚ Deux créneaux :
De 9h30 à 10h30
ou de 10h45 à 11h45
📍 Maison de la famille Parents et enfants
de 5 mois à 3 ans
3€ / adulte - 2€ / enfant



JEUDI
5
NOV.

BÉBÉS LECTEURS

La bibliothèque Stendhal ouvre ses portes
pour faire le plein de lectures et de comptines !
Jeux, échanges et rencontres
avec d'autres parents.

- ⌚ De 10h à 11h Parents et enfants
de la naissance à 3 ans
📍 Bibliothèque Stendhal Gratuit

MERCREDI
4
NOV.

ATELIER CRÉATIF SUR LES ÉMOTIONS : LA GRATITUDE

Explorez la gratitude de manière créative dans
cet atelier animé par notre art-thérapeute.

Qu'elles soient agréables ou non,
les émotions font partie de nous.

Cet espace vous permettra de vous exprimer
librement à l'aide de divers supports
tels que le dessin, la peinture et l'argile.

- ⌚ De 14h à 15h Parents et enfants de 6 à 10 ans
⌚ De 15h30 à 16h15 Parents et enfants de 3 à 5 ans
📍 Maison de la famille 3€ / adulte - 2€ / enfant

SAMEDI
14
NOV.

ATELIER : DÉCOUVERTE DE LA CALLIGRAPHIE

Initiez-vous à l'art d'écrire à la plume
et créez de belles lettres
grâce à la calligraphie. Un atelier créatif
et apaisant pour petits et grands.

- ⌚ De 10h à 11h15 Parents et enfants
de 6 à 9 ans
📍 Maison de la famille 3€ / adulte - 2€ / enfant

ATELIERS PARENTS-ENFANTS

Parce que partager du temps avec son enfant est essentiel, la Maison de la famille vous propose des activités variées afin de vous accorder un moment privilégié ensemble.

MARDI
24
NOV.

ÉVEIL MUSICAL : JOUONS AVEC LES BALLONS

Partagez, avec votre enfant, un moment privilégié autour de chansons et de comptines.

🕒 De 9h30 à 10h30 Parents et enfants de 18 mois à 3 ans

🕒 De 10h30 à 11h15 Parents et enfants de 10 à 18 mois

📍 Maison de la famille 3€ / adulte - 2€ / enfant

MERCREDI
25
NOV.

CRÉATION DE BRACELETS CODÉS

Partagez un moment de complicité haut en couleur tout en gardant un secret bien protégé, en créant, en binôme, un bijou unique en son genre où chaque perle cache un message codé en morse !

🕒 Deux créneaux :
à 14h ou à 15h30 Parents et enfants à partir de 6 ans

📍 Maison de la famille Gratuit

MARDI
24
NOV.

YOGA MAMAN-BÉBÉ

Accessible à toutes dès la sortie de la maternité, le yoga est l'activité reine pour retrouver en douceur la maîtrise de son corps.

🕒 De 9h30 à 11h Maman et bébé de 0 à 10 mois

📍 Atelier des familles 3€ / adulte - 2€ / enfant



MERCREDI
25
NOV.

JEUX DE SOCIÉTÉ

Toujours plus de nouveautés et de défis. Parties de rigolades assurées.

🕒 De 14h à 17h Parents et enfants à partir de 3 ans
Arrivée possible jusqu'à 16h

📍 Maison de la famille Gratuit

SAMEDI
28
NOV.

DANSE PARENT-ENFANTS

S'exprimer en mouvement, évoluer dans l'espace et danser en s'amusant.

🕒 De 11h à 12h Parents et enfants de 3 à 6 ans

📍 Maison de la famille 3€ / adulte - 2€ / enfant



SAMEDI
28
NOV.

ATELIER THÉÂTRE ET ÉMOTIONS

Cet atelier vous invite à un moment privilégié avec votre enfant par le biais de jeux créatifs, imaginatifs, issus du théâtre.

Un espace bienveillant pour favoriser l'écoute, la confiance et l'estime de soi.

🕒 De 10h à 11h
📍 Maison de la famille

Parents et enfants
de 4 à 8 ans
3€ / adulte - 2€ / enfant

MARDI
1^{er}
DÉC.

LES ATELIERS EN MOUVEMENT : ÉVEIL CORPOREL

Partagez un moment ludique et créatif avec votre enfant autour de l'éveil sensoriel et du développement de la motricité.

🕒 De 9h30 à 10h30
📍 Maison de la famille

Parents et bambins
de 18 mois à 3 ans
3€ / adulte - 2€ / enfant

MERCREDI
2
DÉC.

DES HISTOIRES EN FAMILLE...

Un moment d'évasion en famille par la lecture de merveilleuses histoires contées par des seniors bénévoles de l'association « Lire et faire Lire ».

🕒 De 10h30 à 11h30
📍 Maison de la famille

Parents et enfants de 3 à 6 ans
Gratuit

MERCREDI
2
DÉC.

ATELIER CRÉATIF : PIGMENTARIUM

Libérez votre créativité grâce à cet atelier où la peinture devient un jeu libre d'exploration, guidé par notre art-thérapeute. Faire, défaire et refaire... car c'est en créant et en allant au bout de leurs idées que vos enfants construisent leur confiance en eux.

🕒 De 14h à 15h Parents et enfants de 6 à 10 ans

🕒 De 15h30 à 16h15 Parents et enfants de 3 à 5 ans

📍 Maison de la famille 3€ / adulte - 2€ / enfant

MERCREDI
2
DÉC.

ATELIER CUISINE : DES RECETTES SIMPLES POUR LES FÊTES

Cet atelier vous invite à découvrir des recettes simples, festives et savoureuses à concocter facilement chez vous, pour transformer vos repas de fêtes en de délicieux moments de partage.

🕒 De 14h à 16h

📍 Maison de la famille

Parents et enfants
à partir de 6 ans

3€ / adulte - 2€ / enfant

JEUDI
3
DÉC.

BÉBÉS LECTEURS

La bibliothèque Stendhal ouvre ses portes pour faire le plein de lectures et de comptines ! Jeux, échanges et rencontres avec d'autres parents.

🕒 De 10h à 11h

📍 Bibliothèque Stendhal

Parents et enfants
de la naissance à 3 ans
Gratuit



ATELIERS PARENTS-ENFANTS

Parce que partager du temps avec son enfant est essentiel, la Maison de la famille vous propose des activités variées afin de vous accorder un moment privilégié ensemble.

SAMEDI
5
DÉC.

ATELIER ÉVEIL ET MOTRICITÉ

Un lieu convivial avec un espace de jeu d'éveil et de motricité.

🕒 De 9h30 à 11h45

📍 Maison de la famille

Parents et enfants
de la naissance à 6 ans
Gratuit, sur inscription



RETROUVEZ
TOUTE L'ÉQUIPE
SUR LE FORUM
DE LA FAMILLE

la **Forum de
Famille**
2026

Du 16 au 21 Novembre 2026

MAISON DE LA FAMILLE

- 📍 120 avenue du Général-de-Gaulle
- 🕒 Les mardis, mercredis et jeudis de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Le vendredi de 14h à 17h30
Le samedi de 9h à 12h30

🏠 ATELIER DES FAMILLES

24 quai de Seine - Parc du dispensaire
(Derrière le multi-accueil Souris verte)

P Parking du Dispensaire

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :

- 🌐 En ligne sur le site de la Ville : sartrouville.fr - Rubrique Agenda
- ✉ Par email : mdlf@ville-sartrouville.fr
- 📞 Par téléphone : 01 39 57 82 80

LA MAISON DE LA FAMILLE SERA
EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉE
**MARDI 10 NOVEMBRE ET
DU MERCREDI 18 AU SAMEDI
21 NOVEMBRE**

- 🚌 Le 6401, 30-05 ou le 1433, arrêt : "Maison des Jeunes et de la Culture"
Le 272, arrêt : "Stalingrad"
Le 6426, arrêt : "Masures"

JEUNES



Sartrouville Infos Jeunes (SIJ)
est une structure municipale qui accueille, informe,
accompagne et propose des ateliers
aux jeunes de **11 à 30 ans**.

🏠 SARTROUVILLE INFOS JEUNES

- 📍 37 avenue Jules-Rein
(Place de la gare)
- 🕒 Les lundis, mardis, jeudis
de 14h à 18h
Le mercredi
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h
Le vendredi de 14h à 17h

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :

- 🌐 En ligne sur le site de la Ville :
sartrouville.fr - Rubrique Agenda
- ✉ Par email :
sij@ville-sartrouville.fr
- 📞 Par téléphone :
01 39 13 24 11



LE SIJ SERA EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉ
**LE JEUDI 19 NOVEMBRE ET
LE VENDREDI 20 NOVEMBRE**

Retrouvez toutes les infos sur le site de la Ville et sur le compte Instagram [@sartrouville infos jeunes](https://www.instagram.com/sartrouville_infos_jeunes)

MERCREDI
4
NOV.



LES STAGES DE TROISIÈME ARRIVENT BIENTÔT...

Le stage de 3^{ème} est une étape importante dans votre processus d'orientation cette année.

Pour le réussir, il est important de l'anticiper et de bien s'y préparer.

CV, méthodologie de recherche, réflexion par rapport à vos projets et souhaits d'orientation, le SIJ est là pour vous accompagner et vous aider à faire de ce stage une expérience constructive.

N'attendez pas le dernier moment, rendez-vous au SIJ.

🕒 De 15h30 à 17h30

Élèves de 3^e

📍 SIJ

Gratuit

JEUDI
5
NOV.

FORUM DÉPARTEMENTAL DE L'ENGAGEMENT ET DE LA MOBILITÉ

Le réseau Yvelines Info Jeunes organise un forum départemental consacré aux dispositifs d'engagement et de bénévolat et à la mobilité internationale.

L'occasion de découvrir les différents dispositifs existants et les ressources des structures d'information jeunesse du territoire.

Le SIJ sera présent sur le forum.

🕒 De 14h à 17h30

Jeunes de 13 à 30 ans

📍 Maison des jeunes
d'Achères

Gratuit

6 chemin d'Andrésy,
78260 Achères

🚆 RER A/L arrêt Achères Ville puis bus 1221 arrêt Marcel Pagnol
ou bus 1222 arrêt Foyer des jeunes

Dans le cadre du Forum de la Famille

VENREDI
20
NOV.

SPECTACLE INTERACTIF : « UN BATTEMENT D'AILES » par la compagnie « La mécanique de l'instant »

Léa est une adolescente en pleine construction, qui cherche à trouver sa place entre désir d'être acceptée et besoin d'affirmer qui elle est.

Mila, sa camarade, se montre « sûre d'elle », attentive à son image et à sa popularité.

Entre elles, les dynamiques d'amitié, de comparaison, d'influence et parfois de rivalité mettent en lumière la pression du groupe.

Un spectacle qui aborde avec sensibilité les tensions invisibles qui traversent l'adolescence dans un quotidien où le regard des autres pèse lourd.

🕒 De 19h à 20h30

À partir de 12 ans,

📍 Espace Gérard-Philipe

avec ou sans parents

Gratuit, sur inscription

LA FABRIQUE

MARDI
24
NOV.

LA FABRIQUE : ATELIER D'ARTS CRÉATIFS

Le collectif de La Fabrique réunit des jeunes Sartrouillois âgés de 15 à 25 ans qui mènent cette année un projet visant à renforcer le lien social à Sartrouville pour les jeunes adultes.

Pour ce troisième rendez-vous, ils proposent un atelier d'arts créatifs. Que vous ayez des doigts de fée ou que vous pensiez avoir deux mains gauches, venez profiter d'un moment convivial !

🕒 De 19h à 21h

Jeunes adultes

📍 Atelier des familles

Gratuit, sur inscription

JEUNE ET AUTONOME

MERCREDI
2
DÉC.

ATELIER CUISINE : MON REPAS DE FÊTE À MOINS DE 20 EUROS

Animé par Géraldine, diététicienne et nutritionniste, cet atelier cuisine t'apprendra à réaliser un repas de fête complet pour un petit budget.

Se faire plaisir sans se ruiner, c'est possible !

Vous repartirez également avec plein de conseils et d'astuces pour garder une alimentation saine et équilibrée tout au long de l'année.

🕒 De 16h30 à 18h30

Jeunes entre 15 et 30 ans

📍 Atelier des familles

Gratuit, sur inscription



**RETROUVEZ
TOUTE L'ÉQUIPE
SUR LE FORUM
DE LA FAMILLE**

la **Forum de
Famille**
2026

Du 16 au 21 Novembre 2026

🏠 SARTROUVILLE INFOS JEUNES



37 avenue Jules-Rein
(Place de la gare)



Les lundis, mardis, jeudis
de 14h à 18h

Le mercredi
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

Le vendredi de 14h à 17h

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :



En ligne sur le site de la Ville :
sartrouville.fr - Rubrique Agenda



Par email :
sij@ville-sartrouville.fr



Par téléphone :
01 39 13 24 11



LE SIJ SERA EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉ
**LE JEUDI 19 NOVEMBRE ET
LE VENDREDI 20 NOVEMBRE**

SENIORS



Le service Génération seniors organise des activités à destination des plus de 55 ans qui souhaitent rencontrer de nouvelles personnes, rester actifs et acteurs, et profiter pleinement de leur temps libre.

↑ GÉNÉRATION SENIORS

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :



En ligne sur le site de la Ville :
santrouville.fr - Rubrique Agenda



Par email :
generationseniors@ville-santrouville.fr



Par téléphone :
01 30 86 84 20

LÉGENDE :



Mobilité,
Marche



Motricité
fine



Acuité
visuelle



Position
debout



W.C. à
proximité

Pour chaque activité, les difficultés
sont indiquées par un code couleur :
légère, moyenne, difficile

ATELIERS - SORTIES - MARCHES - CONFÉRENCES - STAGES

LUNDI
2
NOV.

CAFÉ DES PROJETS

Parce que votre avis compte, venez profiter d'un moment convivial pour échanger et contribuer à la mise en place de nouveaux projets Génération seniors. Avec ou sans inspiration vous êtes les bienvenus.

🕒 De 10h à 11h30 Gratuit, sur inscription
📍 Maison de la famille



MARDI
3
NOV.

CONFÉRENCE/ATELIER SUR L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Initiez-vous à l'Intelligence Artificielle avec notre spécialiste en informatique. Après une présentation synthétique sur ce qu'est l'IA (les atouts, les risques, l'impact environnemental), vous pourrez vous exercer sur des exemples concrets : rédiger un courrier, préparer un voyage, rechercher des activités... Un atelier pratique pour découvrir comment ces outils peuvent simplifier votre quotidien.

🕒 De 14h à 16h 3,50€ par personne
📍 Maison de la famille



MARDI
3
NOV.

ATELIER CULINAIRE : BISCUITS ROSES

Mylène, senior bénévole, vous guidera pour réaliser de délicieux biscuits roses.

🕒 De 10h à 12h Gratuit, sur inscription
📍 Maison de la famille



SORTIR ENTRE SENIORS

Vous aimeriez faire des sorties, du jardinage, du bricolage, de la déco ou aller voir des spectacles mais vous ne voulez pas le faire seul ou vous y rendre seul ?

En vous inscrivant à "**Sortir entre seniors**", notre service transmettra vos propositions de sorties ou d'activités à tout le groupe et vous serez en charge de l'organisation !

Vous n'avez plus d'excuses pour rester chez vous !



MARDI
3
NOV.

CINÉ-CLUB

Le Ciné-club vous invite à découvrir *Chien 51*, par Cédric Jimenez. Cette projection sera suivie d'un temps d'échange, une occasion de partager vos impressions.

🕒 De 14h à 16h Gratuit, sur inscription
📍 Bibliothèque Stendhal



ATELIERS - SORTIES - MARCHES - CONFÉRENCES - STAGES

MERCREDI
4
NOV.

TISSAGE MURAL ROND

À l'aide d'un métier à tisser rond, vous réaliserez un décor pour Noël, pour sublimer votre intérieur ou pour offrir.

🕒 De 9h30 à 12h30 3,50€ par personne
📍 Atelier des familles



JEUDI
5
NOV.

UFC QUE CHOISIR : LES ACHATS EN LIGNE

Les achats en ligne se sont fortement accrus ces dernières années et parallèlement le nombre de litiges et d'escroqueries. Comment faire ses achats en ligne sans souci et comment se protéger des risques d'arnaques ? Venez profiter des conseils avisés de l'Association Que Choisir Ensemble des Yvelines Sud et Est, pour adopter les bons réflexes et faire vos achats en ligne en toute tranquillité.

🕒 De 14h à 15h30 Gratuit, sur inscription
📍 Atelier des familles



JEUDI
5
NOV.

RELAXATION SONORE

En quête de bien-être ? Venez partager un moment de relaxation grâce aux sons de différents instruments. Notre experte vous présentera les bienfaits d'une telle pratique (*libération du stress, amélioration du sommeil, harmonisation du système nerveux*).

🕒 De 10h à 11h30 3,50€ par personne
📍 Atelier des familles



JEUDI
5
NOV.

RÉALISATION D'UN MARQUE PAGES EN BRODERIE NOIRE

Joëlle, senior bénévole, vous apprendra à fabriquer un joli marque pages sur la thématique de Noël en brodant sur de la toile Aïda.

🕒 De 14h à 16h30 Gratuit, sur inscription
📍 Maison de la famille



ATELIERS - SORTIES - MARCHES - CONFÉRENCES - STAGES

JEUDI
5
NOV.

JEUDI
12
NOV.

ATELIER BRACELET BRÉSILIEN

Maurice, senior bénévole, vous montrera les techniques pour créer de jolis bracelets brésiliens.

🕒 De 14h à 16h

Gratuit, sur inscription

📍 Maison de la famille



MARDI
10
NOV.

EXPOSITION « CÉZANNE ET NOUS » AU GRAND PALAIS

L'exposition ambitionne de présenter largement l'œuvre de Paul Cézanne (1839-1906) au regard de son héritage artistique, dans un dialogue constant, synthétique et inédit.

L'accrochage alterne des recreations de présentations historiques et des salles privilégiant des confrontations œuvre à œuvre au parti pris esthétique plus fort.

🕒 RDV à 9h45 à la gare de Sartrouville, prévoir un titre de transport

Gratuit, sur inscription



VENREDI
6
NOV.

CONFÉRENCE : LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Produits ménagers, cosmétiques, plastiques, qualité de l'air intérieur... Notre quotidien nous expose à de nombreuses substances dont certaines peuvent perturber l'équilibre de notre organisme. Cette conférence vous aidera à mieux comprendre les enjeux liés aux perturbateurs endocriniens et aux polluants domestiques, tout en vous apportant des conseils pratiques pour assainir votre environnement.

🕒 De 14h à 15h30

3,50€ par personne

📍 Atelier des familles



VENREDI
13
NOV.

ÉTIREMENTS SUR TAPIS - STRETCHING

Offrez une pause bien-être à votre corps.

Cette séance tout en douceur cible l'allongement musculaire pour libérer les tensions, assouplir les articulations et détendre l'esprit.

La clé essentielle pour soulager les douleurs chroniques, améliorer la posture et préserver sa mobilité.

🕒 De 14h30 à 15h30

3,50€ par personne

📍 Atelier des familles



LÉGENDE



Mobilité,
Marche



Motricité
Fine



Acuité
Visuelle



Position
Debout



W.C. à
proximité



Certaines activités sont susceptibles d'être annulées pour des raisons de service, météorologiques ou sanitaires

ATELIERS - SORTIES - MARCHES - CONFÉRENCES - STAGES



MARDI
24
NOV.

VISITE GUIDÉE DE LA SORBONNE

La Chancellerie des Universités de Paris propose une visite guidée du Palais académique axée sur son histoire, son patrimoine artistique et son architecture.

Cette visite permet de découvrir les magnifiques espaces de réception du Palais, érigé à la fin du XIX^e siècle, tels que les Salons, le Péristyle et le Grand amphithéâtre. L'histoire de la Sorbonne et de l'université de Paris seront évoquées, ainsi que leur importance pour la III^e République.

🕒 **RDV à 9h45 à la gare de Sartrouville,** prévoir un titre de transport
5,50€ par personne



MARDI
24
NOV.

ANIMATION : JEUX DE SOCIÉTÉ

Partage, rires et complicité : découvrez le plaisir de jouer ensemble lors des ateliers jeux de société animés par Wilfrid.

🕒 **De 14h30 à 16h30** Gratuit, sur inscription
📍 **Maison de la famille**



JEUDI
26
NOV.

ATELIER CULINAIRE : LES SUCRES

Le sucre, les sucres, les connaître et les répartir : des recettes bien dosées pour savourer tout en prenant soin de soi.

🕒 **De 14h à 16h** 3,50€ par personne
📍 **Atelier des familles**



JEUDI
26
NOV.

SENIORS ET NUMÉRIQUE : PERMANENCE INDIVIDUELLE D'AIDE À LA MANIPULATION DES OUTILS

Un formateur de Destination Multimédia vous reçoit individuellement afin de répondre à vos questions sur l'utilisation des outils numériques et vous accompagne dans vos démarches
(créer une adresse mail, un compte sur un site internet, installer une application, acheter du matériel informatique...).

🕒 **De 9h15 à 12h15** (Gréneau) Gratuit, sur inscription de 45 minutes au choix
📍 **Maison de la famille**



ATELIERS - SORTIES - MARCHES - CONFÉRENCES - STAGES

JEUDI
26
NOV.

ATELIER CULINAIRE : TEA TIME

Avec Eloïse vous cuisinerez des madeleines, du banana bread et des crinkles au chocolat.

De 14h à 16h 3,50€ par personne
Maison de la famille



LUNDI
30
NOV.

SPORT ÉLASTIQUE

Venez stimuler votre cœur et renforcer vos muscles en douceur !

Cet atelier propose un enchaînement d'exercices simples, utilisant des bandes élastiques. C'est l'accessoire idéal pour tonifier le corps, améliorer l'équilibre et protéger les articulations.

De 10h à 11h 3,50€ par personne
Maison de la famille



VENREDI
27
NOV.

ATELIER EN AUTONOME : « LA CUISINE DE NOS VIES »

Venez profiter de la nouvelle cuisine de l'atelier des familles pour partager une recette sortie tout droit de votre grimoire de recettes de famille.

Vous serez en position d'animateur pour livrer les secrets d'une cuisine qui a du goût et du sens ! Salée ou sucrée, à vous de choisir. Le principe est simple : chaque participant apporte un ingrédient de la recette et la magie opère grâce à vos conseils avisés.

De 14h30 à 16h30 Gratuit, sur inscription
Atelier des familles



LUNDI
30
NOV.

CRÉATION D'ACCESSOIRES DE MODE EN MAILLE

Créez un accessoire mode à partir de fils tubulaires ! Associez les couleurs, créez des formes, nouez les fils entre eux, cousez, collez... En vous inspirant des modèles proposés, à l'aide de tricotin vous réaliserez votre propre bijou (broche, bracelet, barrette, porte-clefs...).

De 14h à 16h30 3,50€ par personne
Maison de la famille



Certaines activités sont susceptibles d'être annulées pour des raisons de service, météorologiques ou sanitaires

LÉGENDE



Mobilité,
Marche



Motricité
Fine



Acuité
Visuelle



Position
Debout



W.C. à
proximité

JEUDI
26
NOV.

STAGE BIENVENUE À LA RETRAITE AVEC LE PRIF

La retraite, une nouvelle vie démarre et de nouvelles questions peuvent émerger.

Où s'informer ? Quelles activités privilégier pour rester en forme ? Comment diversifier ses loisirs et faire de nouvelles rencontres ?

Notre partenaire, le PRIF (Prévention Retraite Île de France) vous donne des conseils pour construire votre nouveau projet de vie. Être à la retraite ne signifie pas être inactif, au contraire. C'est le moment de prendre soin de soi, de renouveler ses activités, de s'accorder du temps, de s'engager, d'aller à la rencontre des autres et de se lancer dans de nouveaux projets.

- 🕒 **Jeudi 26/11 de 14h à 16h**
- Lundi 30/11 de 10h à 12h**
- Lundi 07/12 de 10h à 12h**
- Lundi 14/12 de 10h à 12h**
- Lundi 21/12 de 10h à 12h**
- Lundi 18/01 de 10h à 12h**

📍 **Maison de la famille**

Retraités depuis au moins 2 ans
Gratuit



VENREDI
27
NOV.

STAGE BIEN SUR INTERNET AVEC LE PRIF

Vous souhaitez apprendre ou approfondir l'utilisation de votre ordinateur ou de votre tablette ?

Notre partenaire le « PRIF » vous propose :

- ➔ D'apprendre les bases du fonctionnement d'un ordinateur ou d'une tablette
- ➔ De s'informer sur les usages d'internet et naviguer en toute sécurité
- ➔ De communiquer avec vos proches par mail ou faire des démarches administratives

Inscrivez-vous et remplissez :

- ➔ L'outil qui vous intéresse (tablette ou ordinateur)
- ➔ Le questionnaire de niveau

Le service établira ensuite les groupes selon les demandes majoritaires des participants (présence obligatoire à toutes les séances).

🕒 **Vendredi 27/11**

- Lundi 30/11**
- Lundi 7/12**
- Lundi 14/12**
- Lundi 21/12**

1 groupe
de 13h45 à 15h15

1 groupe
de 15h45 à 17h15

📍 **Maison de la famille**

Gratuit



Certaines activités sont susceptibles d'être annulées pour des raisons de service, météorologiques ou sanitaires

LÉGENDE



Mobilité, Marche



Motricité Fine



Acuité Visuelle



Position Debout



W.C. à proximité

PARTIR ENTRE SENIORS

Vous souhaitez partir en vacances ou en week-end mais pas tout seul, **inscrivez-vous sur sartrouville.fr !**

Notre objectif : une mise en contact avec d'autres seniors sartrouillois qui souhaitent prendre le large mais pas en solo ! Le service Génération seniors vous donnera l'opportunité de vous rencontrer pour mutualiser vos projets.

MES NOTES IMPORTANTES

Une animation vous intéresse, une date à retenir ?
Notez ici tous les rendez-vous du programme que vous ne voulez pas manquer !

Retrouvez tout le programme en ligne sur le site de la Ville : sartrouville.fr - Rubrique Agenda

🏠 MAISON DE LA FAMILLE

- 📍 120 avenue du Général-de-Gaulle
- 🕒 Les mardis, mercredis et jeudis de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Le vendredi de 14h à 17h30
Le samedi de 9h à 12h30

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :

- 🌐 En ligne sur le site de la Ville : sartrouville.fr - Rubrique Agenda
- ✉ Par email : mdlf@ville-sartrouville.fr
- 📞 Par téléphone : 01 39 57 82 80

LA MAISON DE LA FAMILLE SERA EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉE
LE MARDI 10 NOVEMBRE ET
DU MERCREDI 18 AU SAMEDI 21 NOVEMBRE

🏠 ATELIER DES FAMILLES

24 quai de Seine - Parc du dispensaire
(Derrière le multi-accueil Souris verte)

P Parking du Dispensaire

- 🚗 Le 6401, 30-05 ou le 1433, arrêt : "Maison des Jeunes et de la Culture"
- Le 272, arrêt : "Stalingrad"
- Le 6426, arrêt : "Masures"

INSCRIPTIONS



🏠 SARTROUVILLE INFOS JEUNES

- 📍 37 avenue Jules-Rein
(Place de la gare)
- 🕒 Les lundis, mardis, jeudis de 14h à 18h
Le mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h
Le vendredi de 14h à 17h

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :

- 🌐 En ligne sur le site de la Ville : sartrouville.fr - Rubrique Agenda
- ✉ Par email : sij@ville-sartrouville.fr
- 📞 Par téléphone : 01 39 13 24 11

LE SIJ SERA EXCEPTIONNELLEMENT FERMÉ
LE JEUDI 19 ET LE VENDREDI 20 NOVEMBRE

INSCRIPTIONS



🏠 GÉNÉRATION SENIORS

INSCRIPTIONS AUX ATELIERS :

- 🌐 En ligne sur le site de la Ville : sartrouville.fr - Rubrique Agenda
- ✉ Par email : generationseniors@ville-sartrouville.fr
- 📞 Par téléphone : 01 30 86 84 20

INSCRIPTIONS



PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie



Yvelines
Le Département