



Semaine de la santé

FACE AUX ÉCRANS, TOUS VIGILANTS

Mercredi 6 de 10h à 11h30

« La répercussion de l'utilisation des écrans dans notre quotidien ». *Sur inscription, pour adultes et familles avec enfants à partir de 5 ans*

ATELIER CUISINESANTÉSENIORS

Vendredi 8 de 14h à 17h sur inscription

CONFÉRENCE ATELIER DIÉTÉTIQUE

Samedi 9 de 14h à 14h45

« **Qu'est ce qu'un repas équilibré ?** »

Manger sain et équilibré pour le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner, pour tous les âges.

Entrée libre



Animé par Anware Mansour étudiante en diététique, faculté EDNH, paris 14

LES ACTIVITÉS SPORTIVES MUNICIPALES

Samedi 9 de 14h45 à 15h15

Découvrez les cours proposés par la ville avec Violette Palacios, responsable des activités sportives adultes municipales

CONFÉRENCE « L'activité physique, un atout pour sa santé »

Samedi 9 de 15h15 à 16h

Comment lutter contre la sédentarité dans sa vie quotidienne ? L'activité physique, ce n'est pas que du sport !



Animé par Martine Favier, brevet d'Etat Métiers de la Forme et formatrice fédérale en Sport Santé FSGT.
Entrée libre

Rendez-vous du mois

LE VENDREDI DES AMIS SENIORS

les vendredis du mois de mars de 14h à 17h
le 08 atelier cuisine sur le thème de la santé
le 15 sortie aux jardins des tuileries sur paris
le 29 butte-aux-cailles sur paris
Sorties gratuites en transport en commun

SPORT FÉMININ

Samedi 9 et 16 de 17h à 17h45

Fitness dance, renforcement musculaire
Les enfants peuvent être gardés par une animatrice le temps de l'activité
Sur inscription, gratuit

ATELIER LUDIQUE

Mercredi 12 de 10h à 11h30

Jeux sur les écocgestes, la faune et la flore
Pour adultes et familles avec enfants de 4 à 9 ans. *Sur inscription. Places limitées.*

BOUGE TA FAMILLE

Samedis 9 et 16 de 16h à 17h

Un moment de complicité entre parents et enfants de 6 et 10 ans.
Places limitées, Sur inscription

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Les mardis et jeudis de 17h à 18h

Sur inscription. Places limitées.



FOCUS

CAFÉ DES PARENTS

Vendredi 1er de 18h à 19h30

Venez échanger sur la parentalité dans une ambiance conviviale



Animé par la psychologue, la bibliothécaire et référente famille de la Maison de quartier. *Les enfants peuvent être gardés sur place*

CHASSE AU TRÉSOR PÂQUES

Samedi 16.

2 créneaux possibles 15h ou 16h



Partez à la recherche du lapin de Pâques disparu en famille ! *Inscription obligatoire, places limitées*

SOIREE REPAS SOLIDAIRE

Samedi 16 avril de 19h30 jusqu'à 23h

Sur inscription



JEUX/EXPO « LES ÉMOTIONS »

Mercredi 20, départ à 10h

Découvrez l'univers de Béatrice Alemagna, Auteure et illustratrice de livres sur les émotions pour enfants à la médiathèque du centre-ville. *Sur inscription, pour les 2-6 ans*

Rendez-vous du mois

ACCUEIL SOUTIEN PARENTALITÉ

Les vendredis 8, 15 et 22 de 10h à 11h30

Des jeux dédiés aux enfants de 0 à 3 ans et un mini parcours de motricité

ATELIERS NUMÉRIQUES ADULTES

Mercredis 6, 13 et 20 de 15h à 16h

Se former aux bases de l'informatique et/ou aux applications smartphones avec notre équipe de Services civiques

ATELIERS CRÉATIFS MÉDIATHEQUE

Mercredi 13 de 14h à 15h : lectures

d'albums, à partir de 3 ans, *entrée libre*

15h à 17h : assistez aux 3 ateliers créatifs à la médiathèque pour préparer la visite de l'expo du mercredi 20 avril avec notre équipe *Pour les enfants entre 2 et 9 ans, entrée libre*

SPORT BIEN-ETRE (SENIORS)

Tous les vendredis de 14h à 16h

Sur inscription

GYM TONIC

Les Mercredis

De 14h à 15h ou de 15h à 16h

Cours pour adultes, sur inscription.

SOPHROLOGIE

Tous les samedis de 10h30 à 11h30

Sur inscription, gratuit

ECRIVAINS PUBLICS

Les mardis, mercredis, jeudis, et vendredis

Gratuit sur RDV (sauf vacances scolaires)

