



## 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 écocistes, 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)*

