

Arcature : 01 64 71 51 46 ou intergeneration@mairie-vaux-le-penil.fr

LES ATELIERS INTERGÉNÉRATION

Atelier jardinage

Mercredi 4 mars de 10h30 à 11h30 : Venez réaliser vos premières plantations au jardin partagé. Adultes et enfants à partir de 2 ans. Sur inscription.

Mercredi 18 mars de 11h à 12h : Fabrication de pots pour les futurs semis. Adultes et enfants à partir de 3 ans. Sur inscription.

Les ateliers de la bricole

« Transformation de matière » - **Mercredi 4 mars de 14h30 à 16h** : Fabrication de mangeoires en rotin ou en osier ! Dès 6 ans. Sur inscription.

« Objectif zéro déchet » - **Mercredi 25 mars de 10h à 11h30** : Fabrication d'un produit ménager maison et écologique et réalisation d'une éponge Tawashi ! Adultes et enfants dès 8 ans. Sur inscription.

Atelier cuisine

« Goûter partagé » - **Mercredi 18 mars de 14h30 à 17h** : Confection et partage de tartelettes fait maison. Tout public. Sur inscription.

« Repas partagé » - **Jeudi 26 mars de 10h à 14h** : Confection et partage d'un repas végétarien. Tout public. Sur inscription.

Repair'Café

Samedi 28 mars de 14h à 17h : Réparer ses objets plutôt que de les jeter, une idée lumineuse ! L'équipe de bénévoles vous attend avec votre objet à réparer (1 par personne).



« Atelier Trico 'thé » - **Jeudis 5, 12, 19 et 26 mars de 14h à 17h** : Curieux de découvrir le tricot ou le crochet ? Ou envie de partager votre savoir-faire ? Cet atelier est pour vous ! Tout public. Sans inscription.

LES ATELIERS PARENTALITÉ

« Le voyage à travers les thèmes » - **Mardi 3 mars de 10h à 12h ou de 14h30 à 16h30** : En abordant le thème des pirates, venez éveiller la curiosité de votre enfant et créer des souvenirs inoubliables en famille. Activités créatives, comptines et jeux seront au rendez-vous ! Enfants de 3 à 6 ans. Sur inscriptions.

« Voyage musicale au fil des contes » - **Jeudi 5 mars de 10h à 10h30 et de 10h30 à 11h** : Découvrez ensemble des instruments de musique bercés par les personnages de contes. Enfants entre 3 et 6 ans. Sur inscription.

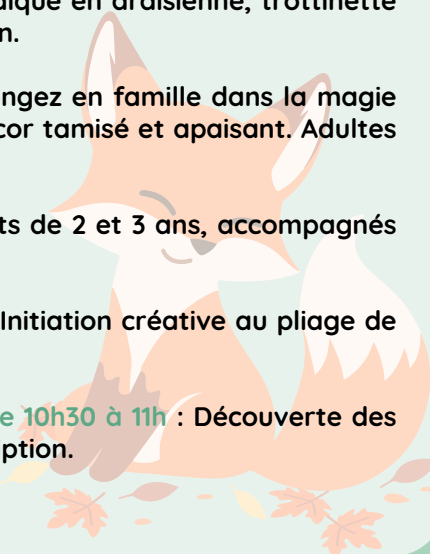
« Petits Riders » - **Vendredi 6 mars de 10h à 11h** : Découvrez un parcours ludique en draisienne, trottinette ou vélo au cœur du parc des Ormessons ! Enfants de 2 à 6 ans. Sur inscription.

« Cabane lumineuse » - **Lundi 9 mars de 10h à 10h30 et de 10h30 à 11h** : Plongez en famille dans la magie d'un cocon lumineux. Un atelier sensoriel tout en douceur, au cœur d'un décor tamisé et apaisant. Adultes et enfants de moins de 3 ans. Sur inscription.

« Les contes de Lolo » - **Mercredi 11 mars et 1 avril de 10h30 à 11h15** : Enfants de 2 et 3 ans, accompagnés d'un parent. Sur inscription.

« Atelier Origami » - **Mercredi 11 mars de 10h à 10h30 ou de 10h30 à 11h** : Initiation créative au pliage de papier. Enfants entre 3 et 6 ans. Sur inscription.

« Les mains qui parlent » - **Jeudi 12 et le lundi 23 mars de 10h à 10h30 ou de 10h30 à 11h** : Découverte des comptines en signes pour les enfants de 0 à 3 ans et bébés à venir. Sur inscription.



Arcature : 01 64 71 51 46 ou intergeneration@mairie-vaux-le-penil.fr

« Atelier pâtisserie » - **Lundi 16 mars de 10h à 11h** : Winnette vous invite à préparer un goûter équilibré et sans cuisson à refaire à la maison ! Tout public.

« Chants et comptines » - **Mercredi 18 mars de 11h à 11h30** : Un moment partagé avec votre enfant autour des comptines. De 0 à 3 ans. Sur inscription.

« Les mains en folies » - **Jeudi 19 mars de 10h à 10h30 ou de 10h30 à 11h** : Développer la motricité des doigts et des mains à travers le mouvement et l'adresse ! Enfants de moins de 3 ans. Sur inscription.

« Comptines et chansonnettes » - **Mercredi 25 mars de 10h30 à 11h15** : Un moment partagé avec votre enfant autour d'un répertoire de chansons accompagnées en musique. Enfants de 3 à 5 ans, accompagnés d'un parent.

« Les petits explorateurs » - **Jeudi 26 mars de 10h à 10h30 ou de 10h30 à 11h** : Partage et découverte d'ateliers sensoriels et de transvasement. Pour les enfants de moins de 3 ans. Sur inscription.

LES RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS

Équilibre et mouvement

« En mouvement au quotidien » - **Lundi 9 mars de 14h30 à 15h30** : Partagez un moment dynamique et convivial, accompagné d'un éducateur sportif, pour entretenir votre mobilité, renforcer votre équilibre et créer de beaux échanges intergénérationnels dans une ambiance chaleureuse et motivante ! Sur inscription.

Renforcement musculaire

« Force et souplesse au fil du temps » - **Lundi 16 mars de 14h30 à 15h30** : Participez à un atelier dédié aux seniors, pour renforcer vos muscles en douceur, debout ou assis selon vos capacités, et prendre soin de vous à votre rythme ! Sur inscription.

Tambour musical

« Rythme & Mouvement » - **Lundi 23 mars de 14h30 à 15h30** : Découvrez un atelier musical et corporel ludique où vous faites vibrer les ballons de Pilates en rythme pour bouger, vous amuser et partager un moment convivial ! Sur inscription.

Jouer pour partager entre seniors - Vendredi 27 mars de 14h à 15h30 : Les ludothécaires vous attendent dans une ambiance conviviale, fous rires garantis autour de jeux simples et en équipe. À partir de 60 ans. Sur inscription.

Balade à vélo

« Le vélo, ça ne s'oublie pas ! » - **Vendredi 27 mars de 14h à 17h** : Balade à vélo accompagnée d'un éducateur sportif. Sur inscription.

« Danser autrement » - **Lundi 30 mars de 14h30 à 15h30** : Découvrez un atelier de danse sur chaise spécialement conçu pour les seniors, pour bouger en toute sécurité à votre rythme, et partager un agréable moment, que vous soyez autonome ou à mobilité réduite ! Sur inscription.

CAFÉ PARENTS

Vendredi 13 mars de 20h à 22h

"L'arrivée d'un enfant : entre joie, doutes et nouveaux équilibres. »

Animé par Hélène Decat, accompagnatrice et formatrice.



Bibliothèque : 01 64 71 51 77 ou bibliotheque@mairie-vaux-le-penil.fr

Atelier philo - Samedi 14 mars à 10h30 : La philo, c'est aussi pour les enfants ! Initiation au questionnement philosophique mettant en avant l'écoute et la confiance en soi. Thème du mois : « C'est quoi avoir du courage ? » avec Hanane Hamel, de la Maison de la philosophie. De 6 à 10 ans. Inscription obligatoire.

Atelier philo - Samedi 14 mars à 14h : Animé par Hanane Hamel, de la Maison de la philosophie sur la question « Les droits des femmes garantissent-ils la liberté ? ». Adultes. Inscription obligatoire auprès de l'Association de la Ferme des Jeux à assofermedesjeux@gmail.com

Club Manga - Mercredi 18 mars de 15h à 17h : Fan de Manga et de bande dessinée, vous êtes invités à partager vos lectures et vos coups de cœur avant de laisser parler votre talent lors d'un atelier origami. Enfants et ados de 10 ans à 15 ans. Sur inscription.

Paroles et musique - Vendredi 20 mars à 20 h : « Les mondes fantastiques et merveilleux », lecture d'extraits de romans par les bibliothécaires toujours accompagnées en musique par les élèves du Conservatoire de musique municipal. Inscription obligatoire.

Atelier créatif - Samedi 21 mars à 10h30 : « Abécédaire original », décors miniatures dans un pot en verre. Adultes et enfants à partir de 8 ans. Sur inscription.

Spectacle - Mercredi 25 mars à 10h - « La ballade de la chenille » : Moment musical tout en douceur, porté par la voix et les compositions de Marie Lanore du Conservatoire de musique. Pour les enfants de 0 à 3 ans. Sur inscription.

Tapis Narratif - Mercredi 25 mars de 14h à 16h : Suite de la réalisation collective d'un raconte tapis ou les décors et les personnages sont réalisés en tissus. Tout public, à partir de 8 ans.

Conférence - Samedi 28 mars à 10h30 : « La traversée de la Seine par la ligne métropolitaine N14 » par Michel Godeu avec l'Association de la Ferme des Jeux. Inscription obligatoire auprès de l'association à assofermedesjeux@gmail.com

Troc culture - Samedi 28 mars de 10h à 12h30 et de 14h à 16h30 : Venez échanger vos livres, CD, vinyles, DVD, jeux vidéo et jeux de société. Le troc se fait sans intermédiaire et sans argent. Le règlement est disponible à l'accueil de l'Arcature.

Ludothèque : 01 64 71 51 63 ou ludotheque@mairie-vaux-le-penil.fr

Motricité - Vendredis 6, 13, 20 et 27 mars de 9h à 10h : Rouler, sauter, courir, lancer... Des activités essentielles pour les tout-petits. Nous vous accueillons avec votre enfant dans un environnement adapté pour qu'il découvre le goût du risque en toute sécurité. Enfants marcheurs jusqu'à l'entrée à l'école. Sur inscription.

Construction en Lego® - Vendredi 13 mars de 17h à 17h45 : Passionné par les constructions et les Lego®, venez découvrir ce nouvel atelier à la ludothèque. Enfants à partir de 4 ans, ados et adultes. Sans inscription.

Bac sensoriel autour du thème de la ferme - Mercredi 18 mars de 10h à 11h : Bac sensoriel, jeux de société, figurines et expérimentation au rendez-vous ! Tout public. Sans inscription. Présence obligatoire des parents.

Atelier créatif - Vendredi 27 mars de 17h à 17h45 : Le printemps s'invite à la ludothèque. À partir de 2 ans. Sans inscription. Présence obligatoire des parents.