

# Les rendez-vous de l'Arcature

## INTERGÉNÉRATION

PROGRAMME DE SEPTEMBRE 2026

### ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

#### ATELIERS JARDINAGE

- Mercredi 2 septembre de 10 h 30 à 11 h 30. Venez **entretenir le jardin**, semer des salades et des radis, et découvrir qui habite dans le compost. *Tout public - Sur inscription.*
- Mercredi 30 septembre de 15 h 30 à 16 h 30. **Fabriquez votre propre terrarium** en utilisant le compost et découvrez comment les petites plantes grandissent. *Tout public - Sur inscription.*

#### LES ATELIERS DE LA BRICOLE

- Mercredi 2 septembre de 14 h 30 à 17 h : **Couture**, passez au fait maison. **Créez votre propre sac** pour le goûter ou le sport, pratique et unique. *Adultes et enfants des 6 ans - Sur inscription.*
- Mercredi 9 septembre de 14 h à 17 h : **Atelier créatif**. Venez avec vos souvenirs de vacances pour en faire une décoration. *Adultes et enfants des 6 ans - Sur inscription.*
- Mercredi 23 septembre de 14 h 30 à 17 h 30 : Transformation de matière, **décoration sur verre**. *Adultes et enfants dès 4 ans - Sur inscription.*
- Vendredi 25 septembre de 14 h 30 à 17 h : Transformation de matière, **atelier kirigami ou carte pop-up**. *Tout public - Sur inscription.*
- Mercredi 30 septembre de 10 h à 12 h : **Couture, fabriquez un protège selle pour le vélo**. *Tout public dès 6 ans - Sur inscription.*

#### ATELIER CUISINE

- Mercredi 16 septembre de 10 h 30 à 12 h et de 15 h 30 à 17 h 30 : **Goûter partagé**. Préparons un goûter autour de la pomme. *Adultes et enfants dès 3 ans. Sur inscription.*
- Mardi 22 septembre de 10 h à 14 h : **Repas partagé**. Cuisinons et partageons un repas ensemble. *Tout public - Sur inscription.*

#### TRICO'THÉ

- Jeudis 3, 10, 17 et 24 septembre de 14 h à 17 h : Atelier Trico 'thé. Curieux de découvrir le **tricot ou le crochet** ? Envie de partager votre savoir-faire ? Cet atelier est pour vous ! *Tout public - Sans inscription.*

#### REPAIR'CAFÉ



- Samedi 26 septembre de 14 h à 17 h : Repair-Café (ou le café de la réparation). **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).

### LES RENDEZ-VOUS DES AINÉS

#### ÉQUILIBRE ET MOUVEMENT

- Lundis 7, 14, 21 et 28 septembre de 14 h 30 à 15 h 30 : Force et souplesse au fil du temps. Partagez un moment dynamique et convivial avec un éducateur sportif ! Un atelier adapté à tous pour entretenir votre mobilité, renforcer vos muscles en douceur (debout ou assis selon vos capacités) et travailler votre équilibre dans une ambiance chaleureuse. *Rendez-vous à la salle Jean de la Fontaine au commun du château. Retraités - Sur inscription.*

#### BALADE À VÉLO

- Vendredi 11 septembre de 12 h à 17 h Balade à vélo accompagnée d'un éducateur sportif, pensez à votre pique-nique ! *Sur inscription.*

## PARENTALITÉ

#### LES ATELIERS PARENTS ENFANTS

- Jeudi 3 septembre de 10 h à 10 h 30 ou de 10 h 30 à 11 h : Les petits explorateurs. Partage et découverte d'**ateliers sensoriels et de transvasement**. *Enfants de moins de 3 ans - Sur inscription.*
- Lundis 7 et 21 septembre de 10 h à 10 h 30 ou de 10 h 30 à 11 h : Les mains qui parlent. Découverte des **comptines en signes**. *Enfants de 0 à 3 ans et bébés à venir - Sur inscription.*
- Jeudi 10 septembre de 10 h à 11 h : **Un moment pour soi, un espace pour eux**. Partagez un moment convivial entre parents et échangez dans un cadre accueillant, pendant que vos enfants profitent d'un espace de jeux sécurisé et adapté à leur âge. *Parents et enfants entre 0 et 3 ans - Sur inscription.*
- Lundi 14 septembre de 10 h à 10 h 30 et de 10 h 30 à 11 h : **Cabane lumineuse**. 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.*
- Jeudi 17 septembre de 10 h à 10 h 30 ou de 10 h 30 à 11 h. **Atelier du toucher**. Découverte de matériaux variés et offrant une expérience sensorielle à vos enfants. *Enfants de moins de 3 ans - Sur inscription.*
- Jeudi 24 septembre de 10 h à 10 h 30 ou de 10 h 30 à 11 h : Les mains en folies. Développer la **motricité des doigts et des mains** à travers le mouvement et l'adresse. *Enfants de moins de 3 ans - Sur inscription.*

#### CAFÉ PARENTS

Vendredi 25 septembre de 20 h à 22 h

**“L'équilibre en famille : adapter et ajuster les relations”**  
Animé par Hélène Decat, accompagnatrice et formatrice.



**SERVICE INTERGÉNÉRATION / PARENTALITÉ / SENIORS :**

Renseignements et inscriptions : 01 64 71 51 46 / courriel : [intergeneration@mairie-vaux-le-penil.fr](mailto:intergeneration@mairie-vaux-le-penil.fr)