

Les rendez-vous de l'Arcature

INTERGÉNÉRATION

PROGRAMME DE NOVEMBRE 2026

ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

JARDINAGE

- **Mercredi 4 novembre de 10h30 à 12h : À vos muscles !** Participez au transfert du compost dans le jardin partagé et mettons ensemble les mains dans la terre pour faire grandir nos plantations ! *Dès 5 ans - Sur inscription.*

LES ATELIERS DE LA BRICOLE

- **Mercredi 4 novembre de 14h30 à 16h30 : Transformation de matière.** Laissez parler votre créativité et réalisez votre propre mangeoire à oiseaux en osier ou en rotin, pour accueillir les petits visiteurs du jardin. *Dès 7 ans - Sur inscription.*
- **Vendredi 13 novembre de 15h à 17h30 : Transformation de matière.** Pliez, créez et laissez libre cours à votre imagination en réalisant de jolies petites boîtes en origami ! *Adultes et enfants dès 7 ans - Sur inscription.*
- **Mercredi 18 novembre de 10h30 à 12h : Transformation de matière.** Laissons parler notre créativité au rythme de l'automne ! Utilisons les feuilles aux mille couleurs pour créer de jolis tableaux et découvrir la technique de l'embossage. *Adultes et enfants dès 4 ans. Sur inscription.*
- **Mercredi 18 novembre de 14h30 à 17h : Transformation de matière.** Prenons soin de nos petits amis à plumes ! Venez fabriquer votre boule de graisse pour aider les oiseaux à se nourrir durant l'hiver. *Adultes et enfants dès 4 ans. Sur inscription.*
- **Mercredi 25 novembre de 10h30 à 12h ou de 14h30 à 16h30 : Zéro déchets.** À l'occasion de la Semaine européenne de la réduction des déchets, partageons nos astuces zéro déchet ! Au programme : un atelier couture le matin pour donner une seconde vie aux textiles et un atelier réparation de vélos l'après-midi pour apprendre à entretenir et réparer plutôt que remplacer. *Tout public.*

TRICO'THÉ

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



CUISINE

- **Jeudi 26 novembre de 10h à 14h : Repas partagé.** Enfilez votre plus beau sourire et venez partager un moment convivial autour d'un repas montagnard ! Apportez un ingrédient de votre choix et réchauffons-nous ensemble dans une ambiance chaleureuse et gourmande. *Tout public. - Sur inscription.*



REPAIR'CAFÉ

- **Samedi 28 novembre de 14h à 17h « 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

Lundi 2, 9, 16, 23 et 30 novembre de 14h30 à 15h30 : Force et souplesse au fil du temps. Venez partager un moment dynamique et convivial avec un éducateur sportif ! Un atelier adapté à tous, notamment aux seniors, pour entretenir votre mobilité, renforcer vos muscles en douceur (debout ou assis selon vos capacités) et travailler votre équilibre, le tout dans une ambiance chaleureuse et motivante favorisant les échanges. *Rendez-vous à la salle Jean de la Fontaine au commun du château. Retraités - Sur inscription.*

BIEN SUR INTERNET

Lundis 2, 23 et 30 novembre / 7 et 14 décembre ; 4, 11, 18 / 25 janvier / 1^{er} février. Envoyer un e-mail, démarches en ligne en toute sécurité. L'utilisation d'Internet à votre portée en deux clics ! Grâce à des exercices pratiques et adaptés à votre niveau, vous pourrez apprendre à utiliser plus facilement votre ordinateur, votre téléphone ou votre tablette, et découvrir Internet en toute sérénité. *Inscriptions obligatoires à toutes les séances.*

PARENTALITÉ

LES ATELIERS PARENTS ENFANTS

- **Mercredi 4 novembre de 10h à 10h30 ou de 10h30 à 11h : Atelier Origami.** Initiation créative au pliage papier. *Enfant entre 3 et 6 ans - Sur inscription.*
- **Jeudi 5 novembre de 10h à 10h30 ou de 10h30 à 11h : Les petits explorateurs.** Partage et découverte d'ateliers sensoriels et de transvasement. *Pour les enfants de moins de 3 ans - Sur inscription.*
- **Jeudi 12 novembre de 10h à 11h : Un moment pour soi, un espace pour eux.** Venez partager un moment convivial entre parents, échanger et vous retrouver 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 16 novembre de 10h à 10h30 ou de 10h30 à 11h : Les mains qui parlent.** Découverte des comptines en signes pour les enfants de 0 à 3 ans et bébés à venir. *Sur inscription.*
- **Jeudi 26 novembre de 10h à 10h30 et de 10h30 à 11h : Voyage musicale au fil des contes.** Découvrons ensemble des instruments de musique bercé par les personnages de contes *Enfants entre 0 et 3 ans - Sur inscription.*

CAFÉ PARENTS

Vendredi 6 novembre de 20h à 22h

“Le répit parental“ Il n'y a pas de parents parfaits !

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