

Octobre | Novembre | Décembre

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

MAISON DES PARENTS
ROSIERS-CHANTEPIE

Tous les ateliers sont gratuits !
Adhésion et inscription obligatoires



2026

LUNDIS

5 octobre 9 novembre 7 décembre

LE CAFÉ DES PARENTS DE 9H À 11H

Un moment convivial pour échanger,
partager et se retrouver !



12 octobre

ATELIER PHYSIQUE DE 14H À 16H

Zumba (Adultes) « Promo 'nutrition »
De l'énergie, du mouvement et du plaisir !



5 octobre

ATELIER PHYSIQUE DE 14H30 À 16H

Zumba « Promo' nutrition »
Bougeons ensemble pour notre
bien-être ! (Octobre Rose)



12 octobre

ATELIER COUTURE DE 14H À 16H

Créons, partageons et laissons parler
notre créativité !



5 octobre 12 octobre 2 novembre 9 novembre 16 novembre 23 novembre

30 novembre 7 décembre 14 décembre

ATELIER COUTURE AVEC FARIDA DE 9H À 11H

Un moment créatif à partager dans la bonne humeur !



MERCREDIS

7 octobre

ATELIER JARDINAGE DE 9H30 À 11H30

Cultivons ensemble et partageons un
bon moment en famille !



7 octobre

ATELIER MANUEL DE 9H30 À 11H30

Jeux de dames en Bois en partenariat
avec l'association Layidu

7 octobre

ATELIER THÉORIQUE : ALIMENTATION, ÉMOTIONS ET STRESS DE 14H30 À 16H30

Mieux comprendre ses émotions pour
mieux prendre soin de soi !
Dans le cadre de Promo'Nutrition

7 octobre

ATELIER CRÉATION : FRESQUE PARTICIPATIVE "REGARDS DE FEMMES"

DE 14H30 À 16H30

En partenariat avec le collectif
Ne Rougissez Pas

14 octobre

QUIZ SUR LES FRUITS ET LÉGUMES DE 9H30 À 11H30

Testez vos connaissances et relevez le
défi en famille !

14 octobre

ATELIER CUISINE DE 14H30 À 16H30

Recettes savoureuses, simples
et équilibrées, sans matière grasse.
Cuisinez avec des produits de saison avec
Promo' Nutrition. (Octobre Rose)



4 novembre

ACCUEIL LIBRE AVEC DES JEUX DE STRATÉGIE

DE 9H30 À 11H30

Venez jouer, rire et partager un moment convivial en famille !

PROJET PROMO' NUTRITION

DE 14H30 À 17H

4 novembre

Atelier : fabriquez vos propres produits cosmétiques

18 novembre

Atelier : fabriquez vos propres produits ménagers

18 novembre

ATELIER CRÉATIF EN FAMILLE

DE 9H30 À 12H

En partenariat avec l'association Layidu

25 novembre

ATELIER CRÉATIF EN FAMILLE

DE 14H30 À 17H

Créons nos instruments et faisons vibrer notre imagination !

2 décembre

ATELIER KAPLA EN FAMILLE

DE 14H30 À 17H

Construisez, imaginez et relevez le défi !

9 décembre

JEUX DE SOCIÉTÉ INTERGÉNÉRATIONNELS

DE 14H30 À 17H

Jouons ensemble, toutes générations confondues !

16 décembre

ATELIER CUISINE

DE 14H30 À 17H

Cuisinons ensemble, toutes générations confondues !



JEUDIS

1^{er} octobre

15 octobre

26 novembre

17 décembre

ATELIER NEUROATYPIQUES

DE 9H30 À 11H30

- Préparer son dossier MDPH
- Comprendre les démarches et mieux connaître les aides !

1^{er} octobre

PROMO' NUTRITION

DE 14H À 16H

Découvrez comment l'alimentation peut contribuer à votre bien-être !
(Octobre rose)

8 octobre

3 décembre

GROUPE DE PAROLE

DE 9H À 11H

Dans le cadre d'Octobre Rose avec le Cercle des Parents
Un espace pour parler, écouter et se soutenir !



8 octobre

12 novembre

10 décembre

PAUSE PARENTS

DE 14H À 16H

Animée par la psychologue Samira Amoura
Un temps pour souffler, échanger et prendre soin de soi !

5 novembre

12 novembre

ATELIER ZUMBA

DE 9H30 À 11H30

Avec **Promo' Nutrition**

Bougez, dansez et prenez soin de vous !



1^{er} octobre 8 octobre 15 octobre 19 novembre 26 novembre 3 décembre
10 décembre 17 décembre

ATELIER COUTURE

DE 14H À 16H

Créez, apprenez et partagez votre savoir-faire !



VENDREDIS

16 octobre 6 novembre

GROUPE DE PAROLE

DE 9H À 11H

Avec le Cercle des Parents

Parlons, partageons et avançons ensemble !



SPORT AU FEMININ

DE 19H À 21H

Proposée en partenariat avec
l'association Layidu



2 octobre 9 octobre 16 octobre 13 novembre 20 novembre

27 novembre 4 décembre 11 décembre 18 décembre

ATELIER COUTURE

DE 14H À 16H

Créez, apprenez et partagez votre savoir-faire !



SAMEDIS

7 novembre

ATELIER CUISINE

DE 14H À 18H

En partenariat avec l'association Layidu



ADRESSES

MAISON DES PARENTS

Allée des Merlettes, 95 200 Sarcelles
01 39 86 60 69 | csrosiers.chantepie-accueil@sarcelles.fr

MAISON DE QUARTIER ROSIERS-CHANTEPIE

1 rue de Gascogne, 95 200 Sarcelles
01 39 33 54 55 | csrosiers.chantepie-accueil@sarcelles.fr

PYRAMIDE CHANTEPIE

Allée du Jeu de Boules, 95 200 Sarcelles

NOTES

.....

.....

.....