



## Amis'Déj

(vendredi de 9h30 - 12h00)

### Mercredi 01 mars 2017 :

**14h15** : lecture de Vincent Barraud  
(Résidence des Personnes Agées des Pervenches)

### Vendredi 03 mars 2017

Apprendre à se servir d' une tablette !

### Vendredi 10 mars 2017 :

Venez découvrir les auteurs, réalisatrices ou comédiennes en partenariat avec la Médiathèque Hélène OUDOUX

### Vendredi 17 mars 2017 :

Discussions diverses  
**12h30-15h** : visite de l'Opéra de Massy

### Vendredi 24 mars 2017

Jouons ensemble « Jeux de mémoire »

### Vendredi 31 mars 2017

Atelier Floral : « autour des tulipes ». **5 €**

### Vendredi 07 avril 2017

Quizz musical

### Vendredi 14 avril 2017

Atelier sportif équilibre / motricité

### Vendredi 21 avril 2017

Apprendre à se servir d' une tablette !

### Vendredi 21 avril 2017

Atelier bien être « Les masques de beauté »

## Mercredis tous ensemble

### Mercredi 01 mars 2017 :

**10h30-11h30** : atelier sportif : « gym ludique » \* **5 €**

### Mercredi 08 mars 2017 :

**10h-12h** : Journée Internationale des droits des Femmes : De Blanche Neige à la Reine des Neiges, l'évolution des héroïnes de dessins animés », en partenariat avec Paroles de Femmes.\*

### Mercredi 15 mars 2017 :

**09h-12h** : atelier culinaire : Préparons ensemble un crumble au chocolat. Pendant la dégustation nous échangerons autour d'œuvres d'art. **2 €**

### Mercredi 22 mars 2017 :

**10h30-11h30**: atelier sportif : « fitness » \* **5€**

**13h-17h** : sortie au CinéMassy : Le film vous sera communiqué ultérieurement **2€**

### Mercredi 29 mars 2017 :

**10h-12h** : atelier culinaire : Préparation et dégustation d'un muffin double chocolat. Apportez un objet ayant une valeur sentimentale et discutons-en ! \* **2 €**

### Mercredi 19 avril 2017

**10h-12h** : atelier jardin : Customisation d'un OFNI (Objet Fleuri Non Identifié)\*

### Mercredi 26 avril 2017 :

**10h30-11h30** : atelier sportif : « relaxation détente » \* **5 €**

**13h-17h** : spectacle : « Les Tympanes pimpants » à Paul Baillart **3€**

\* **Couplé avec un atelier « Bout'chou »** (des comptines, des ateliers créatifs, des jeux d'éveil, ...) pour les enfants.

## Programme mars / avril 2017 FAMILLES / ADULTES

### Repas partagé et soirée dansante

#### Vendredi 3 mars 2017

« Femmes d'ici et d'ailleurs »  
Chaque famille apporte un plat et  
le Centre Social offre les boissons.  
**19h-23h**

### Samedi ça nous dit !

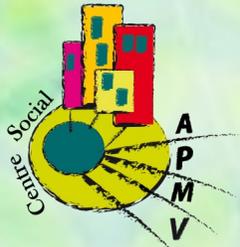
#### Samedi 11 mars 2017 :

Sortie au Louvre  
« Femmes et Déesses de l'Antiquité égyptienne. »  
Rendez- vous à **11h30** retour à **17h**  
Prévoir un pique-nique et un goûter.  
**4 €**

### Inscriptions samedi 28 janvier à partir de 9h00

Au Centre Social APMV  
32 Allée Albert Thomas - 91300 MASSY





*On se voit pour les vacances ?*

# Programme vacances de printemps 2017

## FAMILLES / ADULTES

### Parents / Nounous / Bébés

**Lundi 10 avril 2017**

Eveil Musical  
Atelier créatif : Confection d'animaux en papier  
09h30 - 11h30

### Atelier Sportif

**Mardi 11 avril 2017 : 5 €**

Stretching  
10h30- 11h30

### Parents / Nounous / Bébés

**Jeudi 13 avril 2017**

Eveil Musical  
Atelier créatif : Confection d'animaux en papier  
09h30 - 11h30

### Sortie famille au Vélo Rail de la Ferté-Gaucher

**Mercredi 12 avril 2017 : 6 €**

Cette sortie ludique, donnera l'occasion à toute la famille de partir à l'aventure pour découvrir les richesses de la Vallée de Grand Morin. Vous vous prendrez au jeu de pédaler dans un univers verdoyant sur une ancienne voie ferrée.

Apportez un goûter  
14h30 - 18h00

### Ateliers créatifs

**Jeudi 13 avril 2017 : 2 €**

Préparation de déguisements /  
têtes fleuries  
14h00 - 16h00

### Atelier créatif

**Lundi 10 avril 2017 : 4 €**

« Pâte fimo »\*  
Confection d'une rose sous cloche  
14h00 - 16h00

### Atelier Jardin

**Mardi 11 avril 2017**

Nous terminerons l'OFNI (Objet Fleuri Non Identifié)\*  
14h00 - 16h00

### Vendredi 14 avril

Venez participer avec nous au **Carnaval**,  
Un programme et une affiche seront  
disponibles au Centre Social

\* *Couplé avec un atelier « Bout'chou » (des comptines, des ateliers créatifs, des jeux d'éveil, ...) pour les enfants.*

**Inscriptions samedi 28 janvier à partir de 9h00**

**Au Centre Social APMV**

**32 Allée Albert Thomas - 91300 MASSY**

