LUNDI 9

CONFÉRENCE FIBROMYALGIE + ATELIER DE SOPHROLOGIE

Mieux vivre sa fibromyalgie, c'est possible ! Découvrez des solutions concrètes de soulagement.
>> Apportez votre tapis.

> ADULTES / SENIORS
14h à 16h - Sur inscription
Foyer Club - Gratuit

MARDI 10

ATELIER SENSORIEL : MA PEAU, MA BEAUTÉ AU NATUREL

Identifiez votre type de peau et créez une routine beauté personnalisée avec des cosmétiques 100 % naturels.

> ADULTES / SENIORS
14h à 15h30
Salle Julien Lauprêtre
Sur inscription - Adhésion

MERCREDI 18

PSC1

Formation aux premiers secours avec un Sapeur-pompier. Attestation et diplôme délivrés à l'issue de la journée de formation.

> ADULTES
9h à 17h - Sur inscription
Salle Julien Lauprêtre - Gratuit



JEUDI 19

ATELIER SENSORIEL : MA PEAU, MA BEAUTÉ AU NATUREL

Identifiez votre type de peau et créez une routine beauté personnalisée avec des cosmétiques 100 % naturels.

> ADULTES / SENIORS
10h à 11h30
Salle Julien Lauprêtre
Sur inscription - Adhésion

MERCREDI 25

JOURNÉE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

14h à 16h : Atelier d'écriture en petit comité, **sur inscription.**

17h à 18h30 : Débat-conférence avec Manon Raynaud, thérapeute spécialisée en psychocriminologie (victimes/auteurs). **Ouvert à tous.**

> ADULTES
Foyer Club - Gratuit

MAISON POUR TOUS SIMONE VEIL

INSCRIPTION & RENSEIGNEMENTS

HORAIRES :
Du lundi au vendredi : 9h30 à 12h et 14h à 17h
Fermé les mardis après-midi.

Téléphone : 01 71 79 73 48
Téléphone portable : 06 15 15 54 70
Mail : maisonpourtous@ville-pierrelaye.fr

ADRESSE DES SALLES

Julien Lauprêtre : 9 Clos Saint-Pierre
Foyer Club : 2 Rue de la paix (à côté de la Médiathèque)

Maison Pour tous : 15 Clos Saint-Pierre
Roger Viennet : 10 rue des jardins (à la salle Polyvalente)

Maison Pour Tous Simone Veil • Novembre



INSCRIPTION & RENSEIGNEMENTS

MAISON POUR TOUS
15 Clos Saint-Pierre
maisonpourtous@ville-pierrelaye.fr
> 01 71 79 73 48 **ou** 06 15 15 54 70
Début : le lundi 02 novembre

PAIEMENT

ADHÉSION 5€ L'ANNÉE

CCAS - GUICHET UNIQUE - Bâtiment derriere la Mairie
Les lundis de 13h30 à 16h30
Les mercredis de 8h30 à 11h30
Début : le lundi 02 novembre

Caf du Val d'Oise · Fédération des Centres Sociaux Val d'Oise · Préfet du Val-d'Oise · Ville de Pierrelaye

pierrelaye.fr

VOS RDV RÉGULIERS

CAFE PAPOTE

VENDREDIS 06, 13 ET 27 NOVEMBRE

Un moment convivial, sans contrainte, autour d'un café et de jeux de société pour ceux qui le souhaitent. Vous arrivez et repartez quand vous voulez.

Vous aimez un jeu ?
Apportez-le, parlez-nous-en et faites-nous l'essayer !

> ADULTES / SENIORS
14h à 16h - Entrée libre
FOYER CLUB
Gratuit



BIENVENUE A LA RETRAITE

LUNDIS 02, 09, 16, 23 ET 30 NOV.

Vous êtes à la retraite depuis moins de 3 ans ? Ce parcours en groupe vous invite à partager votre expérience pour mieux organiser et vivre cette nouvelle étape de la vie.

> SENIORS
14h à 16h
Salle Julien Lauprêtre
Sur inscription - Gratuit



ATELIER MÉMOIRE

JEUDIS 05, 12, 19, ET 26 NOVEMBRE

Faire travailler sa mémoire, c'est préserver ses neurones tout en se faisant plaisir !

Avec l'âge, le cerveau a besoin d'être stimulé chaque jour pour garder ses capacités.

L'atelier mémoire vous offre l'énergie du groupe, réuni chaque semaine en période scolaire : on se motive ensemble et, surtout, on garde du lien social.

> SENIORS
14h à 15h
Foyer Club
Sur inscription - Adhésion + 27 € l'année

ATELIER SOCIO-LUIGUISTIQUE

LUNDIS 2, 9, 16, 23 ET 30 NOVEMBRE
JEUDIS 5, 12, 19 ET 26 NOVEMBRE

Cours de français pour adultes.

> TOUT PUBLIC
8h30 à 11h30
Maison Pour Tous
Sur inscription
Adhésion + 20 € l'année



DANSE BIEN-ÊTRE

LUNDIS 09, 16 ET 30 NOVEMBRE

Un atelier qui mêle groupe de parole et danse d'expression. Il aide à se reconnecter à son corps, à libérer ses émotions et sa créativité, à gagner en confiance, à se détendre, à lâcher prise et à créer du lien avec soi et les autres.

> SENIORS
14h à 16h
SALLE POLYVALENTE - Roger Viennet
Sur inscription - Adhésion



ATELIER YOGA

MARDIS 03 & 17 NOVEMBRE

Le Hatha Yoga prend soin du corps, des émotions et de l'esprit.
Offrez-vous un temps pour vous.

Retrouvez les sensations de votre corps, installez-vous dans chaque posture et gagnez, séance après séance, en mobilité, en souplesse et en force. Apprenez aussi à écouter votre souffle grâce aux exercices de respiration (pranayama) et à la méditation.

> ADULTES / SENIORS
9h à 10h ou 10h15 à 11hh15
SALLE POLYVALENTE - Roger Viennet
Sur inscription - Adhésion

ATELIER COUTURE

JEUDIS 5, 12, 19 ET 26 NOVEMBRE

Atelier pour apprendre ou se perfectionner en couture dans une ambiance conviviale, chacun à son rythme. C'est avant tout un lieu d'échange entre générations.

> ADULTES / SENIORS
14h à 16h
Maison Pour Tous
Sur inscription - Adhésion + 27 € l'année



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

VENDREDI 6, 13, 20, 27 NOVEMBRE

Atelier de pratique sportive et de bien-être, pour entretenir et tonifier son corps dans une ambiance conviviale, sans compétition !

> ADULTES / SENIORS
9h à 10h ou 10h à 11h
Salle Julien Lauprêtre
Sur inscription - Adhésion + 27 € l'année