

### Lundi 26 octobre

#### **Atelier sophrologie enfant**

De 14h30-15h30 pour les 6-11ans  
De 15h30 à 16h30 pour les 12-16ans  
Inscription à la Maison de Santé

### Mardi 27 octobre

#### **Astuces anti-stress et automassage**

De 14h30 à 16h  
Inscription à la Maison de Santé

### Mercredi 28 octobre

#### **Sport pour Tous**

De 10h à 12h - À partir de 18 ans  
Inscription à la Maison de Santé

#### **Sortie Halloween au Château de Montgeoffroy**

3-10 ans : « enquête au garde-manger »  
+ de 10 ans : « Murder party »  
Départ : 14h / retour : 17h30  
Inscription à la Maison de Quartier  
5 euros par personne

### Jeudi 29 octobre

#### **« Bougez en famille »**

A 10h : parents et enfants de 1 à 5 ans  
A 11h : parents et enfants de 6 à 10 ans  
Tarif : 2€/enfant/séance  
Inscription à la Maison de Quartier

#### **Bien manger sans se ruiner**

De 15 à 25 ans  
Inscription à la Maison de Quartier

### Vendredi 30 octobre

#### **Escapade dans le monde des pirates**

Rdv à la ludothèque des Hauts de Saint Aubin  
De 9h30 à 10h30 - de 10h30 à 11h30  
Inscription à la Maison de Quartier

#### **Aprem entre filles**

De 14h à 18h – 15/25 ans  
Réflexologie et socio esthétique  
Inscription à la Maison de Quartier

### Samedi 31 octobre

#### **La PAF Mobile**

De 15h à 18H au plateau de la Mayenne  
Couverture de l'A11/ rue des artilleurs/ Station S Sens  
Animation bien être sur les 5 sens en lien avec le  
végétal - À partir de 6 ans

### Lundi 2 novembre

#### **Atelier bien être**

Confection produits maison  
De 9h à 11h  
Inscription à la Maison de Quartier

#### **Puissance 4 basket**

De 17H à 18H30  
Salle de Sport Jean Moulin  
Basket avec une structure gonflable  
De 11 à 17 ans

### Mardi 3 novembre

#### **On respire !**

Atelier sophrologie adulte  
Inscription à la Maison de Santé

#### **Les seniors en chanson**

A 14h45 au théâtre en bois  
Avec l'artiste Flora Simone, reprise des grands noms  
de la chanson française  
Spectacle gratuit, inscription à la Maison de Quartier

#### **Puissance 4 basket**

De 17h à 18H - Salle de sport Bertin  
Basket avec une structure gonflable  
De 11 à 17 ans

#### **Sport pour Tous**

De 17h à 19h - À partir de 18 ans  
Inscription à la Maison de Santé

#### **Du premier cri au premier mot**

... et un jour le bébé se met à parler  
De 19h à 21h – en présence d'orthophonistes  
Inscription à la Maison de Santé

### Mercredi 4 novembre

#### **« Chocolat et... légumes »**

Avec distribution des filets solidaires  
De 11h à 12h30  
À la Maison de Quartier

#### **« Récup' plantes » avec la Régie de Quartier**

De 15h à 17h - Rue Tranchant  
Venez récupérez des plantes de la cité Verneau pour  
les replanter chez vous !

## Jeudi 5 novembre

### **Marche bien être**

De 10h à 12h à la Maison de Quartier

### **Du premier cri au premier mot**

... et un jour le bébé se met à parler

De 19h à 21h - avec les orthophonistes

Inscription à la Maison de Santé

## Vendredi 6 novembre

### **Atelier de prévention des chutes**

Animé par Siel bleu de 11h à 12h.

Inscription à la Maison de Quartier

Pendant toute la quinzaine, venez découvrir  
une sélection d'ouvrages autour du bien être à  
la médiathèque Nelson Mandela



Dans le contexte sanitaire actuel, tous les ateliers ont été adaptés pour garantir la sécurité et le bien-être de tous.

Des masques solidaires, cousus par des couturières angevines bénévoles, seront mis à disposition dans chaque lieu d'accueil.



Maison de Santé  
9 rue Marie-Amélie  
Cambell - 49000  
Angers  
Tel : 02 41 34 74 24



2 rue Daniel Duclaux  
49100 Angers  
02 41 73 44 22



Relais-mairie des Hauts  
de Saint-Aubin  
1 rue du Général Lizé  
Tél. : 02 41 35 10 59

Médiathèque N. Mandela  
Rue Isidore Odorico  
02 41 19 98 10



1 rue Jean Bourré  
49100 Angers  
Tél. 02 41 34 29 15



Le quartier des Hauts de Saint-Aubin  
vous propose de prendre le temps de  
respirer à l'occasion de

La quinzaine  
Bien-être

