



ESPACE
MOULOUJÏ
CENTRE SOCIAL

Programme

**Vacances de printemps
du 20 au 30 avril 2026**



CHOISY-le-ROI

Inscriptions

Vendredi 10 avril à 19h à l'Espace Mouloudji

Inscriptions obligatoires pour l'ensemble des activités et animations proposées.

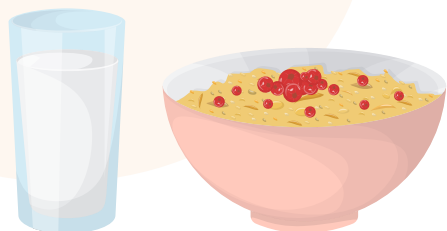
Nos activités pour mieux vivre au quotidien

Petits-déjeuners équilibrés

Tout au long de la semaine, venez découvrir différentes façons de composer un petit-déjeuner sain et varié.

L'objectif : sortir des habitudes classiques, tester des alternatives plus équilibrées et mieux comprendre le rôle des glucides, lipides et protéines à chaque âge.

Un moment convivial pour apprendre, expérimenter et repartir avec des idées simples à reproduire chez soi.



Sport en famille et calisthénie

L'équipe du centre social investit le square Brossolette pour proposer des temps de pratique sportive accessibles à tous.

La calisthénie repose sur des exercices au poids du corps (marcher, s'étirer, se renforcer...), sans matériel.

Une façon simple et conviviale de bouger en famille et d'intégrer une activité physique au quotidien pour se sentir bien dans son corps.

Ateliers pâtisserie saine

Ces ateliers invitent à revisiter des recettes classiques avec des alternatives plus équilibrées.

L'objectif : se faire plaisir tout en limitant les sucres, en privilégiant des ingrédients simples et en réalisant des goûters adaptés au quotidien.



"Le saviez-vous?"

Chaque fin de journée, un temps court et ludique est proposé pour découvrir une notion autour des 9 sens.

Accessible à tous, ce moment permet d'apprendre autrement, de susciter la curiosité et de partager des connaissances de manière simple et interactive.

Goûters papote

Chaque jour à 17h, le goûter devient un temps d'échange et de partage.

À partir de questions du quotidien (parentalité, budget, santé, organisation...), chacun est invité à partager ses expériences, ses idées et ses solutions. Un moment convivial pour créer du lien et repartir avec des conseils concrets.



Semaine 1

Du 20 au 24 avril

Lundi 20 avril

Portes ouvertes du centre social et initiatives habitants (proposer, construire et participer à des projets)

14h - 18h30



Temps d'échange et découverte du centre social

15h - 16h30

Goûter papote

17h

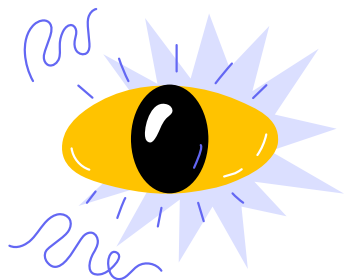
Comment s'impliquer dans son quartier et être acteur ?



"Le saviez-vous ?": la vue

18h00 - 18h30

La vue est le sens qui permet de percevoir la lumière, les couleurs, les formes et les mouvements. Les yeux captent les informations visuelles et les transmettent au cerveau, qui les interprète pour comprendre l'environnement.



Mardi 21 avril

Petit-déjeuner équilibré

10h



Sport en famille (calisthénie)

10h30

Square Brossollette



Atelier bricolage participatif

14h - 17h

Jeux intergénérationnels

15h - 16h30

En famille, venez mettre à l'épreuve votre coopération, votre rapidité, votre mémoire et votre adresse !

Goûter papote

17h

Comment manger équilibré sans dépenser plus ?

"Le saviez-vous ?": l'ouïe

18h - 18h30

L'ouïe permet de percevoir les sons. Les oreilles captent les vibrations sonores, qui sont ensuite transformées en signaux nerveux envoyés au cerveau. Ce sens est essentiel pour communiquer et se repérer dans l'espace.



Mercredi 22 avril

Petit-déjeuner

10h

Sport en famille (calisthénie)

10h30

Square Brossolette



Atelier bricolage participatif

14h - 17h

Dessiner en famille, c'est gagné!

15h - 16h30

Goûter papote

17h

Comment mieux communiquer avec son enfant ?

"Le saviez-vous?":

le toucher

18h - 18h30

Le toucher permet de ressentir les sensations de contact, de pression, de température et de douleur. La peau, qui recouvre tout le corps, contient des récepteurs sensoriels qui envoient des informations au cerveau.



Jeudi 23 avril



Petit-déjeuner et atelier pâtisserie

10h

Sport en famille (calisthénie)

10h30

Square Brossolette

Atelier bricolage participatif

14h - 17h

Jeu de société "Time's Up"

15h - 16h30

Goûter papote

17h

Comment mieux s'organiser quand on manque de temps ?



"Le saviez-vous?": l'odorat

18h - 18h30

L'odorat permet de percevoir les odeurs présentes dans l'air. Les odeurs sont captées par des récepteurs situés



dans le nez, puis transmises au cerveau, qui les identifie et les interprète.

Vendredi 24 avril

Atelier bricolage participatif

14h - 17h

Atelier peinture

15h - 16h30

Réalisation d'un tableau en famille



Goûter papote

17h

Comment prendre du temps pour soi ?

"Le saviez-vous?":

le goût

18h - 18h30

Le goût permet de percevoir les saveurs des aliments : sucré, salé, acide, amer et umami. Il fonctionne grâce aux papilles gustatives situées sur la langue et est étroitement lié à l'odorat.



Soirée "Les mille et une couleurs"

16h30 - 21h30

Semaine 2

Du 27 au 30 avril

Lundi 27 avril

Sport en famille (calisthénie)

10h30

Square Brossolette

Atelier bricolage participatif

14h - 17h



Jeu collectif

"Questions pour un champion"

15h - 16h30

Goûter papote

17h

Comment créer du lien
quand on se sent seul ?

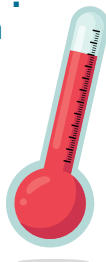


"Le saviez-vous?":

la thermoception

18h - 18h30

La thermoception est la capacité du corps à détecter et ressentir les variations de température, comme le chaud et le froid.



Mardi 28 avril

Sortie au Parc Astérix

En journée

Le centre social sera fermé durant cette journée.



Mercredi 29 avril

Sport en famille (calisthénie)

10h30

Square Brossolette



Atelier bricolage participatif

14h - 17h

Jeu collectif

"Une famille en or"

15h - 16h30

Goûter papote

17h

Comment aider son enfant à réussir à l'école ?

"Le saviez-vous?" :

la proprioception

18h - 18h30

La proprioception est la capacité du corps à percevoir la position et les mouvements de ses différentes parties, sans avoir besoin de les regarder.



Jeudi 30 avril



Activités libres

10h

Atelier bricolage participatif

14h - 17h

Grand jeu « Fureur en famille »

15h - 16h30

Venez participer à de nombreux défis et jeux lors de cet après-midi !



Goûter papote

17h

Comment gérer les écrans à la maison ?

"Le saviez-vous?" : la nociception

18h - 18h30



La nociception est le mécanisme qui permet à notre corps de détecter un danger et d'envoyer un signal au cerveau, perçu comme une douleur.

Infos pratiques

Centre social Mouloudji

1 Place Pierre Brossolette
94600 Choisy-le-Roi
(Arrêt : Jean Villard bus 103)



Horaires :

LUNDI	14h – 18h30 (fermé le matin)
MARDI	Matin : 10h – 12h Après-midi : 14h – 18h30
MERCREDI	
JEUDI	
VENDREDI	14h – 18h30 (fermé le matin)
	Fermé le vendredi 1^{er} mai (jour férié)

Pour toute inscription, merci de vous munir d'un justificatif de domicile, d'une pièce d'identité ainsi que du livret de famille.

Les inscriptions se feront par l'entrée située côté patio, à l'arrière du centre social.

Les enfants doivent être accompagnés d'un parent ou d'un tuteur légal disposant de l'autorité parentale.

Les familles n'ayant participé à aucune sortie organisée par les centres sociaux au cours de l'année 2026 seront prioritaires.

Pour plus d'informations appelez le **01 88 29 50 96**.