

## Ça bouge ici !

- LUNDI 4** PERMANENCE DES ÉLUS SANS RENDEZ-VOUS À LA MAISON DES HABITANTS > **Lundi 4 de 16h30 à 18h**  
Quel que soit l'objet de votre demande, vous avez la possibilité de rencontrer vos élus lors de permanences, sans rendez-vous.
- ACCUEIL PARENTS ENFANTS 0-3 ANS "LANGAGE DES SIGNES"**,  
8h45 - 11h30  
Centre de l'Enfance  
Entrée libre
- CAFÉ-THÉÂTRE :**  
« DRÔLE DE GARE »  
20h30 à l'Espace G. Sand.  
Tarif : 10€  
Réservations :  
04 74 94 88 00  
festivites@sqf38.fr
- LUNDI 11** CÉRÉMONIE DE COMMÉMORATION DU 11 NOVEMBRE  
11h - Monument aux Morts  
Départ du défilé à 10h45 de l'Hôtel de Ville
- CONFÉRENCE HAPPY VISIO POUR LES SENIORS :**  
**S'émerveiller, une solution pour être heureux et pour rester en bonne santé**  
14h - 16h  
Salle des Géraniums  
Sur inscription à la Direction des Solidarités. Gratuit
- OBJECTIF BIEN-ÊTRE "INITIATION AUX FLEURS DE BACH"**  
9h- 11h  
Local Jeunes  
Entrée libre
- ATELIER BIEN-ÊTRE POUR LES SENIORS : Comment gérer les émotions (anxiété, colère, peur...) avec la florathérapie (fleurs de Bach)**  
14h - 16h  
Salle des Géraniums  
Rens et Inscription à la Direction des Solidarités  
Gratuit
- BALADE DONT VOUS ÊTES LE HÉROS**  
(environ 8 km aux alentours de la commune)  
Départ de la Maison des Habitants à 9h. Accès libre
- ATELIER ZEN VITALITÉ SENIORS : « Comment augmenter sa vitalité et chasser sa fatigue ? »**  
9h30 - 11h  
Salle des Géraniums  
Rens et Inscription à la Direction des Solidarités.  
Gratuit
- KARAOKÉ AVEC CAPTAIN'POP**  
14h - 16h / Nymphéa  
Entrée libre
- RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE seniors/enfants avec les jeunes de l'accueil de loisirs :**  
« Et si on écrivait une histoire ensemble... »  
10h - 12h  
Centre de l'Enfance  
Sur inscription à la Direction des Solidarités. Gratuit
- ACCUEIL PARENTS ENFANTS 0-5 ANS, ateliers "Création d'outils ludiques pour la gestion des émotions", avec l'intervention "Jeux m'adapte"**  
9h30 - 11h30  
Centre de l'Enfance  
Entrée libre

### OFFREZ UNE SECONDE VIE AUX PLANTES DE VOTRE VILLE !

Comme chaque fin de saison, les plantes sont retirées par les services techniques. Cette année, la Commune invite les St-Quentinois à leur offrir une seconde vie !

**Rendez-vous vendredi 8 de 8h à 16h  
au Centre Technique Municipal**

Venez récupérer gratuitement des plantes à rempoter et à installer en intérieur pour prolonger leur floraison.



**DÉMARCHE DE VALORISATION DES VÉGÉTAUX !**



**CHANGEMENT DE LIEU**

**One man show**

**MAYEL ELHAJAOUI**

**Samedi 16 à 20h30  
à l'Espace George Sand**

**Tarifs : 30€ / 25€ / 15€**

Réservations :  
04 74 94 88 00 / festivites@sqf38.fr

## 25 NOVEMBRE Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes

Le **Réseau A VIF** (Acteurs contre les Violences Intra Familiales) composé de professionnels sensibilisés à l'accueil, l'orientation et/ou la prise en charge des personnes victimes de violences au sein des couples et dans les familles, est là pour vous aider.



**Scanner le QR code  
pour les rencontrer**

## INSCRIPTIONS VACANCES DE FIN D'ANNÉE DU 23 AU 27 DÉCEMBRE

> **Accueil de Loisirs 3-11 ans et 11-13 ans**

Début des inscriptions sur le Portail Familles le samedi 30 novembre dès 8h pour les enfants/jeunes st-quentinois ayant un dossier à jour pour l'année scolaire 2024-2025.  
Clôture des inscriptions le mardi 10 décembre à 22h30

> **PIAJ 13-17 ans :**

Inscription auprès des animateurs.  
Programme sur le site de la ville

**Campagne de stérilisation des chats quartier des Moines du 18 au 29**

# Agenda / Permanences

## ● PERMANENCE JURIDIQUE CONFIDENTIELLE ET GRATUITE PROPOSÉE PAR LE CIDFF

Prochaine date : **mardi 5** de 14h à 17h. Sur rendez-vous à la Direction des Solidarités

## ● PERMANENCES AVEC UNE ASSISTANTE SOCIALE CCAS ET AIDE AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

**Du lundi au vendredi sur rendez-vous** à la Direction des Solidarités.

**Le vendredi matin sur rdv** au Nymphéa

## ● PERMANENCES DU PIMMS MÉDIATION

Tous **les mercredis de 14h à 16h30** sans rendez-vous à la Direction des Solidarités

## ● SE RECONSTRUIRE APRES UN DEUIL, GROUPE DE PAROLE AVEC MÉDIATION SONORE

Vous avez perdu un proche et vous ressentez le manque, vous vous sentez isolé, seul, vous avez besoin d'un lieu d'écoute et de partage ?  
**7 samedis, de novembre à février, de 9h à 12h**, animés par une art-thérapeute.  
Impasse des Gargues (salle de l'intervenante)  
Rens et inscription à la Direction des solidarités - Gratuit

## ● ACCUEIL PARENTS ENFANTS 0-3 ANS, "PRENDRE SOIN DE BÉBÉ AU NATUREL : FABRICATION DE LINIMENT" POUR LES ENFANTS ET LEURS PARENTS

De 8h45 à 11h30. **Mardi 5 et 19** au Nymphéa. Entrée libre

## ● RÉCRÉ LUDO, JEUX DE SOCIÉTÉ 0-99 ANS, les

**mercredis 6, 13, 20 et 27** de 14h à 16h au Nymphéa, présence de Déclik Ludik le 13. Entrée libre

## ● ACCUEIL PARENTS ENFANTS

**0-3 ANS, activités ludiques et créatives adaptées et**

**proposées pour les enfants et leurs parents**, de 8h45 à 11h30, les **mardis 12 et 26** au Nymphéa et les **vendredis 15, 22 et 29** au Centre de l'Enfance. Entrée libre

## ● PERMANENCES PAR L'ASSOCIATION ACTION :

Étude gratuite de vos besoins et contrats en matière de complémentaire santé.  
**Mercredi 13** sur rendez-vous à la Direction des Solidarités

## ● SOIRÉE THERMOGRAPHIQUE Comment pister les fuites de chaleur de votre logement ?

**Mercredi 13 de 18h30 à 20h30 à la salle des fêtes de La Verpillière**  
Gratuit sur inscription auprès de la CAPI  
<https://capi-agglo.fr/agenda/soiree-thermographique-3>

● **ROMPRE LA SOLITUDE : TEMPS D'ACCUEIL AUTOUR D'UN CAFÉ** avec l'association OXYGEM, **tous les mercredis de 9h30 à 12h** à la Salle des Géraniums. Transport possible à la demande assuré par l'Association OXYGEM. Rens. à la Direction des Solidarités

## ● ACCUEIL "AUTONOMIE ET ÉQUILIBRE AUTOUR DE L'ASSIETTE" POUR LES JEUNES COLLÉGIENS

**Mercredis 6, 13, 20 et 27 dès 12h** au Local Jeunes (apporter son pique-nique ou repas à réchauffer).

Accompagnement ponctuel avec une conseillère en nutrition. Une participation pourra être demandée les jours de confection de repas (voir programme du PIAJ).  
**Sur inscription auprès des animateurs jeunesse et sous réserve de dossier et cotisation PIAJ à jour**

## Vie Associative

### ● VÉLO CLUB : CYCLOCROSS

Samedi 9 à 10h au Jardin de Ville

### ● MUSÉE DE LA VIE RURALE : MATINÉE SAUCISSES

Dimanche 10 à 8h au Musée

### ● AMICALE PÉTANQUE : CONCOURS

Dimanche 10 à 8h au Boulodrome

### ● CLUB RETRAITÉS : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Jeudi 14 à 14h à la Salle des Fêtes de Tharabie

### ● SKI CLUB : BOURSE AUX SKIS

Samedi 16 et dimanche 17 à 10h à la Salle des Fêtes de Tharabie

### ● AMICALE PÉTANQUE : CONCOURS

Dimanche 17 à 14h au Boulodrome

### ● DON DE SANG : COLLECTE

Mercredi 20 de 15h15 à 19h15 au Médian

### ● FNACA : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Jeudi 21 à 15h à la Salle du Loup

### ● COMITÉ DE JUMELAGE ET D'ÉCHANGES INTERNATIONAUX : SOIRÉE CHOUCROUTE

Samedi 23 à 19h30 à la Salle des Fêtes de Tharabie

### ● 40<sup>ÈME</sup> SALON ARNORISÈRE

Samedi 23 de 14h à 18h et le dimanche de 10h à 18h au Médian

### ● SCRABBLE : QUALIFICATION CHAMPIONNAT DE FRANCE

Dimanche 24 à 9h30 à la Salle du Loup

### ● CLUB DES RETRAITÉS : LOTO

Dimanche 24 à partir de 13h à la salle des fêtes (ouvert à tous)

### ● MUSÉE DE LA VIE RURALE : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Vendredi 29 à 18h au Musée

## INSCRIPTIONS ATELIERS ADULTES ET ACADEMIES ENFANTS :

### IL RESTE DES PLACES :

- > Académie des Arts le mercredi après-midi et le samedi matin
- > Académie des petits le mardi soir
- > Danse africaine et percussions 9-13 ans le samedi matin
- > Atelier créatif adultes le vendredi matin
- > Couture adultes les lundis après-midi, mardi et jeudi soir
- > Gym renfo adultes le vendredi matin
- > Italien le mardi soir
- > Gym prévention santé les jeudi et vendredi matin
- > Bulle d'éveil le lundi matin

## VOUS AVEZ 65 ANS ET PLUS ET VOUS SOUHAITEZ RECEVOIR DES INFORMATIONS DESTINÉES AUX SENIORS ? ALORS INSCRIVEZ-VOUS !

Pour cela, il suffit simplement de remplir une autorisation d'envoi d'informations par mail ou SMS pour faire partie de la base de données et connaître toutes les activités à destination des seniors.  
> Document à récupérer en Mairie à la Direction des Solidarités ou à télécharger sur le site internet de la ville / seniors.