

DU 18 NOVEMBRE AU 6 DÉCEMBRE 2025

SEMAINES SANTÉ

LIBÈRE TA TÊTE, METS-TOI EN MODE AVION

GRATUIT

Animations tout-public,
de la petite enfance
aux seniors



RETROUVEZ TOUT LE PROGRAMME SUR
www.mediathèquesludothèques.grandorlyseinebièvre.fr


MISSION
LOCALE
NORD ESSONNE

 Grand
Orlyseine
bièvre

Agir pour et avec vous



**Retrouvez
sur notre portail
une radio détente !**

Composée tout
spécialement par nos
collègues discothécaires.
**Nature, méditation, calme
et relaxation**, mettez
vos oreilles et votre tête
au repos.



MARDI 18 NOVEMBRE AU SAMEDI 6 DÉCEMBRE

**Exposition « Pourquoi moi ? »
Journal d'un koala dans les couloirs du harcèlement**

Dernière création de l'association YA FOUEI, « Pourquoi moi ? » est une exposition immersive qui met en scène, à travers 9 panneaux au format BD, la réalité du harcèlement scolaire vécue par un jeune collégien. L'exposition donne à voir ses émotions — solitude, honte, perte de confiance — et met en lumière le rôle essentiel des témoins qui peuvent, par leur action, changer le cours des choses. Pensée pour les jeunes dès le CM1, elle invite chacun à comprendre, ressentir... et agir.

★ **TOUT PUBLIC, à partir de 8 ans**

Entrée libre

Médiathèque Raymond Queneau, Juvisy-sur-Orge

MERCREDI 19 NOVEMBRE – 10H30

Projection : Ma petite médiathèque

Fais du yoga et détends-toi avec Ben le Koala.

★ **À PARTIR DE 3 ANS**

Entrée libre

Médiathèque Condorcet, Viry-Châtillon

MERCREDI 19 NOVEMBRE – 10H30 à 11H30

Atelier Yoga Duo

L'approche ludique du Yoga duo parent-enfant invite à découvrir la respiration, la méditation, l'éveil du corps, les postures en duo, à travers l'imaginaire, les jeux, les chants et les rires ! Un moment de partage parent-enfant dans la douceur et la bienveillance !

★ **PARENTS ET ENFANTS de 3 à 6 ans**

Sur inscription au 01 69 57 81 20

Ludothèque du Val, Athis-Mons

L'atelier aura lieu à la Maison des associations d'Athis-Mons,
12 rue Edouard Vaillant, en face de la ludothèque.



**MERCREDI 19 NOVEMBRE
16H**

Fil et tissu

Laissez-vous tenter par un moment de détente créative ! Initiez-vous au crochet et à la création de pompons pour allier douceur, concentration et plaisir de faire soi-même.

★ **À PARTIR DE 5 ANS**

Entrée libre
Médiathèque Condorcet,
Viry-Châtillon

**VENDREDI 21 NOVEMBRE
15H**

Méditation et musique

Venez découvrir comment la musique et la méditation se rencontrent pour vous offrir un moment de détente profonde.

★ **PUBLIC ADO-ADULTE**

Entrée libre
Médiathèque Condorcet,
Viry-Châtillon

**SAMEDI 22 NOVEMBRE
10H15, 10H45 ou 11H15**

Éveil musical 0-36 mois

Au travers d'une séance d'une vingtaine de minutes, les enfants vont développer leur oreille musicale, leur sens du rythme, leur créativité et leur plaisir d'écouter et de faire de la musique. Découverte des instruments, chant, percussion corporelle, sonorisation d'histoires, en rythme et en musique !

★ **DE 0 À 36 MOIS,
accompagné d'un adulte**
Sur inscription au 01 69 57 82 30
Médiathèque Antoine de Saint-Exupéry, Paray-Vieille-Poste

**SAMEDI 22 NOVEMBRE
15H**

Éveil musical des Grands

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour développer votre oreille musicale, le sens du rythme, la créativité et le plaisir d'écouter et de faire de la musique. Découverte des instruments, chant, percussion corporelle, sonorisation d'histoires, en rythme et en musique !

★ **PUBLIC ADULTE,
à partir de 14 ans**
Sur inscription au 01 69 57 82 30
Médiathèque Antoine de Saint-Exupéry, Paray-Vieille-Poste

**SAMEDI 22 NOVEMBRE
16H30**

**Vernissage de l'exposition
« Pourquoi moi ? »**

Venez découvrir la nouvelle exposition de l'association YA FOUËI en présence de l'illustrateur Stew et de l'équipe de l'association.

★ **TOUT PUBLIC, à partir de 8 ans**

Entrée libre
Médiathèque Raymond Queneau,
Juvisy-sur-Orge

**SAMEDI 22 NOVEMBRE
16H**

Atelier philo - La couleur

Le professeur et philosophe Gilles Vervisch nous invite à la réflexion autour de la philosophie de la couleur et de la perception.

★ **PUBLIC ADO-ADULTE**
Sur inscription au 01 69 12 64 50
Médiathèque Condorcet,
Viry-Châtillon





**VENDREDI 21 NOVEMBRE
15H**

Méditation et musique

Venez découvrir comment la musique et la méditation se rencontrent pour vous offrir un moment de détente profonde.

★ **PUBLIC ADO-ADULTE**

Entrée libre
Médiathèque Condorcet,
Viry-Châtillon

**MERCREDI 26 NOVEMBRE
10H30**

Atelier "Le corps dans tous ses états"

Les émotions... Quelles sont-elles ? Pourquoi les ressentons-nous ? Sont-elles les mêmes pour tout le monde ? Est-il possible de les contrôler ? Les couleurs, les saisons et notre environnement jouent-ils un rôle dans notre humeur ? Trouver toutes les réponses à ces questions à travers de multiples expérimentations ludiques.

★ **DE 5 À 7 ANS, accompagné d'un adulte**

Sur inscription au 01 69 57 81 20
Ludothèque du Val, Athis-Mons
L'atelier aura lieu à la Maison
des associations d'Athis-Mons,
12 rue Edouard Vaillant, en face
de la ludothèque.

**MERCREDI 26 NOVEMBRE
14H**

Atelier "Gargouillis et nutriments"

Pourquoi devons-nous manger tous les jours ? Par pure gourmandise ou cette action est-elle nécessaire au bon fonctionnement de notre corps ? Quels sont les éléments indispensables à un bon équilibre alimentaire ? En avant pour un voyage extraordinaire au cœur de notre système digestif. Au fil de petites expériences ludiques, vous comprendrez pourquoi notre corps a besoin de nutriments pour rester en bonne santé.

★ **DE 8 À 12 ANS**

Sur inscription au 01 69 57 81 20
Ludothèque du Val, Athis-Mons
L'atelier aura lieu à la Maison
des associations d'Athis-Mons,
12 rue Edouard Vaillant, en face
de la ludothèque.



MERCREDI 26 NOVEMBRE 16H

Un temps pour souffler : respirer pour se recentrer

Atelier mené par Céline Berthet.
Dans le cadre des mercredis
« Chuutt tout est calme » un
moment à part à l'abri du monde
pour acquérir des techniques de
respiration et gérer ses émotions
au quotidien.

★ **PARENTS ET ENFANTS à partir de 6 ans**

Sur inscription par mail au
ludotheque.virychatillon@
grandorlyseinebievre.fr
Ludothèque-bibliothèque
Emile-Bayard, Viry-Châtillon

Mercredi 26 NOVEMBRE 16H

Atelier Mandala

Une activité apaisante
accompagnée de musiques zen
pour se détendre et se relaxer
afin d'alléger sa charge mentale.

★ **DE 5 À 99 ANS**

Sur inscription au 01 69 57 82 00
Médiathèque André Malraux,
Savigny-sur-Orge

Mercredi 26 NOVEMBRE - 16H

Atelier numérique sans écran

Découverte du numérique, de la technologie et de la logique
par de petits jeux autour du numérique sans écrans,
une prouesse par COLORI.

★ **DE 8 À 11 ANS**

Sur inscription au 01 69 57 82 40
Médiathèque René Goscinny, Athis-Mons

SAMEDI 29 NOVEMBRE - 10H30

Atelier numérique - Protège ta vie privée

Dans le cadre des Semaines de la Santé, sur le thème « Libère ta tête,
mets-toi en mode avion », apprenez à mieux protéger votre vie privée
sur téléphone et ordinateur. Animé par Franck Aubespain, conseiller
numérique de la Ville.

★ **DE 10 À 99 ANS**

Sur inscription par mail : ludotheque.virychatillon@grandorlyseinebievre.fr
Médiathèque de Morangis

SAMEDI 29 NOVEMBRE - 11H et 14H

Ateliers art-thérapie

Une invitation à expérimenter, à découvrir ou redécouvrir la couleur
autrement à travers des techniques simples et ludiques, en la
mélangeant, en la superposant, en la laissant vibrer sur le papier.

★ **PUBLIC ADULTE**

Sur inscription au 01 69 12 64 50
Médiathèque Condorcet, Viry-Châtillon



SAMEDI 29 NOVEMBRE 10H30

Projection : Ma petite médiathèque

Fais du yoga et détends-toi
avec Ben le Koala.

★ **À PARTIR DE 3 ANS**

Entrée libre
Médiathèque Condorcet,
Viry-Châtillon

SAMEDI 29 NOVEMBRE 10H30

Initiation à la relaxation, pour petits et grands

Dans le cadre des semaines
de la santé, nous vous proposons
de venir découvrir les bienfaits
de la relaxation, adaptées aux
enfants comme aux adultes.

★ **PARENTS ET ENFANTS**

à partir de 6 ans
Sur inscription au 01 69 44 86 38
Médiathèque Montesquieu,
Viry-Châtillon

SAMEDI 29 NOVEMBRE – 10H30

Racontines spéciales Bien-être

Votre bibliothécaire sort ses plus belles histoires et ses plus jolies
comptines, pour un temps de lecture privilégié autour du bien-être
et de la joie.

★ **DE 0 À 6 ANS**

Entrée libre
Médiathèque Antoine de Saint-Exupéry, Paray-Vieille-Poste

SAMEDI 29 NOVEMBRE – 15H

Rencontre-débat - Mon identité sur Internet : maîtrisée ou pas ?

Dans le cadre des Semaines de la Santé, venez débattre sur les traces
que nous laissons sur Internet et les réseaux sociaux et comment les
limiter, ainsi que sur la protection de la vie privée et la prévention du
cyberharcèlement. Animé par Franck Aubespain, conseiller numérique
de la Ville.

★ **TOUS PUBLICS**

Sur inscription au 01 69 57 82 60
Médiathèque de Morangis

SAMEDI 29 NOVEMBRE – 15H

Atelier "Moi, je..."

Atelier artistique autour de l'autoportrait et de la médiation de soi
animé par l'Espace d'art Camille Lambert.

★ **À PARTIR DE 13 ANS**

Sur inscription au 01 69 57 85 00
Médiathèque André Malraux, Savigny-sur-Orge





MERCREDI 3 DECEMBRE
10H et 11H

Aventure ludo-pédagogique
"Thollerÿn"

En équipe, les enfants jouent et coopèrent en participant à des ateliers sensoriels, d'expression orale et corporelle en suivant leurs progressions grâce à un dessin animé interactif plein de rebondissements. Une aventure où sont déployés décors, costumes et matériels innovants afin d'immerger les enfants dans un univers fantastique où ils seront acteurs. Véritable temps d'interactivité avec les enfants et les adultes.

★ **DE 3 À 6 ANS,**
accompagné d'un adulte
Sur inscription au 01 69 57 81 20
Ludothèque du Val, Athis-Mons
*L'atelier aura lieu à la Maison
des associations d'Athis-Mons,
12 rue Edouard Vaillant, en face
de la ludothèque.*

MERCREDI 3 DECEMBRE
15H30

Atelier Yoga du rire

Venez participer à une séance de yoga unique sur le principe de la rigologie, une technique psychocorporelle ludique de libération émotionnelle, mêlant échauffement corporel, méditation, jeux et relaxation profonde. Riez, bougez, connectez-vous à vous-même et aux autres dans une ambiance bienveillante et ressortez-en détendu et oxygéné.

★ **PARENTS ET ENFANTS**
à partir de 6 ans
Sur inscription au 01 69 57 81 20
Ludothèque du Val, Athis-Mons
*L'atelier aura lieu à la Maison
des associations d'Athis-Mons,
12 rue Edouard Vaillant, en face
de la ludothèque.*

SAMEDI 6 DECEMBRE
10H

Initiation au rangement
et au tri

Venez alléger votre charge mentale en triant et désencombrant. Les conseils de Soazig Parmeggiani, coach en rangement, vous aidera à mettre de l'ordre dans vos papiers et vêtements.

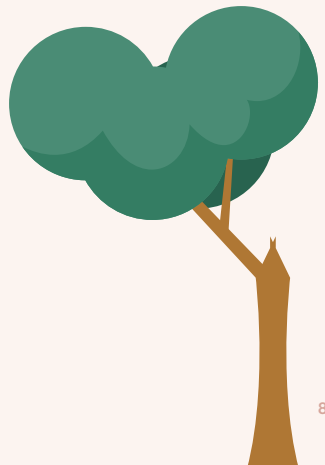
★ **TOUT PUBLIC**
Sur inscription au 01 69 57 82 00
Médiathèque André Malraux,
Savigny-sur-Orge

SAMEDI 6 DECEMBRE
16H

Spectacle
"Les impros de l'écran"

Ce spectacle, qui interroge sur nos usages numériques, mêle avec finesse et drôlerie des scénettes d'improvisation et les conseils de parentalité numérique de l'association Souris Grise. "Vive la liberté et halte aux clichés ! Ici on réfléchit et on rit ; on prend de l'aisance et de la distance ; on parle écrans, enfants et parents librement !"

★ **PARENTS ET ENFANTS**
à partir de 8 ans
Sur inscription
au 01 69 44 86 38
Médiathèque Montesquieu,
Viry-Châtillon





**Toutes nos
animations
sont gratuites
et ouvertes à tous.
Renseignements
et inscriptions
auprès des
ludothèques
et médiathèques
concernées.**

★ **Ludothèque du Val**

7 Rue Edouard Vaillant 91200 ATHIS-MONS
01 69 57 81 20

★ **Médiathèque René Goscinny**

Place Mendès France 91200 ATHIS-MONS
01 69 57 82 40

★ **Médiathèque Raymond Queneau**

Place Jean Durix 91260 JUVISY-SUR-ORGE
01 69 57 82 00

★ **Médiathèque de Morangis**

3, avenue de La République 91420 MORANGIS
01 69 57 82 60

★ **Médiathèque Antoine de Saint-Exupéry**

43, avenue Aristide Briand 91550 PARAY-VIEILLE-POSTE
01 69 57 82 30

★ **Médiathèque André Malraux**

17, rue Jacques Cœur 91600 SAVIGNY-SUR-ORGE
01 69 57 85 00

★ **Médiathèque Montesquieu**

13, avenue Jean-Mermoz 91170 VIRY-CHÂTILLON
01 69 44 86 38

★ **Médiathèque-Espace culturel Condorcet**

21, Rue Maurice Sabatier 91170 VIRY-CHÂTILLON
01 69 12 64 50

★ **Ludo-bibliothèque Émile-Bayard**

La Maison Rouge
14, avenue de Flandre 91170 VIRY-CHÂTILLON
01 69 21 89 44

★ **Mission Locale Nord-Essonne**

9, rue du Docteur Vinot 91260 JUVISY SUR ORGE
01 69 38 29 10

