

**Du 19 au 28 mai 2026**

## **POURQUOI PARTICIPER ?**

- + Mieux dormir +
- + Moins de stress +
- + Plus de temps en famille +
- + Redécouvrir des activités sans écran +

**RELEVEZ LE DÉFI !**

**10 jours pour essayer...  
et peut-être changer  
ses habitudes !**

*Ormesson*  
SUR MARNE

**10 jours  
sans ÉCRANS**

**Et si on faisait  
une pause... ensemble  
pendant 10 jours ?**

Pensez à l'environnement, ne jetez pas sur la voie publique.



Mardi 19 et mercredi 20 mai

## Les Héliantes

Découverte des cours de danse country avec les parents

Mar 19h-23h / Mer 17h30-23h

Salle Jules Ferry

GRATUIT sur réservation : 06 85 40 34 93

Mercredi 20 mai

## Bridge

Initiation pour les enfants et parents

10h-12h – Salle Jules Ferry

GRATUIT sur réservation : 06 80 27 40 85

## Les enfants du CME

Pour faire découvrir leur rôle d'élu

14h/16h – Salle des mariages

Mairie GRATUIT

Samedi 23 mai

## Mélie A Do Ré

Spectacle « la vie d'artiste »

16h et 20h30 – Centre culturel

Réservation sur billetterie : [www.helloasso.com](http://www.helloasso.com)



## Ardance

Ateliers découverte de danse (dès 9 ans)

18h – Salle Jules Ferry

GRATUIT sur réservation : 06 22 66 06 88

## Conférence : Sommeil et écrans

Béatrice Navarro Neuropsychologue

10h - 12h – Salle Jules Ferry

GRATUIT

## Qu'est -ce qu'on fait ?

- Défis à relever en famille •
- Jeux et activités ludiques •
- Ateliers et animations •
- Sensibilisation au sommeil et à la santé •
- Dans les écoles, au collège et partout en ville •

Samedi 23 mai

## Fête Pop

Une journée d'animations pour tous

12h-17h

GRATUIT – Accueil de loisirs P. Monthézin

## Initiation à la pétanque

14h

GRATUIT – Terrain Aurélie Aubert

## Studio C

Atelier danse parents-enfants (dès 8 ans)

18h30-19h30

Salle Jules Ferry

GRATUIT – Réservation : 06 48 51 70 74

Dimanche 24 mai

## Kermesse paroissiale du Château d'Ormesson

10h-17h – GRATUIT

## USO Badminton

Jeu libre

Gymnase St Exupéry

GRATUIT – sur réservation 06 12 58 39 93

Lundi 25 mai

## Mélie Anglais

Portes ouvertes

15h-17h – Salle Jules Ferry

Gratuit sur réservation : 06 89 30 42 66

Et aussi ...

Animations aux pratiques du sport et théâtre.  
Renseignements auprès des associations

Handball (06 60 18 09 43)

Taekwondo (06 71 97 73 20)

Tennis de table (07 61 61 88 20)

Ateliers Théâtre ([vge01@free.fr](mailto:vge01@free.fr))