

Centres SOCIOCULTURELS

MPT A - MPT C

SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2025



Tous les ateliers sont gratuits et sur inscription, sauf indication contraire.

Restez informés
lesulis.fr    
@lesuliscnf

 **l'assurance
retraite**
ÎLE-DE-FRANCE

Essonne
TERRE D'AVENIRS


ALLOCATIONS
FAMILIALES
Caf
de l'Essonne

les
Ulis
Terre de talents

Temps forts et vie du quartier

TEMPS FORTS

■ VILLAGE DES POSSIBLES

En partenariat avec l'AVAG, l'UAU et le Club Léo Lagrange. Au programme : ateliers ludiques, écologiques et solidaires, jeux créatifs, tisanerie, etc.

MERCREDI 17/09

DE 16H À 19H

Maison Pour Tous des Amonts

■ FÊTE DE FIN D'ANNÉE DES MPT

Fêtons comme il se doit la fin d'année, avec au programme : jeux musicaux, karaoké et soirée dansante animée par un DJ. Apportez également vos spécialités culinaires ! Un grand repas partagé ponctuera la soirée. Nous vous attendons nombreux !

Réservations obligatoires (à compter du 03/11) auprès de l'accueil des MPT- 120 places

VENDREDI 19/12

DE 18H30 À 23H

Maison Pour Tous des Amonts

■ RESTITUTION DES ATELIERS « MÉMOIRE DES RÉSIDENTS »

Lecture des récits de vie des résidents du foyer Adoma par des jeunes Ulissiens en présence des résidents.

SAMEDI 29/11 À 18H

Au Radazik

■ RESTITUTION DE L'ATELIER THÉÂTRE « OSER ÉCRIRE, OSER RACONTER »

Animée par Farida, chargée de l'animation et de l'accès aux droits. Projet artistique avec Vincent Barraud et un groupe d'habitantes : « Par la fenêtre de ma jeunesse, je vois... »

Des parcours de vie racontés avec passion et nostalgie.

SAMEDI 22/11 À 17H

Au Radazik

SAMEDI 06/12 À 15H

À la MPTA

SAMEDI 15/11 À 11H

À l'Auditorium de L'Opéra de Massy

SAMEDI 15/11 À 16H

À la Maison Colucci, Longjumeau.

■ COLLECTE DES BOITES CADEAUX DE NOËL POUR LES PLUS DÉMUNIS

Sabrina, bénévole met en place une collecte de boîtes cadeaux solidaires au format boîte à chaussures.

DU 15/11 AU 16/12

La distribution aura lieu le

MERCREDI 17/12 DE 15H À 18H

Maison Pour Tous des Amonts

■ ANIMATION AUTOUR DES JEUX VIDÉO

Venez jouer en famille à différentes plateformes de jeux vidéo avec l'association Outseeder.

MARDI 22/10 À PARTIR DE 14H

MERCREDI 30/12

70 places parents-enfants

Maison Pour Tous de Courdimanche

EXPOSITIONS

■ EXPOSITION : « FANTAISIES ÉPURÉES ET TONALITÉS DE RÊVERIES »

Cécile de Guenin est une artiste, née aux Ulis, qui possède également sa propre marque dans l'artisanat. Dans ses tableaux épurés aux tons noirs, blancs et gris, on retrouve souvent du doré qui donne un caractère précieux à ses œuvres pour rappeler ses bijoux, ainsi que ses créations raffinées.

DU 29/09 AU 18/10

VERNISSAGE LE 02/10 À 18H30

Maison Pour Tous des Amonts

■ EXPOSITION PHOTOS DE RUE

Semaine bleue. Restitution des ateliers photos de rue.

DU 6 AU 11/10

Maison Pour Tous de Courdimanche

■ EXPOSITION

Peinture à l'huile. À la lumière des jours. Par Didier WATRIN.

DU 13 AU 31/10

VERNISSAGE LE JEUDI 16/10 À 18H30

Maison Pour Tous de Courdimanche

■ EXPOSITION

Association PATCH'PASSION. Thème principal : les chats.

DU 1^{ER} AU 20/12

Maison Pour Tous de Courdimanche

■ EXPOSITION DES HABITANTES : FATIMA, ISABELLE, SIHEM ET SOUMAYA.

Des styles différents ; la majorité des œuvres a été réalisée au Café Créa.

Des artistes Ulissiennes investies dans la vie du centre social !

DU 24 / 10 AU 21 / 11

Maison Pour Tous des Amonts

CONFÉRENCES

■ CYCLE DE RENCONTRES PHILOSOPHIQUES

Avec Yvan Richard IORIO, enseignant en philosophie. Il anime régulièrement des rencontres philosophiques populaires et citoyennes pour tous publics. Après deux masters recherche, l'un en philosophie l'autre en théologie, il s'est formé au développement personnel et à la psychanalyse.

SAMEDI 20/09 : Identité et connaissance de soi

SAMEDI 18/10 : Le vieillissement

SAMEDI 22/11 : La peur et la confiance

SAMEDI 13/12 : L'amour et l'amitié

DE 10H30 À 12H

Maison pour Tous de Courdimanche

■ LES MERCREDIS DE L'HISTOIRE

Conférences animées par Lionel TRANI, Historien-Chercheur en histoire coloniale.

MERCREDI 10/09 DE 18H À

20H : « Le code civil dans les colonies, la fabrique du citoyen blanc ? »

MERCREDI 8/10 DE 18H À

20H : « Joseph France : un abolitionniste en Martinique ».

MERCREDI 19/11 DE 18H À

20H : « Le marronnage des femmes en Martinique ».

Entrée libre

Maison Pour Tous des Amonts

■ CONFÉRENCE SUR LA PARENTALITÉ

Animée par Hala DADI, docteur en biochimie et coach bien-être. « Reprendre le contrôle : mieux s'organiser en tant que parent ». Entre le travail, les enfants, la maison et l'envie de se retrouver un peu... Sachez que vous n'êtes pas seule ! Cette conférence vous permettra de prendre un moment pour souffler, apprendre, et partir avec des solutions concrètes.

JEUDI 25/11 DE 14H30 À 17H30

Maison Pour Tous des Amonts

SORTIES

■ WEEK-END À LA FERME DE SAINTE-YVIÈRE EN NORMANDIE LES 25 ET 26 OCTOBRE

2 jours et 1 nuit en pension complète pour se déconnecter du monde virtuel et se reconnecter à la nature !

Vous pourrez assister à la traite des vaches, donner à manger aux animaux, fabriquer du pain et du beurre.

Une balade à poney est également prévue pour les enfants.

Tarifs ulissiens :

40€ pour un adulte

20€ pour les -12 ans

Gratuit pour les -3 ans

Maison Pour Tous des Amonts

■ SORTIES EN FAMILLES

Venez choisir les lieux des prochaines sorties collectives lors de la co-construction de la programmation des activités familles mercredi 17 septembre à 15h à la MPT C.

MARDI 21/10, MERCREDI

19/11 ET LUNDI 29/12

Maison Pour Tous de Courdimanche

Sortie parents-enfants accompagnée par Nicolas, référent familles de la MPT C

CULTURE DU CŒUR

■ PERMANENCE CULTURES DU CŒUR

Aide à l'organisation de sorties sportives et culturelles (spectacle, cinéma, théâtre, exposition... ainsi que piscine) pour tous (familles et adultes).

TOUS LES MARDIS DE 15H À 17H

Ou sur rendez-vous auprès de Nicolas, référent famille de Courdimanche au 06 10 67 62 52

Activités familles

ATELIERS PARENTS / ENFANTS

■ ANIMATIONS KAMAWORLD, « LE CAMÉLÉON ET SES ENFANTS »

Atelier d'expression écrite, orale et de découverte musicale.

Venez écrire, partager et explorer le pouvoir des histoires, découvrir le plaisir de l'expression orale dans une ambiance conviviale et voyager vers de nouveaux horizons musicaux avec nous.

MERCREDIS 24/09, 1^{ER} ET 8/10

PUIS SPECTACLE LE 15/10

Sur inscription

12 places par ateliers (parents/enfants)

Maison pour tous de Courdimanche

NOUVEAU

■ ATELIER TISSAGE

Animé par Françoise DUMAS, artisan tisserande. Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez approfondir vos compétences en tissage, ces ateliers sont conçus pour s'adapter à tous les niveaux. Venez tisser en famille des souvenirs inoubliables et des œuvres d'art que vous serez fiers d'exhiber chez vous !

MERCREDIS 8/10, 5/11 ET 3/12 DE 14H À 17H

Maison Pour Tous des Amonts

■ ÉVEIL SENSORIEL

Animé par Maud RIGAUDIAS, accompagnatrice périnatale et parentale.

MERCREDI 29/10 DE 15H À 16H

SAMEDI 15/11 ET 13/12 DE 16H À 17H

12 places Parents-enfants (0-5 ans).

Maison Pour Tous de Courdimanche



■ ATELIER CRÉATIF

Animé par Suzie de l'association Créa'Gomme. Création d'objets dans un esprit DIY.

MERCREDI 17/09 DE 14H30 À 16H : pot à crayon

MERCREDI 15/10 DE 14H30 À 16H : miroir

MERCREDI 19/11 DE 14H30 À 16H : carnet

MERCREDI 17/12 DE 14H30 À 16H : sac en tissu

Maison Pour Tous des Amonts

■ YOGA PARENTS-ENFANTS

Animé par Maud RIGAUDIAS, accompagnatrice périnatale et parentale.

TOUS LES SAMEDIS À PARTIR DU MOIS DE NOVEMBRE DE 14H30 À 15H30

12 places Parents-enfants (6-10 ans)

Attention, 1 seul enfant pour 1 seul parent

Maison Pour Tous de Courdimanche

■ LES MERCREDIS SUR COURDI' !

Venez choisir la programmation des sorties et activités en familles.

Jeux de société, atelier créatif, coin des tout-petits, histoires, et sorties rythmeront vos mercredis en famille !

MERCREDI 17/09 À 15H À LA MPT C

ACCOMPAGNÉ D'UN GOÛTER PARTAGÉ !

Des activités ont lieu tous les mercredis à 15h, animées par Nicolas, référent familles.

12 places parents-enfants

Maison Pour Tous de Courdimanche

Entrée poussette par l'Espace familles

■ BABY GYM

Parcours motricité pour les -3 ans animé par Alizée TROUCHKINE, éducatrice sportive.

MARDIS DE 9H30 À 10H : 1-2ANS

MARDIS DE 10H À 10H45 : 2-3 ANS

12 places parents-enfants par créneau

Tarif selon quotient familial

Maison Pour Tous de Courdimanche

■ RACONTE-MOI UNE HISTOIRE !

Venez écouter des histoires et comptines adaptées aux tout petits.

JEUDIS DE 10H À 11H EN ALTERNANCE À LA PMI ET À LA MPT COURDIMANCHE.

Entrée libre – parents et enfants

De la naissance à l'entrée en maternelle (0-3 ans)

Maison Pour Tous de Courdimanche

PMI de Courdimanche



■ ATELIER POTERIE

Animé par Marie Calmon, céramiste.

SAMEDIS 11/10 ET 8/11

DE 14H30 À 16H30

12 places parents-enfants

Maison Pour Tous de Courdimanche



GROUPES DE PAROLES

NOUVEAU

■ CAFÉ DES PARENTS

Animé par Gabrielle TENSORER, spécialiste en développement relationnel.

Le café des parents est une occasion de créer des liens, de trouver du soutien et de bénéficier de conseils pratiques dans un cadre chaleureux et bienveillant.

LUNDI 29/09 DE 14H À 16H (accueil café

dès 13h30) : « Astuces organisationnelles et relationnelles pour une rentrée sereine »

LUNDI 13/10 DE 14H À 16H (accueil café dès

13h30) : « Harcèlement : comment le prévenir, accompagner nos enfants et en sortir »

LUNDI 03/11 DE 14H À 16H (accueil café dès

13h30) : « Devoirs, scolarité, autonomie en famille : comment poser notre cadre de parents ? »

LUNDI 08/12 DE 14H À 16H (accueil café dès

13h30) : « Les 5 langages de l'amour, pour plus de joie entre parents et enfants »

Maison Pour Tous des Amonts



NOUVEAU

■ PARENTS, ON SE RETROUVE !

Animé par Nicolas, référent familles de la MPT Courdimanche.

Vous êtes parent et parfois, tout n'est pas simple : l'école, les démarches, le numérique, les liens familiaux ou tout simplement l'envie de porter un projet... Et si on en parlait ensemble ? Nous vous proposons un moment convivial pour échanger, partager vos idées, vos besoins, vos questions. L'objectif : vous accompagner dans vos démarches, renforcer les liens entre parents, enfants, école, et institutions, et soutenir vos projets, qu'ils soient personnels ou collectifs. Venez comme vous êtes, avec vos envies, vos doutes, vos idées ! Ambiance détendue, écoute, entraide et bienveillance garanties.

TOUS LES VENDREDIS DE 14H À 16H

Maison pour Tous de Courdimanche

Dans l'Espace Familles

■ GROUPE DE PAROLES PARENTS D'ENFANTS PORTEURS DE HANDICAP

Vous avez un enfant porteur de handicap et vous avez le sentiment d'être seul dans ce combat ? Venez trouver du soutien auprès d'autres parents qui traversent les mêmes difficultés que vous. Convivialité garantie !

TOUS LES JEUDIS DE 10H À 11H30

(hors vacances scolaires)

Maison Pour Tous des Amonts

■ GROUPE DE PAROLES « HABILITÉ PARENTALE »

Parents d'enfants porteurs de troubles du spectre autistique.

MERCREDI À 20H30

Se renseigner auprès de l'association pour les dates à venir - Inscription auprès de l'association Détours : associationdetours91@gmail.com

LCR 15 de Courdimanche

■ GROUPE DE PAROLES POUR LES FAMILLES MONOPARENTALES

Rencontre et échange entre parents solo avec la présence d'un professionnel.

SAMEDIS 13/09, 11/10, 15/11 ET 05/12

DE 10H À 12H

Présence d'une garde d'enfant

Merci de communiquer l'âge de vos enfants

Maison Pour Tous de Courdimanche

ATELIER ENFANTS

■ ANGLAIS ENFANT

Avec Prisca ELBAILLE, intervenante.

MERCREDIS 10H-11H : CE1-CE2

MERCREDIS 11H-12H : CM1-CM2

Maison Pour Tous de Courdimanche



Activités adultes

ATELIERS

■ ATELIER PRÉVENTION DES RISQUES DOMESTIQUES

Venez découvrir ou mettre à jour les conseils pour éviter les accidents à la maison et apprendre les gestes qui sauvent avec Maud, accompagnante parentale.

VENREDI 17/10 DE 18H À 20H

Maison Pour Tous de Courdimanche

■ ZUMBA

Venez bouger, danser, et vous amuser avec nos séances de Zumba avec Laurine TROUCHKINE – Intervenante sportive.

TOUS LES LUNDIS DE 17H30 À 18H30

Activité payante – renseignement sur place.

Maison Pour Tous de Courdimanche

■ COMPRENDRE LES MÉCANISMES DES « ÉMOTIONS »

Pour mieux comprendre les émotions de votre enfant, venez échanger avec Maud RIGAUDIAS, accompagnante parentale. Ambiance conviviale autour de boissons chaudes.

MARDI 25/11 DE 14H À 16H

Maison Pour Tous de Courdimanche

■ ATELIER DANSES DU MONDE

Animé par les habitantes et Farida, chargée de l'animation et de l'accès aux droits.

Le bien-être passe aussi par le mouvement du corps. Venez danser aux rythmes des musiques du monde.

MERCREDI 22/10 DE 14H À 16H

MERCREDI 24/12 DE 14H À 16H

Maison Pour Tous des Amonts



ATELIERS CUISINE

■ ATELIER CUISINE ANTI-GASPILLAGE

Animé par Farida, chargée de l'animation et de l'accès aux droits.

Un atelier anti-gaspillage où l'on apprend à utiliser les restes d'aliments et surtout cuisiner ensemble. Venez partager avec nous vos recettes préférées et transmettre vos conseils et astuces.

VENREDI 24/10 DE 13H30 À 16H30

MARDI 23/12 DE 13H30 À 16H30

Maison Pour Tous des Amonts



ET CULTURELS

■ OSER ÉCRIRE, OSER RACONTER

Animé par Vincent Barraud de l'association « La Parole du corps ». « Par la fenêtre de ma jeunesse je vois ». Raconter son époque, sa culture... Travail autour de la prise de parole, de la voix et de l'interprétation.

TOUS LES LUNDIS DE 14H À 16H

Maison Pour Tous des Amonts

■ ATELIER THÉÂTRE

Animé par François LEONARTE, de la compagnie « 5x5 ». S'initier, s'exprimer, se découvrir, déployer ses ailes et partager une aventure rare grâce au théâtre, c'est possible !

TOUS LES VENDREDIS DE 17H À 18H30

(hors vacances scolaires)

Maison Pour Tous des Amonts

■ ATELIER PEINTURE

Didier WATRIN, peintre ulissien, partagera avec vous son savoir-faire. À partir de 10 ans (les mineurs doivent être accompagnés d'une personne majeure).

TOUS LES SAMEDIS DE 14H À 16H

(hors vacances scolaires)

Maison Pour Tous des Amonts

■ CAFÉ CRÉA-JEUX-RESSOURCES

Animé par Farida, chargée de l'animation et de l'accès aux droits. Espace de création libre, de jeux et d'échanges, en partenariat avec l'AVAG.

TOUS LES MARDIS DE 10H À 12H

Maison Pour Tous des Amants



■ CAFÉ COUTURE

Animé par Farida, chargée de l'animation et de l'accès aux droits et 2 bénévoles de l'ASTI, Armelle et Isabelle. Réemploi, échanges de savoir-faire en couture, tricot. Réalisation d'accessoires de maison, projets solidaires, patchworks réalisés en commun.

TOUS LES MARDIS DE 14H À 16H

(hors vacances scolaires)

Maison Pour Tous des Amants



■ CLUB LAINE ET FIL

Animé par Yvelyne, bénévole. Apprentissage tricot, broderie et couture.

JEUDIS DE 14H À 16H

(hors vacances scolaires)

Maison Pour Tous de Courdimanche



ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

■ **EXCLUSIVITÉ** SANTÉ FÉMININE : COMPRENDRE L'ENDOMÉTRIOSE

Le docteur DUMONT, gynécologue au Centre Municipal de Santé, abordera le thème de l'endométriose. L'occasion d'en apprendre davantage sur une maladie souvent méconnue mais qui touche de nombreuses femmes. Le Dr DUMONT partagera son expertise et répondra à vos questions.

LUNDI 17/11 DE 14H À 16H

Maison Pour Tous des Amants



■ **NOUVEAU** ACCOMPAGNEMENT POST-NATAL : BIEN-ÊTRE ET RÉCUPÉRATION

Intervention de Valérie COSNARD, accompagnante post-natal à domicile, bénévole.

Valérie vous permettra d'en savoir plus sur le bien-être post-natal et vous partagera des informations précieuses et des techniques utiles.

VENDREDI 26/09 DE 14H À 16H :

« Alimentation post-natale »

VENDREDI 24/10 DE 14H À 16H :

« Postures de yoga »

VENDREDI 28/11 DE 14H À 16H :

« Bandage du bassin selon la méthode de Bernadette de Gasquet »

VENDREDI 19/12 DE 14H À 16H :

« Préparer son post-partum »

Maison Pour Tous des Amants

■ **NOUVEAU** ATELIER ART PLASTIQUE ACTIVITÉ PENSÉE POUR LE BIEN-ÊTRE DES PARENTS.

Animé par Sihem HADDAD de l'association SAMARAART.

Offrez-vous une pause et découvrez les bienfaits de la créativité pour votre bien-être. Que vous soyez débutant ou artiste confirmé, cet atelier est ouvert à tous. Venez explorer différentes techniques artistiques dans une ambiance détendue et conviviale.

JEUDIS 2/10, 06/11 ET 04/12 DE 14H À 16H

Maison Pour Tous des Amants



■ ATELIER DE REMISE EN FORME

Ahmed, animateur sportif, vous propose une séance de sport dynamique pour un bien-être physique et mental.

TOUS LES JEUDIS DE 9H30 À 10H30

(hors vacances scolaires)

Maison Pour Tous des Amants



■ ATELIER MOUVEMENT

Proposé par Ali, animateur. Prenez votre corps en main et déployez vos capacités physiques, cognitives et émotionnelles.

Hors vacances scolaires :

TOUS LES LUNDIS DE 16H À 17H ET 18H30 À 20H
TOUS LES JEUDIS DE 14H30 À 15H30 ET DE 16H À 17H

Vacances scolaires :

LUNDI À 16H À 17H ET JEUDI À 16H À 17H

Maison Pour Tous de Courdimanche

■ LA SANTÉ AU NATUREL

Animée par Rosiana GOMA, diplômée en naturopathie et certifiée en nutrition diététique.

MARDI 16/09 DE 10H À 12H : « Les bienfaits des boissons fermentées et élaboration d'un ginger beer (sans alcool) »

MARDI 14/10 DE 10H À 12H : « Découverte des farines sans gluten + recette d'un tacos (sans gluten) »

MARDI 18/11 DE 10H À 12H : « Découverte de la graine d'amarante et élaboration d'un porridge »

MARDI 16/12 DE 10H À 12H : « Fabrication d'un savon liquide pour les mains et huile de coco maison (étape d'extraction d'huile à chaud) »

Maison Pour Tous des Amonts

■ ATELIER BIEN-ÊTRE

Hala DADI, docteur en biochimie et coach bien-être, vous accompagne pour prendre soin de votre santé physique, mentale et émotionnelle.

Une bulle d'air frais pour se ressourcer et faire une pause bien-être loin du quotidien.

MARDI 7/10 DE 9H30 À 11H30

OU DE 14H À 16H (choisir 1 seul créneau)

MARDI 25/11 DE 9H30 À 11H30

Maison Pour Tous des Amonts

■ ATELIER ÉCO

Animé par Djamila, Référente familles.

Fabrication de produits d'entretien et d'hygiène 100% naturels !

JEUDI 09/10 DE 14H30 À 16H

Recette de chantilly de karité vanillée pour le corps.

JEUDI 13/11 DE 14H30 À 16H

Fabrication d'un parfum.

JEUDI 11/12 DE 14H30 À 16H :

Fabrication d'un baume contre les maux de l'hiver.

Maison Pour Tous des Amonts

COURS DE FRANÇAIS

■ ATELIERS SOCIOLINGUISTIQUES

Avec Marie et Myriam, intervenantes / Tina et Yasmina, bénévoles.

LUNDIS, MARDIS, SAMEDIS SELON LE NIVEAU D'APPRENTISSAGE

Renseignements à l'accueil de la MPT C

Maison Pour Tous de Courdimanche

ATELIERS INFORMATIQUES

■ ATELIERS COLLECTIFS NUMÉRIQUES

Animés par Farida, chargée de l'animation et de l'accès aux droits. Diagnostic et sessions d'ateliers numériques sur 12 heures pour les débutants / personnes très éloignées de l'informatique. Constitution d'un groupe de 4 personnes maximum.

TOUS LES JEUDIS DE 10H À 12H

(hors vacances scolaires)

Maison Pour Tous des Amonts

■ ACCOMPAGNEMENT AUX PRATIQUES NUMÉRIQUES

Avec Yacine, agent d'accueil.

LES JEUDIS DE 14H À 17H

Sur rendez-vous individuels

Maison Pour Tous de Courdimanche



Activités Aînés

Vous approchez de la retraite ou vous êtes récemment retraité(e) ? Vous souhaitez aborder cette étape importante, en étant bien préparé(e) à tous les changements qu'elle implique ? Nous avons le plaisir de vous proposer un atelier conçu spécialement pour vous accompagner dans cette transition : « **BIENVENUE À LA RETRAITE** ».

SÉANCE 0 LE 16/09 DE 9H À 10H MPT DES

AMONTS : Séance introductive d'une heure pour découvrir l'atelier, échanger sur vos attentes et poser les bases de ce parcours.

SÉANCE 1 LE 23/09 DE 9H À 11H MPT DES

AMONTS : Bien vivre le passage à la retraite, comprendre les impacts psychologiques et sociaux, construire son projet de vie.

SÉANCE 2 LE 30/09 DE 9H À 11 H MPT DES

AMONTS : Prendre soin de soi, santé, bien-être, gestion du temps libre.

SÉANCE 3 LE 7/10 DE 9H À 11H MPT DES

AMONTS : Gérer son budget, réaliser ses démarches administratives et juridiques. Les clés pour une retraite sans stress.

SÉANCE 4 LE 14/10 DE 9H À 11H MPT DES

AMONTS : 100% mobile à la retraite, mobilité, déplacements, accès aux services.

SÉANCE 5 LE 21/10 DE 9H À 11H MPT DES

AMONTS : S'engager dans des activités et des projets divers. Associations, bénévolat, loisirs, développement personnel.

SÉANCE 6 LE 2/12 DE 9H À 11H MPT DES

AMONTS : Point bilan. Au moins un mois après la dernière séance, un temps d'échange pour partager vos expériences et ajuster votre parcours.

Inscription auprès du Service des Aînés

15 personnes maximum.

Gratuit. Votre présence aux 7 séances est demandée. 01 69 29 34 36 ou aines@lesulis.fr avant le 31 août 2025

ATELIERS DÉCOUVERTE

■ ATELIER PHOTO DE RUE

Atelier proposé par Ali, animateur.

Avec votre téléphone portable, révélez le monde qui nous entoure.

MARDIS 9/9, 7/10 ET 9/12 DE 10H À 12H

Renseignements et inscriptions à la MPT.

Maison Pour Tous de Courdimanche

■ ATELIER POTERIE

Avec Marie.

LES MERCREDIS 10 SEPTEMBRE, 1ER OCTOBRE,

5 NOVEMBRE ET 3 DÉCEMBRE DE 10H À 12H

Renseignements et inscriptions à la MPT.

Maison Pour Tous de Courdimanche

■ ATELIER MOUVEMENTS

Proposé par Ali, animateur.

Prenez votre corps en main et déployez vos capacités physiques, cognitives et émotionnelles.

Hors vacances scolaires :

TOUS LES LUNDIS DE 16H À 17H ET 18H30 À 20H

TOUS LES JEUDIS DE 16H À 17H

Vacances scolaires :

LUNDIS 21 ET 28 OCTOBRE 16H À 17H

JEUDIS 23 ET 30 OCTOBRE 16H À 17H

Pas d'ateliers pendant les vacances de fin d'année.

Maison Pour Tous de Courdimanche

■ ATELIER D'INITIATION À LA DANSE DU MONDE

Animé par Farida, chargée de l'animation et de l'accès aux droits et par un groupe d'habitantes.

Un atelier pour découvrir les mouvements essentiels de la danse (Orientale, Madison, Africaine...).

Accessible à tous les niveaux.

SAMEDI 11/10 DE 14H À 16H30.

Maison Pour Tous des Amonts

ATELIERS CUISINE

■ ATELIER CUISINE

Animé par Farida, chargée de l'animation et de l'accès aux droits.

Des recettes simples, économiques, et de saison.

VENDREDI 26/09 DE 14H À 16H30

MERCREDI 08/10 DE 10H À 12H (POUR LA SEMAINE BLEUE)

VENDREDI 21/11 DE 14H À 16H30

Maison Pour Tous des Amonts

SORTIES DE PROXIMITÉ

■ SORTIE BIEN-ÊTRE

Animée par Isabelle, bénévole, et Farida, chargée de l'animation et de l'accès aux droits.

Randonnée au Viaduc des Fauvettes : une balade en forêt offrant une vue sur toute la vallée.

Le viaduc en vaut le détour et les efforts.

JEUDI 23/10 DE 14H À 16H

Maison Pour Tous des Amonts

■ SORTIE MARCHÉ D'ALIGRE PARIS 12

Dans une ambiance de vieux marché de province, le marché d'Aligre existe depuis 1779 et est à la fois un marché d'alimentation et un marché aux puces.

Renseignements et inscriptions

Maison Pour Tous de Courdimanche



Accès aux droits

PERMANENCES ADMINISTRATIVES

■ POINT CONSEIL BUDGET

Permanences de l'UDAF (Union Départementale des Associations Familiales).
L'association propose des permanences Point Conseil Budget pour vous accompagner au mieux pour gérer vos finances.

1 LUNDI PAR MOIS.

Uniquement sur rendez-vous.

Maison Pour Tous des Amonts

01 69 07 02 03

Maison Pour Tous de Courdimanche

01 69 07 48 04

■ PERMANENCES ÉCRIVAIN PUBLIC

Avec Chadia, vacataire.

L'écrivain public vous accompagne dans la rédaction de vos courriers.

Uniquement sur rendez-vous.

Maison Pour Tous des Amonts

01 69 07 02 03

Maison Pour Tous de Courdimanche

01 69 07 48 04

■ PERMANENCE ADMINISTRATIVE

Assurée par Yasmina, bénévole, qui vous accompagnera dans vos démarches administratives.

Uniquement sur rendez-vous.

Maison Pour Tous des Amonts

■ ACCOMPAGNEMENT AUX DÉMARCHES DE NATURALISATION

Assuré par Farida, chargée de l'animation et de l'accès aux droits.

Demande en ligne de la naturalisation.

TOUS LES JEUDIS ET VENDREDIS DE 13H30 À 17H30.

Uniquement sur rendez-vous.

Maison Pour Tous des Amonts

■ PERMANENCES ADMINISTRATIVES AVEC L'ASSOCIATION ASDA

(Association Solidarité Démarches Administratives).

Les bénévoles vous accompagnent dans vos démarches administratives.

Uniquement sur rendez-vous.

Maison Pour Tous de Courdimanche

01 69 07 48 04

■ PERMANENCES D'ÉCOUTE SOCIALE AVEC LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Un travailleur social vous écoute (accès libre sans rendez-vous).

Maison Pour Tous de Courdimanche

01 69 07 48 04

■ PERMANENCES D'ÉCOUTE AVEC L'ASSOCIATION PAROLES DE FEMMES

Aide aux victimes de violences.

Uniquement sur rendez-vous auprès de l'association Paroles de Femmes (01 60 11 97 97).

Maison Pour Tous de Courdimanche

■ PERMANENCES ADMINISTRATIVES POUR LA CRÉATION D'ENTREPRISE AVEC L'ADIE (Association pour le Droit à l'Initiative Economique).

L'ADIE vous accompagne dans vos démarches administratives pour la création de votre entreprise.

Uniquement sur rendez-vous.

Maison Pour Tous de Courdimanche

01 69 07 48 04





MAISON POUR TOUS DES AMONTS (MPTA)

1 rue de Vendée - 91940 LES ULIS
mpt_des_amonts@lesulis.fr - Tél. : 01 69 07 02 03

HORAIRES D'OUVERTURE

- Lundi et vendredi : 13h30-21h
- Mardi et jeudi : 9h-12h / 13h30-21h
- Mercredi : 9h-12h / 13h30-21h
- Samedi : 10h-12h / 14h-18h

MAISON POUR TOUS DE COURDIMANCHE (MPTC)

24 résidence de Courdimanche - 91940 LES ULIS
mpt_de_courdimanche@lesulis.fr - Tél. : 01 69 07 48 04

HORAIRES D'OUVERTURE

- Lundi et vendredi : 13h30-21h
- Mardi et jeudi : 9h30-12h / 13h30-21h
- Mercredi : 9h-12h / 13h30-21h
- Samedi : 10h-13h / 14h-17h

Restez informés
lesulis.fr    
@lesulisofficiel

les
Ulis
Terre de talents