

Centres SOCIOCULTURELS

MPT A - MPT C

JANVIER - MARS 2026



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

Restez informés
lesulis.fr    
@lesulissocial

 **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

■ CYCLE PHILOSOPHIQUE

Avec Yvan Richard IORIO enseignant en philosophie anime régulièrement des rencontres philosophiques populaires et citoyennes pour tous publics.

SAMEDI 14/02 : Choisit-on son humeur ?

SAMEDI 21/03 : Le bonheur pour 2026

DE 10H30 À 12H

Renseignements et inscriptions

Maison Pour Tous de Courdimanche



Cultures du cœur

■ PERMANENCE CULTURES DU CŒUR

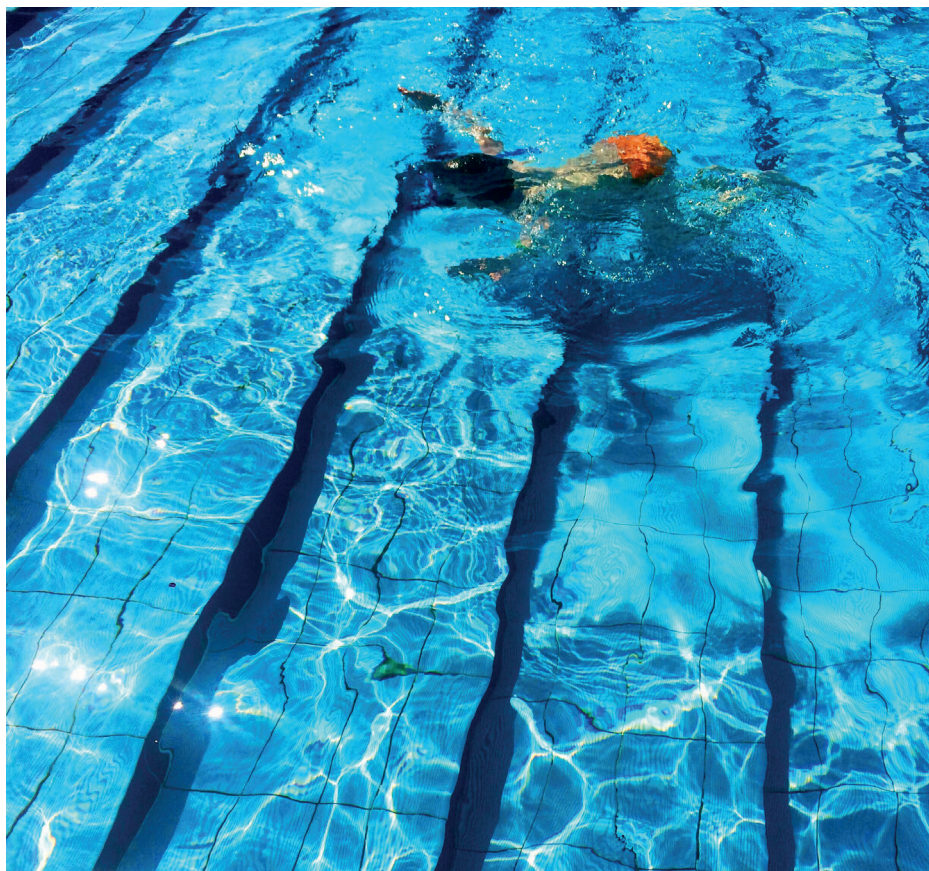
Aide à l'organisation de sorties sportives et culturelles (spectacle, cinéma, théâtre, exposition... ainsi que piscine) pour tous (familles et adultes).

TOUS LES MARDIS DE 15H À 17H

(hors vacances scolaires)

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

Maison Pour Tous de Courdimanche



Activités familles

ATELIERS PARENTS / ENFANTS

■ TISSAGE ARTISANAL

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 21/01, 25/02 ET 18/03 DE 14H À 17H
Maison Pour Tous des Amonts

■ ATELIER CRÉATIF

Animé par Suzie BERTHELOT de l'association Créa'Gomme. Création d'objets dans un esprit DIY (Do It Yourself)

MERCREDI 14/01 DE 14H30 À 16H : bougeoir
MERCREDI 18/02 DE 14H30 À 16H : porte clés
MERCREDI 18/03 DE 14H30 À 16H : suspension
Maison Pour Tous des Amonts

■ YOGA PARENTS-ENFANTS

Animé par Maud RIGAUDIAS, accompagnatrice périnatale et parentale.

1 SAMEDI/MOIS, 14H30-15H30 : 17/01, 7/02, 14/03
12 places Parents-enfants (3-10 ans)
Maison Pour Tous de Courdimanche

■ ÉVEIL SENSORIEL

Animé par Maud RIGAUDIAS, accompagnatrice périnatale et parentale.

1 SAMEDI/MOIS, 16H-17H : 17/01, 7/02, 14/03
12 places Parents-enfants (0-5 ans)
Maison Pour Tous de Courdimanche



■ LES MERCREDIS SUR COURDI' !

Jeux de société, atelier créatif, coin des tout-petits, histoires, et sorties rythmeront vos mercredis en famille ! (Programme d'animations affiché à l'accueil de la MPT)

TOUS LES MERCREDIS DE 15H À 17H
(hors vacances scolaires)

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.

TOUS LES MARDIS DE 9H30 À 10H45
(hors vacances scolaires)
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.

TOUS LES JEUDIS DE 10H À 11H EN ALTERNANCE À LA PMI ET À LA MPT COURDIMANCHE.
(hors vacances scolaires)
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 PARENTS-ENFANTS + 6 ANS

Animé par Marie Calmon, céramiste.
1 SAMEDI/MOIS, 14H30-16H30 : 17/01, 07/02, 14/03
12 places parents-enfants
Maison Pour Tous de Courdimanche





ATELIERS PARENTS



■ 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 12/01 DE 14H À 16H (accueil café dès 13h30) : « Cap 2026 : des devoirs plus sereins en famille ! »

Maison Pour Tous des Amonts

■ 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 23/01 DE 14H À 16H : alimentation post-natale.

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 10/01, 31/01, 14/03 DE 10H À 12H

Présence d'une garde d'enfant.

Merci de communiquer l'âge de vos enfants.

Maison Pour Tous de Courdimanche

ATELIERS ENFANTS

■ ANGLAIS ENFANT

Avec Prisca ELBAILLE, intervenante.

10H-11H : CE1-CE2

11H-12H : CM1-CM2

TOUS LES MERCREDIS

(hors vacances scolaires)

Maison Pour Tous de Courdimanche



Activités adultes

ATELIERS

■ POTERIE

Avec Marie Calmon, céramiste.

**LES MERCREDIS 4/02, ET 11/03
DE 10H À 12H**

**LES JEUDIS 5/02 ET 12/03
DE 18H30 À 20H30**

*Renseignements et inscriptions
Maison Pour Tous de Courdimanche*

■ 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.

SAMEDI 24/01 DE 14H À 16H

**VENDREDI 20/02 DE 14 H À 16H
Maison Pour Tous des Amonts**

■ CUISINE ATELIERS SANTÉ VILLE : DE LA TERRE À L'ASSIETTE

Animé par Régis TALOUR, cuisinier et une diététicienne, venez cuisiner des légumes de l'AMAP des Ulis. En partenariat avec l'Association Citoyen Écologique et Solidaire et l'agglomération Paris-Saclay.

**MARDI 13/01, 03/02, 17/03 DE 9H30 À 14H
À la Maison Pour Tous des Amonts**

**MARDI 27/01, 17/02, 31/03 DE 9H30 À 14H
À la Maison Pour Tous de Courdimanche**

■ 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

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

**TOUS LES MARDIS DE 10H À 12H
Maison Pour Tous des Amonts**



■ 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.

**TOUS LES MARDIS DE 14H À 16H
(hors vacances scolaires)
Maison Pour Tous des Amonts**



■ 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

■ 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 08/01, 05/02 ET 05/03 DE 14H À 16H
Maison Pour Tous des Amonts**



■ 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 Amonts

■ ATELIER MOUVEMENTS

Proposé par Ali, animateur

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

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

TOUS LES MARDIS 14H-15H30 *(hors vacances scolaires)*

LUNDI 15H30 À 17H *(vacances scolaires)*

Renseignements et inscriptions

Maison Pour Tous de Courdimanche



COURS DE FRANÇAIS

■ ATELIERS SOCIOLINGUISTIQUES (APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS)

Avec Marie et Myriam, intervenantes, et Yasmina, bénévole.

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.

Accompagnement individualisé et personnalisé selon vos besoins.

Maison Pour Tous de Courdimanche



Activités Aînés



■ ATELIER MOUVEMENTS

Proposé par Ali, animateur

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

TOUS LES LUNDIS DE 16H À 17H

(hors vacances scolaires)

LUNDI DE 15H30 À 17H *(vacances scolaires)*

Renseignements et inscriptions.

Maison Pour Tous de Courdimanche

■ ATELIER POTERIE

Avec Marie Calmon.

LES MERCREDIS 4/02, ET 11/03 DE 10H À 12H

Renseignements et inscriptions à la MPT.

Maison Pour Tous de Courdimanche

■ ATELIER PHOTO DE RUE

Atelier proposé par Ali, animateur.

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

MARDIS 10/02, 10/03 DE 10H À 12H

Renseignements et inscriptions à la MPT.

Maison Pour Tous de Courdimanche

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 30/01 DE 13H30 À 16H30

VENDREDI 27/02 DE 13H À 16H30

VENDREDI 27/03 DE 13H30 À 16H30

Maison Pour Tous des Amonts

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 LUNDIS 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.

TOUS LES MARDIS ET LES SAMEDIS

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 (CCAS)

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 intrafamiliales.

Uniquement sur rendez-vous auprès de

l'association Paroles de Femmes (01 60 11 97 97).

Maison Pour Tous de Courdimanche :

01 69 07 48 04

■ 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

■ PERMANENCE AISH (ASSOCIATION POUR L'INSERTION SOCIALE PAR L'HABITAT)

Permanence d'information sur le logement.

JEUDIS 8/01, 5/03, 7/05 DE 14H À 17H

Uniquement sur rendez-vous.

Maison Pour Tous des Amonts

01 69 07 02 03

JEUDIS 5/02, 2/04, 4/06 DE 14H À 17H

Uniquement sur rendez-vous.

Maison Pour Tous de Courdimanche :

01 69 07 48 04

MES ACTIVITÉS





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