

MAISONS POUR TOUS DES AMONTS ET DE COURDIMANCHE

Tous ensemble, nous partageons la « Démarche écoresponsable ensemble ». Elle se vit dans chacune de nos propositions et représente du soutien, du partage, des astuces, des alternatives saines, économiques et durables à intégrer dans votre quotidien.

TOUS LES ATELIERS SONT GRATUITS ET SUR INSCRIPTIONS, SAUF INDICATION CONTRAIRE



| ÉVÉNEMENT |

GRANDE BRADERIE SOLIDAIRE AVEC OSE ZD
SAMEDI 14 OCTOBRE DE 10H À 17H
Maison pour Tous de Courdimanche

| FAMILLE & PARENTALITÉ |

ACTIVITÉS PARENTS/ENFANTS

DES ACTIVITÉS QUI VOUS PERMETTRONT DE PARTAGER DES MOMENTS PRIVILÉGIÉS AVEC VOS ENFANTS ET DE NOURRIR LES LIENS FAMILIAUX.

APPRENDRE À MASSER SON ENFANT : RELAXATION SONORE ET AUTOMASSAGE
Atelier animé par Cynthia BENNOUR, naturopathe.
SAMEDI 7 OCTOBRE DE 10H À 12H
10 places adultes (atelier sans enfants !). Maison pour Tous de Courdimanche

ATELIER CRÉATIF PARENTS-ENFANTS
Activité animée par Suzie BERTHELOT de l'association Créa'gomme.
SAMEDI 14 OCTOBRE DE 14H30 À 16H
12 places parents-enfants (à partir de 5 ans). Maison pour Tous de Courdimanche

ATELIER COLORIAGE « FÊTE DES COULEURS ! »
Travail autour de personnages connus qui ont marqué leur époque et de l'identité culturelle.
MERCREDI 11/10 DE 10H À 12H
Maison Pour Tous des Amonts

CERCLE D'ÉCOUTE
Permet de libérer la parole, à l'aide d'un bâton de paroles, entre parent et enfant et d'y être à l'écoute.
SAMEDI 14/10 DE 10H À 11H
Maison Pour Tous des Amonts

ACTIVITÉ MANUELLE
Fabrication d'un carnet
MERCREDI 18/10 DE 14H30 À 16H
Maison Pour Tous des Amonts



OCTOBRE
2023

GROUPES DE PAROLES ET ÉCHANGES ENTRE

DES ACTIVITÉS QUI PERMETTENT AUX PARENTS D'ÉCHANGER LEURS COMPÉTENCES ET DE PARTAGER LEURS PRÉOCCUPATIONS

GRUPE DE PAROLES DE 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

GRUPE DE PAROLES « FAMILLES MONOPARENTALES »

SAMEDI 14 OCTOBRE 2023 DE 10H15 À 12H15

Adulte. Possibilité de garde d'enfants gratuite.

Maison pour Tous de Courdimanche

| ACTIVITES TOUS PUBLICS |

OUVERT À TOUS, FAMILLES ET ADULTES SEULS

QUARTIERS D'ORCHESTRES

Trouver l'harmonie avec Quartiers d'orchestres

STEEL DRUM (PERCUSSION)

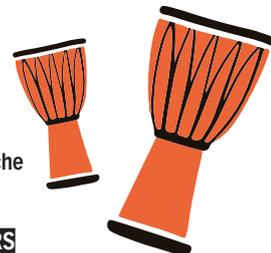
LES LUNDIS DE 18H30 À 20H30

Maison Pour Tous des Amonts

GRUPE VOCAL (CHORALE)

LES MARDIS DE 18H À 20H

Maison Pour Tous de Courdimanche



ATELIERS

TOUT LE MONDE AU JARDIN !

Les jardins de la Maison Pour Tous de Courdimanche reprennent vie ! Venez nous rencontrer pour échanger sur cet espace commun.



MAISON POUR TOUS DES AMONTS (MPTA)

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

HORAIRE 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

HORAIRE D'OUVERTURE

- Lundi et vendredi : 13h30-21h
- Mardi et jeudi : 9h30-12h / 13h30-21h
- Mercredi : 9h-23h
- Samedi : 10h-13h / 14h-17h



Restez informés
lesulis.fr



TOUS LES MERCREDIS DE 10H À 12H.
Ainsi que le 1^{er} mercredi de chaque mois
avec Elise la Jardinière (le 06/09 de 10h à 12h).
Maison Pour Tous de Courdimanche

ATELIER JARDIN

Semis, entretien, découverte et partage, rejoignez-nous tous
dans le jardin devant l'association NAZARIO et à la terrasse de la MPT.

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

ATELIER MOSAÏQUE

Initiez-vous à l'art de la mosaïque à l'aide de techniques simples
et faciles à maîtriser. Des ateliers ludiques dans un cadre convivial.

TOUS LES MERCREDIS DE 14H À 16H
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 (HORS VACANCES SCOLAIRES) DE 14H À 16H ET LES VENDREDIS PENDANT
LES VACANCES SCOLAIRES DE 14H À 16H**
Maison Pour Tous des Amonts

APÉRO AU JARDIN

Venez déguster avec nous les produits du jardin (mojito, infusion de verveine...),
découvrez leur saveur et leur odeur et repartez avec un bouquet.

MERCREDI 4 OCTOBRE DE 14H À 16H
Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER CUISINE ANTI-GASPI

Apprendre à cuisiner ou à conserver les restes d'aliments, faire des
confitures avec des fruits abimés...pour ne plus gaspiller la nourriture.
Ambiance conviviale assurée !

VENDREDI 13 OCTOBRE DE 14H À 16H.
Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER CUISINE « ESCALE EN TUNISIE »

Escale Autour du Monde en partenariat avec l'association Jeunes Pour le Monde
Echange culinaire, partage gourmand, musique, danse, jeux...

Les escales sont une invitation au voyage et à la découverte culturelle.
Rejoignez-nous pour préparer et savourer un repas aux saveurs de Tunisie.

SAMEDI 14 OCTOBRE DE 10 À 17H
Maison Pour Tous des Amonts

| ACTIVITÉS ADULTES |

ATELIER CRÉATION D'ENTREPRISE

Passez de l'idée au projet. Nous vous accompagnons dans la construction et le financement pour
l'amorçage de votre nouvelle activité professionnelle.

MARDI 3 OCTOBRE DE 10H À 12H
En partenariat avec L'ADIE www.adie.org
Maison Pour Tous des Amonts

ON EN PARLE...

Programme des vacances de février 2024.
Ceci est une invitation à prendre la parole sur la programmation des vacances de février 2024.

MARDI 10 OCTOBRE DE 19H À 20H
SAMEDI 14 OCTOBRE DE 11H À 12H
Maison Pour Tous de Courdimanche

POUR MIEUX S'ENTENDRE... QUELLE EST LA VOIE ?

Atelier pour acquérir des principes de qualité relationnelle à expérimenter
au travail et à la maison.

SAMEDI 14 OCTOBRE DE 10H À 12H
10 places sur inscription.
Maison pour tous de Courdimanche

CAFÉ SEP

Rencontres et échanges entre personnes atteintes de la sclérose en plaque.

JEUDI 19 OCTOBRE DE 14H À 17H
Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER CUISINE « DE LA TERRE À L'ASSIETTE »

En partenariat avec L'AMAP des Ulis, venez cuisiner un repas issu de produits locaux.

VENDREDI 20 OCTOBRE DE 10H À 14H
10 places adultes. Maison pour Tous de Courdimanche

ATELIER CUISINE À DESTINATION DES AÎNÉS

Venez apprendre à préparer des repas simples pour la semaine.

VENDREDI 20 OCTOBRE DE 14H À 16H.
Maison Pour Tous des Amonts



ACTIVITÉS DE LOISIRS

CAFÉ CRÉA

Espace de création libre et d'échanges afin de rompre
l'isolement.

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

CAFÉ COUTURE

Réemploi, échanges de savoir-faire et astuces durables en
partenariat avec l'ASTI.

TOUS LES MARDIS DE 14H À 16H
Maison Pour Tous des Amonts

ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

ATELIER DE REMISE EN FORME

Accompagné d'un animateur sportif, profitez d'un moment pour
pratiquer une activité physique qui fera du bien à votre corps et
à votre moral.

**TOUS LES JEUDIS DE 9H À 10H30 ET LES VENDREDIS DE
18H30 À 19H30 (HORS VACANCES SCOLAIRES)**
Maison Pour Tous des Amonts

COACHING WELLNESS, SPORT ET RELAXATION POUR LES FEMMES

Pour prendre soin de sa santé physique, mentale et
émotionnelle.

**TOUS LES VENDREDIS DE 14H30 À 15H30 (HORS
VACANCES SCOLAIRES)**
Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER ÉCO

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

JEUDI 12/10 DE 14H30 À 16H
Maison Pour Tous des Amonts



COACHING VÉGÉTAL

Etablissement d'un menu pour 1 semaine à base de végétaux
pour une meilleure santé.

LUNDI 16 OCTOBRE ET JEUDI 19 OCTOBRE DE 14H À 16H
Maison Pour Tous des Amonts

ATELIERS MULTIMÉDIAS

PREMIERS PAS OU RENFORCEMENT, PROFITER D'UN
ACCOMPAGNEMENT AUTOUR DE L'OUTIL INFORMATIQUE.

ACCOMPAGNEMENT AUX PRATIQUES NUMÉRIQUES

LES JEUDIS DE 14H À 17H - RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS
Maison Pour Tous de Courdimanche

COURS D'INFORMATIQUE AVEC EMMAÛS CONNECT

Diagnostic et session d'ateliers numériques sur 12 heures pour
les débutants / personnes très éloignées de l'informatique.

DATES : SE RAPPROCHER DE L'ACCUEIL.
Maison Pour Tous des Amonts