

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.

SEPTEMBRE

2023

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



| FAMILLE & PARENTALITÉ |

ATELIERS PARENTS/ENFANTS

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

ATELIER ORIGAMI ET GOÛTER PARTAGÉ

Une activité simple que l'on peut reproduire facilement et qui plait aux enfants ! Apportez un goûter à partager !

MERCREDI 06/09 DE 15H À 17H

10 places Parents-enfants (+3 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 13/09 DE 10H À 12H

Maison Pour Tous des Amonts

JEUX DE SOCIÉTÉ PARENTS-ENFANTS

Venez découvrir les jeux à votre disposition dans l'espace famille !

MERCREDI 13/09 DE 15H À 17H

10 places parents-enfants (+3 ans)

Maison Pour Tous de Courdimanche



CERCLE D'ÉCOUTE

Permet de libérer la parole, à l'aide d'un bâton de paroles, entre parents et enfants et d'y être à l'écoute.

SAMEDI 16/09 DE 10H À 11H

Maison Pour Tous des Amonts

PRÉPARER SON MUESLI ET SES BARRES DE CÉRÉALES MAISON

Marre des paquets de céréales mauvais pour votre santé et votre budget ? Changez vos habitudes avec ces recettes pratiques, saines et économiques !

MERCREDI 20/09 DE 15H À 17H

10 places parents-enfants (+ 5 ans)

Maison Pour Tous de Courdimanche



COMMENT LIMITER SA CONSOMMATION EN SUCRE ?

Atelier de prise de conscience suivi de la réalisation d'un goûter sans sucre.

MERCREDI 27/09 DE 15H À 17H

10 places parents-enfants (+ 5 ans)

Maison Pour Tous de Courdimanche

ATELIER CUISINE « DE LA TERRE À L'ASSIETTE »

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

VENDREDI 29/09 DE 10H À 14H

12 places parents-enfants (+ 6 ans)

Maison Pour Tous de Courdimanche

ACTIVITÉ MANUELLE

Fabrication d'un carnet.

MERCREDI 20/09 DE 14H30 À 16H

Maison Pour Tous des Amonts

| GROUPES DE PAROLES ET ÉCHANGES ENTRE PARENTS |

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 « HABILITÉ PARENTALE » : PARENTS D'ENFANTS PORTEURS DE TSA

MARDI 20/09 DE 20H30 À 22H30

Maison Pour Tous de Courdimanche

GRUPE DE PAROLES « FAMILLES MONOPARENTALES »

SAMEDI 23/09 DE 10H15 À 12H15

Maison Pour Tous de Courdimanche

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 de 13h30 à 21h
- Mardi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 21h
- Mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 21h
- Samedi de 10h à 12h et de 14h à 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 de 13h30 à 23h
- Mardi et jeudi de 9h30 à 12h et de 13h30 à 23h
- Mercredi de 9h à 23h
- Samedi de 10h à 12h et de 14h à 18h

Restez informés
lesulis.fr



| ACTIVITES TOUS PUBLICS |

OUVERT À TOUS, FAMILLES ET ADULTES SEULS

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.

TOUS LES MERCREDIS DE 10 H 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 Ussisien, 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 13/09 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 22/09 DE 14H À 16H.

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 05/09 DE 10H À 12H

En partenariat avec L'ADIE <https://www.adie.org/>

Maison Pour Tous des Amonts

ART VISUEL

Fresque collective : après plusieurs rencontres avec des habitants, nous vous proposons de vous joindre à nous afin de réaliser une œuvre collective sur le thème : « Sommes-nous esclaves de nos histoires ? ».

Nous vous attendons pour réaliser un collage géant !

SAMEDI 09/09 DE 10H À 17H SANS INTERRUPTION.

Maison Pour Tous de Courdimanche

ATELIER CUISINE À DESTINATION DES AÎNÉS

Venez apprendre à préparer des repas simples pour la semaine.

VENDREDI 29/09 DE 14H À 16H.

Maison Pour Tous des Amonts



GROUPES DE PAROLES

CAFÉ SEP

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

JEUDI 14/09 DE 14H À 17H

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 MARDIS DE 9H À 10H (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, À PARTIR DU 15/09, DE 14H30 À 15H30 (HORS VACANCES SCOLAIRES)

Maison Pour Tous des Amonts

COACHING VÉGÉTAL

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

LUNDI 11/09 ET JEUDI 14/09 DE 14H À 16H

Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER ÉCO

Fabrication d'une poudre multi-usages pour nettoyage difficile.

JEUDI 28/09 DE 14H30 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

