

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.

MARS

2023



| FAMILLES & PARENTALITÉ |

ATELIERS PARENTS/ENFANTS

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

CUISINER SES ÉMOTIONS AVEC CYNTHIA BENNOUR – NATUROPATHE

NOUVEAU

S'amuser à mieux se connaître. Cuisiner ses émotions est un atelier ludique destiné aux familles, durant lequel les participants sont invités à exprimer leurs émotions, leurs ressentis à l'aide d'aliments mis à leur disposition.

CYCLE DE 3 SÉANCES.

MERCREDIS 08/03, 22/03 ET 05/04 DE 14H À 15H30 (1^{ER} GROUPE) ET DE 15H30 À 17H (2^E GROUPE)

MPTA G/I

TOUT LE MONDE AU JARDIN !

Les jardins de la MPT reprennent vie ! Venez nous rencontrer pour échanger sur cette espace commun.

MERCREDI 8/03 : LES SEMIS EN PLEINE TERRE ! DE 10H À 12H.

Panneau disponible à l'accueil. MPTC G/I

| ACTIVITÉS TOUT PUBLIC |

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

MPTA G/I

ACTIVITÉ MANUELLE AVEC L'ASSOCIATION CREA'GOMME

Fabrication d'un tableau pense bête.

MERCREDI 15/03 DE 14H30 À 16H | MPTA G/I

SAMEDI 18/03 DE 10H30 À 12H | MPTC G/I

ESCALES AUTOUR DU MONDE

En partenariat avec l'association Jeunes Pour Le Monde.

Rencontres, partages et découverte des cultures du monde : cuisine, musique, danse, contes... « Escalade en Égypte »

VENDREDI 17/03 DE 10H À 17H

MPTA G/I

ATELIERS PEINTURE

Didier WATRIN, peintre Ulissien, partagera avec vous son savoir lors d'un atelier.

À partir de 10 ans (les mineurs doivent être accompagnés d'une personne majeure).

TOUS LES SAMEDIS DE 14H À 16H (hors vacances scolaires).

MPTA G/I



| GROUPES DE PAROLES |

Nous sommes à votre écoute !

GROUPE DE PAROLES « FAMILLES MONOPARENTALES ».

SAMEDI 18/03 DE 10H À 12H30

Garderie assurée. MPTC G/I

PAROLES DE PARENTS

En partenariat avec l'AVAG, échanges autour des préoccupations que peuvent rencontrer les parents, en présence de Laurence, accompagnatrice familiale.

Le thème du mois : sortir des conflits avec ses enfants.

LUNDIS 6 ET 20/03 DE 14H À 16H.

MPTA G/I

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)

MPTA G/I

GROUPE DE PAROLES « HABILITÉ PARENTALE » PARENTS D'ENFANTS PORTEURS DE TSA

MARDI 14/03 DE 20H30 À 22H30

MPTC G/I



CAFÉ DES PARENTS

En partenariat avec le collège Aimé Césaire, les professionnels du collège vont intervenir sur le thème « Les dangers des réseaux sociaux et l'utilisation des écrans », suivi d'un temps d'échanges, sans oublier la convivialité !

MARDI 7/03 DE 17H À 19H30.

MPTA G

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



| ACTIVITÉS ADULTES |

ACTIVITÉS DE LOISIRS

ATELIER INITIATION CÉRAMIQUE ADULTE

NOUVEAU

Une céramique est un objet en argile cuite.

La céramique est le matériau, ou bien la technique, qui permet de le confectionner.

LES VENDREDIS DE 19H30 À 21H (hors vacances scolaires).

MPTC P/I

CAFÉ SEP

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

JEUDI 16/03 DE 14H À 17H

MPTA G/I

CAFÉ CRÉA

Espace de création libre et d'échanges.

TOUS LES MARDIS DE 10H À 12H

MPTA G/I

CAFÉ COUTURE

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

TOUS LES MARDIS DE 14H À 16H

MPTA G/I

ATELIERS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

CAFÉ SANTÉ

NOUVEAU

Venez partager autour du sujet de l'alimentation avec la diététicienne du Centre Municipal de Santé (CMS).

LUNDI 27/03 DE 14H À 16H

MPTC G/I

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

MPTA G/I

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).

MPTA G/I

LES ACIDES AMINÉS AVEC ROSIANA GOMA, COACH HOLISTIQUE

Les acides aminés : savoir où les trouver et connaître leurs bienfaits sur l'organisme.

LUNDIS 13 ET 27/03 DE 14H À 15H30

MPTA G/I

ATELIER ÉCO

Fabrication d'une brume parfumante 100% naturelle pour les cheveux et le corps !

JEUDI 16/03 DE 14H30 À 16H

MPTA G/I

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

ATELIER THÉÂTRE

S'initier, s'exprimer, se découvrir, déployer ses ailes et partager une aventure rare grâce au théâtre, c'est possible et gratuit ! Avec la compagnie 5*5.

TOUS LES VENDREDIS DE 17H30 À 19H

MPTA G/I

ATELIERS STAGES PEINTURE

Philippe VAUTIER vous propose un temps de partage autour de son univers. Ouvert à partir de 10 ans.

DU 1^{ER} AU 03/03 DE 14H À 16H.

MPTC G/I

ATELIERS MULTIMÉDIAS

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

ATELIERS D'INFORMATIQUE

LES LUNDIS ET MARDIS DE 13H30 À 16H30 : débutants ou intermédiaires (parcours de plusieurs sessions).

LES JEUDIS DE 14H À 17H : rendez-vous individuels.

MPTC G/I

ATELIERS NUMÉRIQUE AVAG

Le référent numérique de l'association AVAG vous propose des créneaux autour de l'utilisation des outils numériques.

LES SAMEDIS 11 ET 25/03 DE 10H À 11H PUIS DE 11H À 12H.

MPTA G/I

COURS D'INFORMATIQUE AVEC EMMAÛS CONNECT

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

SE RAPPROCHER DE L'ACCUEIL DU CENTRE SOCIAL.

MPTA G/I

| ACCÈS AUX DROITS |

PERMANENCES MÉDIATEUR SOCIAL

Les médiatrices sociales sont à votre écoute, vous accompagnent dans la constitution de vos dossiers administratifs et font le lien avec les différentes administrations.

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

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 SOCIALE

Assurée par une bénévole qui vous accompagnera dans vos démarches administratives.

Uniquement sur rendez-vous.

MAISON POUR TOUS DES AMONTS : 01 69 07 02 03

| VIE DE QUARTIER |

VILLAGE DES POSSIBLES

MERCREDI 29/03 DE 15H À 19H

En partenariat avec de nombreux acteurs locaux (OZD, recyclerie sportive de Massy, Club Léo Lagrange, AVAG, UAU...)

Sur la thématique du développement durable, vous trouverez une boutique solidaire, des ateliers, des points d'informations...

Le centre social vous proposera un troc de graines et semences potagères. Au plaisir de vous croiser.

Renseignements : MPT de Courdimanche.



LE VILLAGE
DES POSSIBLES