

# CENTRES SOCIAUX - LES MAISONS POUR TOUS

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**

**AVRIL**

**2024**

## GROUPES DE PAROLES ET ÉCHANGES ENTRE PARENTS

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

### 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 troubles du spectre autistique.

**MARDI 23/04 À 20H30 | LCR 15 de Courdimanche**

### GRUPE DE PAROLES « FAMILLES MONOPARENTALES »

**SAMEDI 27/04 DE 10H15 À 12H15**

**Maison Pour Tous de Courdimanche**

## | ACTIVITÉS TOUS PUBLICS |

OUVERT À TOUS, FAMILLES ET ADULTES SEULS

### 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 5x5.

**TOUS LES VENDREDIS DE 17H À 18H30**  
**Maison Pour Tous des Amonts**

### ATELIER JARDIN

Semis, entretien, découverte et partage, rejoignez-nous tous les mercredis matin pour prendre part aux espaces jardins des Maisons Pour Tous.

**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**

## 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

## | FAMILLE & PARENTALITÉ |

### ACTIVITÉS PARENTS/ENFANTS

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

### ATELIER PUZZLE PARENTS-ENFANTS

Venez vous prendre au jeu avec des puzzles pour tous les goûts !

**MERCREDI 03/04 DE 10H À 11H30 | Maison Pour Tous de Courdimanche**  
De 1 à 101 ans (10 places).

### ATELIER CRÉATIF

Activité animée par Suzie BERTHELOT, de l'association Créa'gomme.

**MERCREDI 03/04 DE 14H30 À 16H | Maison Pour Tous des Amonts**

**SAMEDI 27/04 DE 14H30 À 16H | Maison pour Tous de Courdimanche**

**Du 09/04 au 11/04 de 14h30 à 16h30 : Expo des œuvres de l'Atelier Créatif à la MPT des Amonts**

### ATELIER POTERIE

Atelier proposé par Marie CALMON de l'atelier du Roseau.

**LUNDI 08/04 ET MARDI 09/04 DE 15H À 17H | Maison pour Tous de Courdimanche**

### LES TAPIS-RÊVEURS

**NOUVEAU**

Venez partager un moment de douceur, de confort et de découvertes avec vos enfants autour d'histoires lues et racontées par Audrey SMITH à partir de tableaux textiles : ce sont les Tapis-Rêveurs.

**MERCREDI 10/04 DE 14H À 16H | Maison Pour Tous des Amonts**

### SORTIE À PARIS AU MUSÉE DU QUAI BRANLY

**JEUDI 18/04, RDV 9H45 ARRÊT DE BUS MAIRIE | Maison Pour Tous des Amonts**

Comprend l'entrée au musée et une visite contée sur l'Amérique.

Départ en car. Prévoir un pique-nique.

À partir de 6 ans (25 places), 5 €/ personne.

### BABY GYM

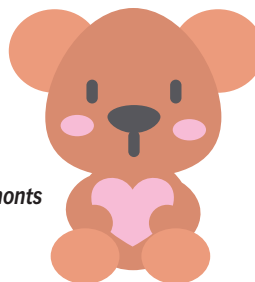
Parcours de motricité d'enfants marcheurs avant l'entrée en maternelle.

**TOUS LES MARDIS DE 9H45 À 10H45 | Maison Pour Tous de Courdimanche**

## LE PRINTEMPS DES IDÉES

Ensemble, élaborons des projets qui nous rassemblent : boîtes à idées, murs d'expressions, espaces de discussions... Toutes vos propositions sont les bienvenues.

**DU MARDI 2/04 AU MARDI 30/04 | Maison Pour Tous de Courdimanche**



Restez informés  
lesulis.fr



## 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**  
Du 3/04 au 27/04 : Expo Didier Watrin « Nature et Animaux ». Vernissage jeudi 4/04 de 18h à 20h30.

## ATELIER CUISINE

Préparation de pâtisseries orientales avec Nadia, bénévole.

**MERCREDI 17 AVRIL DE 14H À 17H | Maison Pour Tous des Amonts**

## INITIATION À LA LANGUE ARABE

Nadia, bénévole, vous apprendra les bases de la langue dans la joie et la bonne humeur !

**MARDI 16/04 ET VENDREDI 19/04 DE 15H À 16H30 | Maison Pour Tous des Amonts**

## | ACTIVITÉS ADULTES |

### PHOTO DE RUE

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

**MARDI 2/04 À 10H | Maison pour Tous de Courdimanche**

### DANSE

Vous avez envie de danser et de vous amuser le temps d'un après-midi ? Ce temps est fait pour vous !

**JEUDI 25/04 DE 14H À 16H | 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 légumes locaux.

**VENDREDI 05/04 DE 10H À 14H | Maison Pour Tous de Courdimanche**

### OSER ÉCRIRE, OSER RACONTER

« Chercher dans les couleurs, les odeurs, les récits de l'enfance pour raconter notre époque, notre culture... » Travail autour de la prise de parole, la voix et l'interprétation avec Vincent BARRAUD, professeur de théâtre.

**TOUS LES LUNDIS DE 14H À 16H | Maison Pour Tous des Amonts**

## GROUPE DE PAROLES

### CAFÉ SEP

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

**JEUDI 25/04 DE 14H À 17H**

**Maison Pour Tous des Amonts**

## ACTIVITÉS DE LOISIRS

### CAFÉ CRÉA-JEUX-RESSOURCES

Espace de création libre, de jeux 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**

### LAINE ET FIL

Club de tricot, broderie et couture.

**TOUS LES JEUDIS DE 14H À 16H (hors vacances scolaires) | Maison Pour Tous de Courdimanche**

## 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**

### INITIATION AUX OLIGO-ÉLÉMENTS ET CHALLENGE VÉGÉTAL

Animée par Rosiana GOMA, naturopathe. Le fluor : qu'est-ce que c'est ? Où le trouver ? Quel est son rôle dans notre organisme ? Élaboration d'une recette riche en fluor.

**JEUDI 4/04 DE 14H À 16H | Maison Pour Tous des Amonts**

### ATELIER ÉCO

Fabrication d'une lotion naturelle pour lutter contre la chute de cheveux.

**JEUDI 18/04 DE 14H30 À 16H | Maison Pour Tous des Amonts**

### BALADE BIEN-ÊTRE

Marche conviviale adaptée aux rythmes de chacun, direction Bures-sur-Yvette en passant par le Parc Paul Loridant.

**VENDREDI 19/04 DE 14H À 16H | Maison Pour Tous des Amonts**

### COACHING WELLNESS, SPORT ET RELAXATION POUR LES FEMMES

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

**VENDREDI 26/04 DE 13H30 À 16H30 | 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.

**TOUS LES JEUDIS DE 10H À 12H**

**Maison Pour Tous des Amonts**

## | TEMPS FORT ET VIE DU QUARTIER |

### CRÉATION D'UNE COMÉDIE MUSICALE

De manière ponctuelle ou plus régulière, nous avons besoin de vous pour créer cette comédie musicale pour une représentation au printemps 2025 !

• Atelier théâtre

**TOUS LES LUNDIS DE 17H30 À 18H30**

• Atelier création des costumes (couture)

**TOUS LES VENDREDIS DE 17H30 À 19H30**

• Atelier création instrumentale via Musique Assisté par Ordinateur (MAO)

**TOUS LES MERCREDIS DU MOIS D'AVRIL DE 15H À 17H**

**Maison Pour Tous de Courdimanche**

### ATELIER DE CRÉATION MUSICALE

Venez créer l'instrumentale des chansons pour la comédie musicale en vous initiant à la musique assistée par ordinateur au studio musical de la ville.

**MERCREDI 3 ET 24/04 DE 15H À 17H30**

**Studios de la Maison Pour Tous des Amonts**

### PERMANENCES « CULTURE DU CŒUR »

Temps d'échanges autour d'une boisson chaude et aide à l'organisation de sorties sportives et culturelles (cinéma, théâtre, exposition...).

**MARDIS 2/04 ET 23/04 DE 18H À 19H30.**

**Maison Pour Tous des Amonts**

**TOUS LES MARDIS DE 15H À 17H OU SUR RENDEZ-VOUS**

**Maison Pour Tous de Courdimanche**

Et dans ce cadre, en partenariat avec « culture du cœur », un itinéraire culturel vous est proposé :

### « 3TON » EXPOSITION SONORE ET IMMERSIVE

**MERCREDI 17/04 DE 14H À 15H30**

RDV à la Fabrique culturelle de Palaiseau, 10 avenue de Stalingrad 91120 Palaiseau.

### VISITE DE LA CABINE DE PROJECTION DU CINÉMA

**DE MASSY ET PROJECTION PRIVÉE**

**JEUDI 25/04 DE 10H À 12H**

RDV au Cinémassy, Place de France 91300 Massy.

**Renseignements et inscriptions auprès de la maison pour Tous de Courdimanche.**

### SORTIE AU MUSÉE DU LOUVRE,

**« LES ANIMAUX DU LOUVRE »**

**VENDREDI 12/04 DE 10H À 17H**

Départ à 10h à l'arrêt du Bus « Hautes-Plaines » avec pique-nique et ticket de transport.

**Maison Pour Tous des Amonts**

### CONFÉRENCE :

**« REPRENDRE PLEINEMENT SA PLACE DE PARENT »**

Gagner en légitimité grâce à l'affirmation de soi et l'assertivité. Animée par Hala DADI, docteur en biochimie et coach bien-être.

**JEUDI 25/04 DE 17H30 À 20H30**

**Maison Pour Tous des Amonts**

