

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.

MARS

2024

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



Photo : Andriana Rankovic

| FAMILLE & PARENTALITÉ |

ACTIVITÉS PARENTS/ENFANTS

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

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

ATELIER CRÉATIF

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

MERCREDI 6/03 DE 14H30 À 16H

Maison Pour Tous des Amonts

SAMEDI 09/03 DE 14H30 À 16H

Maison Pour Tous de Courdimanche

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.

MERCREDI 6 ET MARDI 19/03 À 20H30

LCR 15 de Courdimanche

GRUPE DE PAROLES « FAMILLES MONOPARENTALES »

SAMEDI 2/03 DE 10H15 À 12H15

Maison Pour Tous de Courdimanche

| ACTIVITÉS TOUS PUBLICS |

OUVERT À TOUS, FAMILLES ET ADULTES SEULS

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

TRAVAUX D'AIGUILLES

Vous souhaitez apprendre les bases de la couture ? Tricoter ? Faire du crochet ? Nadia, bénévole, partagera son savoir avec vous dans la bonne humeur !

TOUS LES MERCREDIS DE 15H À 17H

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

Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER CUISINE

Préparation d'un couscous aux saveurs algéroises avec Nadia, bénévole.

MERCREDI 6/03 DE 10H À 14H

Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER CRÉATIF DÉCOUVERTE DE L'EXPOSITION

« L'ESSOURIAU S'EXPOSE »

Présentation de l'exposition en cours et réalisation artistique à partir des œuvres exposées.

MARDI 5 ET MERCREDI 13/03 DE 16H30 À 18H

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

ATELIER PLANTES ET BIEN-ÊTRE

Venez découvrir les plantes et leurs bienfaits !

MERCREDI 6/03 DE 14H30 À 16H30

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 22/03 DE 14H À 16H

Maison Pour Tous des Amonts

| ACTIVITÉS ADULTES |

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

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 François LEONARTE de la compagnie 5x5.

TOUS LES VENDREDIS DE 17H À 18H30

Maison Pour Tous des Amonts

APPRENDRE LE MADISON

Cette danse en ligne et sans contact nous rassemblera !

VENDREDI 1/03 DE 16H À 20H

MARDI 5, MERCREDI 6 ET JEUDI 7/03 DE 10H À 11H ET DE 15H À 16H

Maison Pour Tous de Courdimanche

ATELIER CUISINE « DE LA TERRE À L'ASSIETTE »

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

VENDREDI 22/03 DE 10H À 14H

Maison Pour Tous de Courdimanche

ATELIER CUISINE À DESTINATION DES AÎNÉS

Venez apprendre à préparer des repas pour l'hiver.

VENDREDI 29/03 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

LAINES 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

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.

VENDREDIS 1^{ER} ET 15/03 DE 13H30 À 16H30

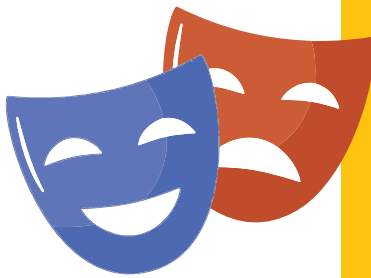
Maison Pour Tous des Amonts

INITIATION AUX OLIGO-ÉLÉMENTS ET CHALLENGE VÉGÉTAL

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

LUNDI 11/03 DE 14H À 16H

Maison Pour Tous des Amonts



ATELIER BIEN-ÊTRE

Atelier de détente et de convivialité tout en prenant soin de soi avec Arta, Prothésiste ongulaire.

JEUDI 14/03 DE 14H À 16H

Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER ÉCO

Confection d'un démaquillant 100% naturel.

JEUDI 21/03 DE 14H30 À 16H

Maison Pour Tous des Amonts

BALADE BIEN-ÊTRE

Marche conviviale adaptée aux rythmes de chacun, direction Gometz-le-Châtel en passant par le viaduc des Fauvettes.

JEUDI 28/03 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.

TOUS LES JEUDIS DE 10H À 12H

Maison Pour Tous des Amonts

| TEMPS FORT ET VIE DU QUARTIER |

EXPOSITION DANS LE CADRE DE LA QUINZAINE DES ARTS « LA SPÉCIALITÉ ARTS PLASTIQUES DE L'ESSOURIAU S'EXPOSE »

Venez découvrir le travail et les œuvres des élèves de l'option Arts Plastiques du Lycée de l'Essouriau.

DU 27/02 AU 14/03

VERNISSAGE

en présence des élèves et de l'équipe enseignante

VENDREDI 1^{ER}/03 DE 18H15 À 20H30

Maison Pour Tous des Amonts

PERMANENCES « CULTURE DU CŒUR »

NOUVEAU

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

MARDI 5 ET JEUDI 21/03 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

LES MERCREDIS DE L'HISTOIRE

Notre partenaire CIFORDOM organise des conférences sur le thème de l'esclavage. Lionel TRANI, historien, interviendra sur le sujet « La liberté générale en Guadeloupe, Sainte-Lucie, Guyane ».

MERCREDI 6/03 DE 18H À 20H

Maison Pour Tous des Amonts

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 animé par la compagnie 5x5

TOUS LES LUNDIS DE 17H30 À 18H30

• Atelier création des costumes (couture)

TOUS LES VENDREDIS DE 17H30 À 19H30

• Atelier écriture des chansons

TOUS LES MERCREDIS DU MOIS DE MARS DE 15H À 17H

Maison Pour Tous de Courdimanche