

# 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**



## EXPOSITION ARTS PLASTIQUES

L'association ART 91 présente les réalisations de ses adhérents. Dessins, peintures, sculptures...  
**DU 2 AU 31 MAI | 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.

### PRÉ-INSCRIPTIONS SORTIES MER JUILLET AÔUT

Venez vous renseigner sur les lieux et dates des prochaines sorties estivales.  
**Maison Pour Tous des Amonts et de Courdimanche**

### ATELIER CRÉATIF

Activité animée par Suzie BERTHELOT, de l'association Créa'gomme.  
**MERCREDI 15/05 DE 14H30 À 16H | Maison Pour Tous des Amonts**

### LES TAPIS-RÊVEURS

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 22/05 DE 14H À 16H | Maison Pour Tous des Amonts**

### 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**

## | 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 21/05 À 20H30 | LCR 15 de Courdimanche**

MAI

2024

## | ACTIVITÉS TOUS PUBLICS |

OUVERT À TOUS, FAMILLES ET ADULTES SEULS

### ATELIER THÉÂTRE

S'initier, s'exprimer, se découvrir 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**

### 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**

### ATELIER CUISINE POUR LES AÎNÉS

Des recettes simples, économiques, et de saison - moment convivial avec Farida.  
**VENDREDI 3 MAI DE 14H À 16H**  
**Maison Pour Tous des Amonts**

### ATELIER CUISINE DES AMONTS

Préparation de « Rechta », une spécialité algéroise avec Nadia.  
**MERCREDI 15 MAI DE 10H À 14H**  
**Maison Pour Tous des Amonts**

### ATELIER CUISINE DE COURDIMANCHE

Préparation de gâteaux pour le village des familles.  
**VENDREDI 24/05 DE 14H À 16H**  
**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 : 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

Restez informés  
lesulis.fr



## | ACTIVITÉS ADULTES |

### DANSE

Vous avez envie de danser et de vous amuser le temps d'un après-midi ? Ce temps est fait pour vous !  
**JEUDI 16/05 DE 14H À 16H | Maison Pour Tous des Amonts**

### 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**

## GRUPE DE PAROLES

### CAFÉ SEP

Récontres et échanges entre personnes atteintes de la sclérose en plaque.  
**JEUDI 30/05 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 fer : Qu'est-ce que c'est ? Où le trouver ? Quel est son rôle dans notre organisme ? Elaboration d'une recette riche en fer.  
**LUNDI 13/05 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 17/05 DE 13H30 À 16H30 | Maison Pour Tous des Amonts**

### ATELIER ÉCO

Fabrication d'un gloss 100% naturel qui prendra soin de vos lèvres !  
**JEUDI 23/05 DE 14H30 À 16H | Maison Pour Tous des Amonts**

### BALADE BIEN-ÊTRE

Départs de la Maison Pour Tous des Amonts  
Marche conviviale adaptée aux rythmes de chacun :  
**MARDI 7/05 DE 13H30 À 16H | Découverte du jardin botanique de la Fac d'Orsay avec ses plantes de collection, (possibilité d'utiliser les transports pour le retour).**

**VENDREDI 24/05 DE 13H30 À 16H | Direction Janvry en passant par Saint-Jean de Beauregard, (présence de dénivelés).**



## 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**  
**Maison Pour Tous de Courdimanche**

### 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...).

**MARDI 14/05 ET JEUDI 30/05 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 :

**VISITE DU LIEU CULTUREL PAUL B ET RENCONTRE AVEC LE GROUPE KRILL**  
**JEUDI 2/05 DE 10H À 12H**  
RDV à Paul B, 6 Allée de Québec, 91300 Massy

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

### CONFÉRENCE

Dans le cadre de notre projet sur les Tirailleurs Sénégalais, et plus globalement sur l'esclavage, l'historien Amzat BOUKARI, spécialiste du continent africain, interviendra sous la forme d'une conférence/débat en lien avec la journée nationale des mémoires de la traite, de l'esclavage et de leur abolition.

**VENDREDI 17/05 À 18H30**  
**Maison Pour Tous des Amonts**

### RESTITUTION DE L'ATELIER THÉÂTRE « OSER ÉCRIRE, OSER RACONTER »

Projet artistique avec Vincent Barraud et un groupe d'habitants :  
« Par la fenêtre de mon enfance, je vois... »

En racontant son enfance, on raconte en creux sa culture, son arrivée sur Les Ulis... Des parcours de vie prenants racontés avec passion et nostalgie.

**SAMEDI 04/05 À 18H.**  
**Radazik**

### EXPOSITION : « MÉMOIRE DE RÉSIDENTS »

Exposition de récits de vie et de photos de résidents du foyer Adoma. Venez à leur rencontre pour et avec eux, garder une trace, des visages, des regards, des sourires et de ces parcours de vie atypiques...

**DU 13/05 AU 31/05**  
**FINISSAGE LE VENDREDI 31 MAI DE 18H30 À 20H30.**  
**Maison Pour Tous des Amonts**



Photo : Jack Redgate