

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.

OCTOBRE

2024

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

| FAMILLE & PARENTALITÉ |

ACTIVITÉS PARENTS/ENFANTS

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

ACCUEIL ESPACE FAMILLES **NOUVEAU**

Vous souhaitez partager une activité avec votre enfant ou simplement profiter d'un lieu pour vous détendre et permettre aux enfants d'accéder aux outils pédagogiques mis à disposition ? Ce lieu est fait pour vous !

ACCÈS LIBRE TOUS LES LUNDIS ET VENDREDIS DE 14H À 17H

Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER LECTURE **NOUVEAU**

La lecture dans tous les sens : ces ateliers allient la formation aux adultes participants à l'art de lire des livres aux enfants, de développer leurs capacités langagières, de nourrir leur imaginaire en faisant appel à la vue, au toucher, à l'écoute fine..., grâce à différents supports.

TOUS LES MERCREDIS DE 9H30 À 11H30

Maison Pour Tous des Amonts

LES MERCREDIS SUR COURDI'

MERCREDI 02/10 DE 15H À 17H : création musicale

MERCREDI 09/10 DE 15H À 17H : jeux de société

MERCREDI 16/10 DE 15H À 17H : atelier créatif collectif

Maison pour Tous de Courdimanche | 12 places



ATELIER POTERIE

SAMEDI 5/10 DE 14H30 À 16H30

Maison pour Tous de Courdimanche

12 places



BABY GYM

MARDIS DE 9H30 À 10H : 1-2 ANS

MARDIS DE 10H À 10H45 : 2-3 ANS

Maison pour Tous de Courdimanche

12 places par créneau – Tarif selon quotient familial

NOUVEAU

RACONTINES – ATELIER LECTURE POUR TOUT PETITS

Venez écouter des histoires et comptines adaptées aux tout petits, suivi d'un temps de lecture libre parents-enfants.

JEUDIS DE 10H À 11H – EN ALTERNANCE À LA PMI

ET LA MPT

Maison pour Tous de Courdimanche – PMI de Courdimanche

12 places – parents et enfants de -3ans



ATELIER CRÉATIF

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

SAMEDI 12/10 DE 14H30 À 16H

Maison Pour Tous de Courdimanche

MERCREDI 16/10 DE 14H30 À 16H

Maison Pour Tous des Amonts

| TEMPS FORT ET VIE DU QUARTIER |

SORTIE AU PARC D'ATTRACTION WINNOLAND

(Pré-inscriptions du 1^{er} au 5 octobre uniquement)
Parc d'attraction familiale en Essonne. Départ en car.

Sortie parents-enfants à partir de 5 ans.

5€ par participant. Prévoir pique-nique et goûter.

• Samedi 19/10. Départ à 9h45 à l'arrêt de bus

de la mairie. Retour prévu pour 19h

Maison Pour Tous des Amonts et de Courdimanche

CONFÉRENCE/DÉBAT

Diffusion d'un film documentaire sur Thiaryoye, suivie d'une intervention de l'historien Amzat BOUKARI, spécialiste du continent africain, pour mieux comprendre l'origine du système des Tirailleurs Sénégalais à la fois dans le contexte de la colonisation de l'Afrique et de la libération de la France.

• **VENDREDI 11/10 À 18H30.**

Maison Pour Tous des Amonts

L'ORGANISATION ET LA RÉGULARITÉ POUR LE BIEN-ÊTRE

Comment établir la régularité dans son quotidien et apprendre l'organisation aux enfants ?

Le programme :

• Comprendre les principes de la régularité et de l'organisation.

• Comment créer de la motivation pour une application quotidienne ?

• Techniques pratiques pour surmonter la procrastination.

• Stratégies pour rendre ses enfants autonomes.

• Questions/réponses.

• **JEUDI 10/10 DE 17H30 À 20H30**

Maison Pour Tous des Amonts

PERMANENCE CULTURES DU CŒUR

Aide à l'organisation de sorties sportives et culturelles (cinéma, théâtre, exposition...)

• **TOUS LES MARDIS DE 15H À 17H OU SUR**

RENDEZ-VOUS

Maison Pour Tous de Courdimanche

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 ! Plusieurs possibilités pour rejoindre cette belle aventure :

• **Théâtre, les lundis de 17h30 à 18h30**

• **Création des costumes (couture), les vendredis de 17h30 à 19h30**

• **Danse, les vendredis de 17h à 18h**

• **Création de décors : Mercredi 23 et jeudi 24**

octobre de 14h à 16h30

• **Chant : ponctuel sur les mercredis après-midi**

Maison Pour Tous de Courdimanche

THÉÂTRE FORUM SPÉCIAL AÎNÉS :

« QUAND ON A LE TEMPS DE LE PRENDRE »

La Compagnie « Entrées de jeu » vous propose un débat théâtral sur les relations sentimentales et intimes des personnes âgées.

C'est un spectacle interactif en lien avec le public. Organisé dans la continuité du salon bien-veillir.

• **Jeudi 17/10 à 15h (début du spectacle, 1h30 environ)**

Maison Pour Tous des Amonts

SPECTACLE EN PIED D'IMMEUBLE

« 23 ALLÉE DES AMONTS »

À travers la danse et le théâtre, le spectacle 23 allée des Amonts retrace une journée (presque) réelle des habitants de cette adresse aux Ulis. Ces événements banals du quotidien seront mêlés à des récits fictionnels pouvant « presque » avoir eu lieu à cette adresse. Entre récits ordinaires et fictionnels, cette performance vous donnera à voir autrement la vie des habitants de cet immeuble.

Rendez-vous au pied du 23 allée des Amonts pour découvrir ces portraits de vie d'ulisiens.

• **Samedi 19/10 à 16h. Spectacle gratuit et tout public - durée 40 min.**

23 allée 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

Restez informés
lesulis.fr



| 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 16/10 À 20H30

LCR 15 de Courdimanche

Inscription auprès de l'association Détours : associationdetours91@gmail.com



| 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 pour prendre part au jardin partagé !

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, avec Patricia.

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

Préparation d'un buffet apéritif pour le salon Bien Vieillir.

MARDI 8/10 DE 14H À 18H

Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER CUISINE ANTI-GASPILLAGE

Un atelier anti-gaspillage où l'on apprend à conserver les restes d'aliments, faire des confitures avec des fruits abimés, faire des bocaux...

JEUDI 24/10 DE 13H30 À 16H30

Maison Pour Tous des Amonts



| ACTIVITÉS ADULTES |

ATELIER DANSE POUR OCTOBRE ROSE

Le bien-être passe aussi par le mouvement du corps.

Venez danser aux rythmes des musiques du monde.

LUNDI 21/10 DE 14H À 16H | Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER CUISINE DE LA TERRE À L'ASSIETTE

Atelier cuisine et dégustation à partir de deux paniers de légumes Bio de l'Amap des Ulis.

VENDREDI 18/10 DE 9H30 À 13H30 | Maison pour Tous de Courdimanche

Projet en partenariat avec l'association Citoyens Écologistes et Solidaires (CES).

ATELIERS SOCIOLINGUISTIQUES (APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS)

LUNDIS, MARDIS, SAMEDIS SELON NIVEAU D'APPRENTISSAGE

Maison pour Tous de Courdimanche

Renseignements à l'accueil.

GRUPE DE PAROLES

GRUPE DE PAROLE POUR LES FAMILLES MONOPARENTALES

Rencontre et échange entre parents solo avec la présence d'un professionnel.

SAMEDI 12/10 DE 10H À 12H | Maison Pour Tous de Courdimanche

Présence d'une garde d'enfant – merci de communiquer l'âge de vos enfants.

CAFÉ SEP

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

JEUDI 10/10 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, en partenariat avec l'AVAG et l'HUDA.

TOUS LES MARDIS DE 10H À 12H | Maison Pour Tous des Amonts

CAFÉ COUTURE

Réemploi, échanges de savoir-faire et astuces durables avec Armelle et Isabelle.

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

CLUB LAINE ET FIL

Apprentissage tricot, broderie et couture.

JEUDIS DE 14H À 16H | Maison Pour Tous de Courdimanche



ANGLAIS ENFANT

MERCREDIS 10H-11H : CE1-CE2

MERCREDIS 11H-12H : CM1-CM2

Maison Pour Tous de Courdimanche

Activité pour enfant seul

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 cuivre : Qu'est-ce que c'est ? Où le trouver ? Quel est son rôle dans notre organisme ?

Elaboration d'une recette riche en cuivre.

LUNDI 14/10 DE 14H À 16H | Maison Pour Tous des Amonts

COACHING WELLNESS, SPORT ET RELAXATION

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

VENDREDI 11/10 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

ATELIERS COLLECTIFS NUMÉRIQUES

Diagnostic et sessions 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

Constitution d'un groupe de 4 personnes maximum.

| ACCÈS AUX DROITS |

STAGE DE PRÉPARATION À L'ENTRETIEN DE NATURALISATION

MARDI 22/10 ET MERCREDI 23/10 DE 10H À 12H | Maison Pour Tous des Amonts

PERMANENCES ECRIVAIN PUBLIC

L'écrivain public vous accompagne dans la rédaction de vos courriers.

Maison Pour Tous des Amonts | 01 69 07 02 03

Maison Pour Tous de Courdimanche | 01 69 07 48 04

Uniquement sur rendez-vous.

PERMANENCE ADMINISTRATIVE

Assurée par Yasmina, bénévole, qui vous accompagnera dans vos démarches administratives.

Maison Pour Tous des Amonts

Uniquement sur rendez-vous.