

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.

JUIN

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.

JEUX DE SOCIÉTÉ

Venez découvrir des jeux pour tous les âges et tous les goûts !

MERCREDI 12/06 DE 10H À 12H ET DE 15H À 17H

MERCREDI 26/06 DE 10H À 12H ET DE 15H À 17H

Maison Pour Tous de Courdimanche

ATELIER CRÉATIF

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

MERCREDI 12/06 | Maison Pour Tous des Amonts

SAMEDI 15/06 DE 14H30 À 16H | Maison Pour Tous de Courdimanche

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 19/06 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 18/06 À 20H30 | LCR 15 de Courdimanche

| TEMPS FORTS DU MOIS |

FÊTE DU JEU

En partenariat avec l'AVAG, « Le jeu ! Pour tous, et partout ! »

• **VENDREDI 28/06 DE 18H30 À 23H**

Repas de quartier/partagé : venez avec vos spécialités !
Jeux en famille et ambiance musicale.

• **SAMEDI 29/06 DE 10H À 18H**

Espace jeux traditionnels (échecs, dames, dominos, etc.), concours d'Abalone, défi puzzle, espace gaming, jeu du « panier garni » rempli de jeux de société (devinez le poids du colis), jeux géants, tournoi de jeux vidéo, initiation aux jeux de rôle, etc.

Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER CUISINE SPÉCIAL FÊTE DU JEU

Venez cuisiner avec nous de délicieux plats que nous servirons pour le grand repas partagé du vendredi soir !

VENDREDI 28/06 DE 15H À 19H (rangement compris)

Maison Pour Tous des Amonts

WEEK-END À LA FERME ET JOURNÉES À LA MER

Cet été, la MPT des Amonts organise :

- Un week-end à la ferme du 6 au 7/07.
- Une journée à la mer à Deauville, le mercredi 10/07.
- Une journée à la mer à Ouistreham, le mercredi 31/07.

PRÉ-INSCRIPTIONS DU LUNDI 3/06 AU MERCREDI 12/06

Maison Pour Tous des Amonts

EXPOSITION : « LE JEU DANS L'ART À TRAVERS LE TEMPS »

De l'antiquité à notre époque moderne, comment le jeu à inspirer l'Art.

DU VENDREDI 14/06 AU LUNDI 01/07

Maison Pour Tous des Amonts

EXPOSITION : « ELMER DANS TOUS SES ÉTATS »

Les très jeunes enfants et assistantes maternelles du relais Petite Enfance des Amonts exposent leurs créations autour du livre « Elmer » l'éléphant bariolé, venez les découvrir.

DU VENDREDI 14/06 AU JEUDI 27/06

Maison Pour Tous des Amonts

| 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 au jardin partagé !

TOUS LES MERCREDIS DE 10H À 12H

Maison Pour Tous des Amonts

TRAVAUX D'AIGUILLES

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

TOUS LES MERCREDIS DE 15H À 17H

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 Ulisien, 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

SEMAINE OLYMPIQUE

Au programme : marche nordique au Viaduc des Fauvettes, quizz, ateliers cuisine diététiques, et encore plein d'autres activités – Gardez une forme Olympique avant le début de l'été !

DU LUNDI 10/06 AU VENDREDI 14/06 DE 10H À 12H

Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER CUISINE ANTI-GASPILLAGE

Dans le cadre du Festival Les Ulis en Vert, du 24 au 28 juin. Un atelier anti-gaspillage pour conserver les restes d'aliments, faire des confitures avec des fruits abîmés, faire des bocaux...

JEUDI 27/06 DE 13H30 À 16H30

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

Restez informés
lesulis.fr



| 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 CUISINE DE LA TERRE À L'ASSIETTE

Venez cuisiner des légumes bio et locaux de l'AMAP des Ulis en partenariat avec l'association Citoyens Écologistes et Solidaires.

VENDREDI 7/06 DE 9H30 À 13H30 | Maison Pour Tous de Courdimanche

DANSE

Nadia vous propose de danser et de vous amuser le temps d'un après-midi ?
Ce temps est fait pour vous !

JEUDI 13/06 DE 14H À 16H | Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER CUISINE POUR LES AÎNÉS

Des recettes simples, économiques, et de saison - moment convivial avec Farida.
Confection de confitures et bocaux de légumes.

VENDREDI 21/06 DE 14H À 16H30 | Maison Pour Tous des Amonts

GRUPE DE PAROLES

GRUPE MONOPARENTAL

Rencontres et échanges entre familles monoparentales.

SAMEDI 22/06 DE 10H À 12H | Maison Pour Tous de Courdimanche

CAFÉ SEP

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

JEUDI 27/06 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

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 7/06 DE 13H30 À 16H30 | Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER BIEN-ÊTRE / UN TEMPS POUR SOI

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

MARDI 11/06 DE 14H À 16H | Maison Pour Tous des Amonts

ATELIER ÉCO

Fabrication d'un déodorant 100% naturel et très efficace contre les mauvaises odeurs !

JEUDI 27/06 DE 14H30 À 16H | Maison Pour Tous des Amonts

JOURNÉE BIEN-ÊTRE

Animée par Rosiana GOMA, naturopathe. Pour cette dernière séance avant les grandes vacances, préparation d'un repas 100% végétal puis direction la pleine nature pour déjeuner et faire une séance de relaxation. Journée détente garantie !

VENDREDI 28/06 DE 10H À 15H | 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

| VIE DE 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

• Atelier de création des chansons, chorégraphie et décors.

À VENIR

Maison Pour Tous de Courdimanche

REPRÉSENTATION DE L'ATELIER THÉÂTRE

« AUTOUR DE DUBILLARD »

Le groupe de l'atelier Théâtre de la MPT des Amonts et la Compagnie 5x5 vous présente : « Diablogues » et scènes créées par les participants autour de Dubillard, auteur dramatique créateur des « Diablogues ».

SAMEDI 15/06 DE 15H À 16H

Suivi d'un pot convivial

Maison Pour Tous des Amonts

RESTITUTION DE L'ATELIER ÉCRITURE « 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 01/06 DE 14H30 À 16H30

Maison Pour Tous des Amonts

EXPOSITION : LES PROVINCES DE FRANCE

Des collectionneurs de timbres partagent leur passion avec vous.

DU LUNDI 3/06 AU SAMEDI 8/06

Maison Pour Tous de Courdimanche

PERMANENCES « CULTURES DU CŒUR »

Temps d'échanges autour d'une boisson chaude et 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

CONFÉRENCE « AFFIRMATION DE SOI ET LIMITES RESPECTÉES : LE SECRET POUR DES RELATIONS ÉPANOUIES »

Apprendre à s'affirmer et établir des limites saines pour vivre sereinement avec soi-même et avec les autres.

Animée par Hala DADI, docteur en biochimie et coach bien-être.

JEUDI 06/06 DE 17H30 À 20H30

Maison Pour Tous des Amonts

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 LUNDI 10/06 AU SAMEDI 29/06

Maison Pour Tous de Courdimanche