

Maisons des familles

# LA MOSAÏQUE & FLORA TRISTAN

PROGRAMME  
**SEPTEMBRE**  
**» DÉCEMBRE**  
**2022**  
hors vacances scolaires



Tout au long de l'année, les Maisons des familles de Plaisir vous proposent des activités de loisirs, de soutien et d'épanouissement personnel.

Découvrez ici la **programmation de Septembre à Décembre 2022** des Maisons des familles **Flora Tristan et La Mosaïque**.

Une cotisation est obligatoire pour certaines activités portées par les Maisons des familles. La cotisation vous permet de bénéficier des activités proposées à la fois à Flora Tristan et à La Mosaïque.



## **BÉNÉVOLAT**

Vous souhaitez partager vos compétences artistiques, artisanales, culinaires..., et/ou animer des ateliers numériques, d'apprentissage de la langue française, sur la parentalité, ou au sein de la ludothèque ?

Nos équipes sont là pour vous accompagner et s'adapteront à vos projets et à vos disponibilités.

Rendez-vous sur **[ville-plaisir.fr/benevolat](http://ville-plaisir.fr/benevolat)** pour proposer vos services et/ou pour découvrir les missions déjà proposées.

Vous pouvez aussi participer au « **brunch du bénévolat** » trimestriel ou contacter notre référent au **01 30 54 60 80**.

# La Ludothèque Flora Tristan

01 30 54 88 33

[ludothèque@ville-plaisir.fr](mailto:ludothèque@ville-plaisir.fr)



CATALOGUE  
DES JEUX SUR  
VILLE-PLAISIR.FR

La ludothèque propose **+ de 3500 jeux** et jouets dans un espace convivial pour tous âges. Les jeux peuvent se jouer sur place ou être empruntés.

**Les mardis de 16h à 20h, les mercredis de 10h à 12h et de 14h à 18h, les jeudis et vendredis de 16h à 18h, les samedis de 14h à 18h.**

Cotisation auprès des Maisons des familles  
+ 0,50 € par jeu prêté pour 3 semaines.

## Soirées jeux à la ludothèque

Venez profiter d'un moment de détente pour jouer ensemble, en famille, entre amis, rencontrer d'autres joueurs novices ou confirmés et partager des moments ludiques.

**Un vendredi par mois :**

**23 septembre, 21 octobre, 18 novembre, 16 décembre, de 18h à 23h.**

Sur inscription à la séance.

Gratuit, ouvert à tous à partir de 12 ans.

## Le mardi, c'est permis !

Prenons le temps de se retrouver en famille autour de jeux. La pratique du jeu est source de partage pour mieux vivre ensemble, s'épanouir et se découvrir.

**Un mardi par mois :**

**27 septembre, 11 octobre, 15 novembre, de 18h à 20h.**

Temps parents enfants à partir de 6 ans. Places limitées. Inscription recommandée. Gratuit, ouvert à tous à partir de 6 ans.

NOUVEAUTÉ

## Spécial Ludidays

Après-midi spécial pour fêter avec toute la communauté d'agglomération, le Jeu dans tous ses états.

Joueurs novices ou expérimentés, réservez votre après-midi pour un temps plein de surprises.

**Gratuit, ouvert à tous.**

**Samedi 19 novembre  
14h30-17h45**



# INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE



*Accès libre*

## Espaces numériques

Des ordinateurs et imprimantes scanners sont à votre disposition pour réaliser vos démarches informatiques.

Le conseiller numérique peut vous apporter son soutien, avec ou sans rendez-vous.

Gratuit, ouvert à tous.

📍 4 ordinateurs à **La Mosaïque**

📍 8 ordinateurs à **Flora Tristan**

## Atelier informatique

Initiation à l'outil informatique et numérique.

**À partir du 27 septembre, les mardis de 14h à 16h « Grands Débutants », les mercredis de 14h à 16h « Débutants Avancés », les samedis de 14h30 à 16h30.**

Les niveaux seront évalués lors de la journée d'information. Date communiquée à l'inscription. Public adulte. Places limitées. Sur inscription au semestre. Cotisation auprès des Maisons des familles.

📍 **Flora Tristan**

## Foire aux questions numériques

Un conseiller numérique à votre écoute pour répondre à vos questions.

Les samedis de 10h à 12h 📍 **Flora Tristan**

Les mardis de 14h à 17h 📍 **La Mosaïque**

*Accès libre*

## Borne numérique de Flora



Pour vos démarches administratives en ligne, la borne numérique, simple d'utilisation, tactile, permet un accès direct à tous les sites administratifs. Vous pourrez scanner, imprimer et mettre en pièces jointes l'ensemble de vos documents administratifs.

Adaptée aux personnes à mobilité réduite, Accessible aux horaires d'ouverture de la Maison des familles.

Gratuit, ouvert à tous.

📍 **Flora Tristan**

## Aiguiser vos clics

Des ateliers numériques à la carte !

- **Découverte de l'ordinateur :**  
mardis - 9h à 10h
- **Se repérer sur Windows 10 :**  
mardis - 10h30 à 11h30
- **Naviguer sur Internet :**  
jeudis - 14h à 15h
- **Paramétrer son navigateur (sécurité, moteurs et antipub) :**  
jeudis - 15h30 à 16h30
- **Créer et gérer son adresse électronique :**  
vendredis - 9h à 10h
- **Découverte tablettes et smartphone :**  
vendredis - 10h30 à 11h30

Gratuit, ouvert à tous.

📍 **Flora Tristan**

# SANTÉ & BIEN-ÊTRE



## Ma bulle bien-être

Moment de relaxation et de détente pour prendre un temps pour soi. Petites balades contées dans un cadre relaxant, pour prendre conscience des ressources en nous.

**Les mardis de 18h15 à 19h ou de 19h15 à 20h, les vendredis de 14h15 à 15h15, les samedis de 10h à 11h.**

Public adulte. Places limitées. Sur inscription à la séance.

Cotisation auprès des Maisons des familles.

📍 **Flora Tristan**

## Cabine de téléconsultation médicale

Votre médecin traitant n'est pas disponible et vous avez une urgence ?

La cabine de téléconsultation mise à votre disposition par la Ville vous permet d'entrer en contact avec un médecin généraliste, par écran interposé, sans rendez-vous et en dix minutes seulement. Pour en bénéficier, il suffit de vous rendre à la Maison des familles Flora Tristan muni de votre carte vitale, de votre carte bleue et de votre téléphone.

Gratuit, ouverte à tous à partir de 3 ans.  
En libre accès aux horaires d'ouverture.

📍 **Flora Tristan**



## Permanence vaccinale

**Chaque 1<sup>er</sup> mardi du mois, de 16h30 à 18h.**

**Sur rendez-vous au 01 30 22 42 36.**

Gratuit pour tous à partir de 2 ans.

📍 **La Mosaïque**

## Gym adaptée

Destinée aux Plaisirois en perte d'autonomie, accompagnés si besoin par le service du Maintien à domicile.

**Les lundis, de 14h15 à 15h15, ou de 15h30 à 16h30.** Sur inscription auprès du Maintien à domicile : 01 30 79 63 55

📍 **Flora Tristan**

## Permanence Conseil Complémentaire Santé

L'association ADEP vous reçoit une fois par mois pour vous conseiller sur le choix d'une mutuelle adaptée à vos besoins et à moindre coût, et vous accompagner dans vos démarches de santé.

**Réunion d'information le 20 octobre.**

**Permanence le 1<sup>er</sup> jeudi du mois.**

Sur rendez-vous au 06 47 31 26 12

Gratuit et sans engagement

📍 **La Mosaïque ou à domicile**

## Sport santé sur Ordonnance

Pour tout adulte de SQY :

- avec une Affection de Longue Durée
- en surpoids ou souffrant d'obésité
- avec de l'hypertension artérielle
- ou âgé de + de 60 ans en prévention de la perte d'autonomie

**Les vendredis de 9h30 à 11h** 📍 **La Mosaïque**

**Les mercredis de 9h30 à 11h** 📍 **Flora Tristan**

Sur inscription au 01 30 16 17 80  
ou [sante@sqy.fr](mailto:sante@sqy.fr)

## Ateliers socio-esthétiques

Mesdames, venez valoriser votre image !

**Les mardis matin.** Sur inscription.

Cotisation aux Maisons des familles.

📍 **La Mosaïque**

NOUVEAUTÉ

NOUVEAUTÉ

# ÊTRE ENSEMBLE & SE RENCONTRER



NOUVEAUTÉ

## Moments partagés

Mercredis et Samedis, de 14h30 à 17h.

- Jeux de Piste « Découverte des Moments partagés » **21 sept.**
- Atelier Cuisine antigaspi (en présence d'un Chef) **28 sept.**
- Atelier Création de masques **5 oct.**
- Balade ludique en forêt **12 oct.**
- Ludiday « La ludothèque fête le jeu » **19 nov.**
- Écolo Bricolo (œuvre collective en récupération) **16 nov.**
- Atelier Tableau d'automne **30 nov.**
- Décorons la Maison des Familles **7 déc.**

- À chacun son planning **24 sept.**
- Fête de la science à la Commanderie **8 oct.**
- À chacun son porte clé **9 nov.**
- Ludiday **23 nov.**
- Ma boule de Noël **3 déc.**
- Décorons la Maison des Familles **14 déc.**

• Atelier « Écriture de souvenirs d'enfance » : **mercredi 19 octobre, de 14h30 à 17h** 📍 **Maison Rousseau.**

Tout public. Sur inscription à la séance. Cotisation auprès des Maisons des familles.

## Création d'un conte musical

Encadrés par une chanteuse, fédérés par un projet commun, tous ensemble, partagez vos idées et expériences culturelles. L'occasion de travailler la confiance en soi pour trouver sa voix et ainsi créer un spectacle de fin d'année qui nous ressemble et nous rassemble.



**Les samedis 17 et 24 septembre ; 1er, 8 et 15 octobre ; 19 et 26 novembre ; 3, 10 et 16 décembre, de 10h à 12h.**

Tout public. Places limitées. Sur inscription à l'ensemble des ateliers. Cotisation auprès des Maisons des familles.

📍 **Flora Tristan**

## Flora Papote

Vous aimez tricoter, dessiner, discuter : ensemble tissons des liens autour d'un café ou d'un thé !

**Les mardis et jeudis, de 14h à 16h.**

Tout public. Sur inscription à la séance. Cotisation auprès des Maisons des familles.

📍 **Flora Tristan**

📍 **Flora Tristan**

📍 **La Mosaïque**

## Les Jardins de la Mosaïque

Venez vous détendre dans un lieu vert, calme et sécurisé.

Accès libre au jardin de La Mosaïque aux horaires d'ouverture. Tout public.

📍 La Mosaïque

## Partageons nos talents

Nous avons tous un talent : artistique, manuel, culinaire... Dans un esprit de partage, accompagnés par les animateurs, découvrez de nouvelles techniques comme la fabrication artisanale d'objets. Dans une ambiance conviviale, apprenez des autres et transmettez également vos savoirs.

**Les samedis de 15h30 à 17h30.**

Toutes les générations sont les bienvenues. Sur inscription à la séance. Cotisation auprès des Maisons des familles.

📍 Flora Tristan

## Atelier Couture

Apprenez à utiliser une machine à coudre, à réaliser des petits raccommodages et vos premiers ouvrages de couture.

**Les vendredis de 14h à 16h.**

Cotisation auprès des Maisons des familles. Sur inscription.

📍 La Mosaïque

## Cuisine du monde

Partagez vos savoirs-faire culinaires entre habitants.

• **Les mardis, de 14h à 17h :** recettes salées

• **Les samedis de 14 à 17h :** recettes sucrées

• **Les autres jours :** la cuisine est disponible pour vous, selon vos envies.

Sur inscription pour les mardis et samedis.

Sur réservation les autres jours de

semaine. Cotisation auprès des Maisons des familles.

📍 La Mosaïque



NOUVEAUTÉ

## Soirées partagées de La Mosaïque

Une soirée thématique pour se retrouver autour d'un repas partagé dans une ambiance conviviale.

**Un vendredi par mois de 19h à 22h :**

**7 octobre, 18 novembre, 2 décembre.**

📍 La Mosaïque

NOUVEAUTÉ

## Les Ateliers tremplins de la Prévention Retraite Île-de-France

À la retraite, une nouvelle vie démarre et des nouvelles questions peuvent émerger. Ces ateliers sont faits pour vous !

• **Réunion d'information :**

**mardi 13 sept., de 9h30 à 10h30.**

• **Bien vivre son passage à la retraite :**

**mardi 27 sept., de 9h30 à 12h.**

• **Prendre soin de soi :**

**mardi 4 oct., de 9h30 à 12h.**

• **Gérer son budget, démarches administratives et juridiques :**

**mardi 11 oct., de 9h30 à 12h.**

• **S'engager dans des activités et projets :**

**mardi 18 oct., de 9h30 à 12h.**

• **Point étape sur ses projets :**

**mardi 13 déc., de 9h30 à 12h.**

Conditions d'inscription : être proche de la retraite ou être retraité(e) depuis moins de 2 ans. Être présent(e) à l'ensemble des ateliers.

Gratuit. Places limitées.

Inscription obligatoire.

📍 Flora Tristan

# PARENTALITÉ



## Ateliers parents-enfants : Enfance éveil

Temps d'accueil et d'activités variées hebdomadaires pour les parents avec leurs enfants de 0/3 ans et 3/6 ans afin d'aborder les questions sur le quotidien avec d'autres parents en présence de professionnels.

**De 9h15 à 10h15 ou de 10h30 à 11h30.**

Sur cotisation aux Maisons des familles. Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

### Les Mercredis pour les 3/6 ans et parents

- 1,2,3 histoires / les 4 saisons : **21 sept.**
- Relaxation : **28 sept.**
- Jeux de bulles : **5 oct.**
- Exposition arts par les parents : **12 oct.**
- Qu'est-ce qu'on en pense ? : **19 oct.**
- Peinture mains et pieds : **26 oct.**
- 123 histoires et jeux : **23 nov.**
- Motricité : **30 nov.**
- Méditation : **7 déc.**
- Contes et gâteaux : **14 déc.**

### Les Vendredis pour les 0/3 ans et parents

- Jeux d'eau : **23 sept.**
- Relaxation : **30 sept.**
- Peinture mains et pieds : **7 oct.**
- Exposition arts par les parents : **14 oct.**
- Qu'est-ce qu'on en pense : **21 oct.**
- Craie sol et mur : **28 oct.**
- Animaux et figurines : **25 nov.**
- Motricité : **2 déc.**
- Chanson et musique : **9 déc.**
- Méditation : **16 déc.**

## Le coin des parents

Venez échanger, partager, s'informer car comme dit le proverbe : « Il faut tout un village pour élever un enfant ». Un thème est abordé chaque semaine (sommeil, émotions, alimentation, langage, écrans...), avec des temps spécifiques aux problématiques des ados.

**Les jeudis de 14h à 16h.**

Pour tous les parents d'enfants de tous âges. Sur cotisation aux Maisons des familles. Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

- Visite de la médiathèque : **22 sept.**
- L'art à hauteur des enfants : **29 sept.**
- Le sommeil : **6 oct.**
- Le look : **13 oct.**
- Point étape, qu'est-ce qu'on en pense : **20 oct.**
- On n'est pas que des parents : **17 nov.**
- Retrouvailles et séparation : **24 nov.**
- Le handicap : **1er déc.**
- Autorité ? Violence : **8 déc.**
- Communication et langage : **15 déc.**



## Instant parents

Conférence-débat menée par un professionnel sur un thème lié à l'enfance ou à l'adolescence.

### Au programme :

- Le passage du primaire au collège
- L'héritage de Françoise Dolto dans l'éducation
- La vie de parents à aidants et le handicap
- Les addictions aux écrans
- Les jeux vidéo expliqués pour tous !

Intéressés par ces thématiques ?  
Contactez-nous par mail, nous vous communiquerons les dates :

[mdf@ville-plaisir.fr](mailto:mdf@ville-plaisir.fr)

Gratuit, ouvert à tous les parents.

Inscription recommandée.

📍 **Flora Tristan**



## E-parentalité, les ateliers pratiques du numérique

Parents, le numérique c'est aussi votre affaire ! Ne vous laissez pas mener par le bout du nez et reprenez la main.

Dans ces ateliers pratiques, vous trouverez les clefs du numérique.

**Les mardis de 18h à 20h.**

Gratuit, ouvert à tous les parents.

Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**

• Oze et l'Espace numérique de travail :  
**20 septembre**

• Savoir gérer l'accès des enfants et adolescents aux écrans : **4 et 18 octobre**

• Les réseaux sociaux utilisés par nos enfants et adolescents :  
**8 et 22 novembre**

• Outils numériques d'apprentissage :  
**6 décembre**

NOUVEAUTÉ



# TEMPS PARENTS ET ENFANTS



NOUVEAUTÉ

## **Ma bulle bien-être parents-enfants**

Venez partager un instant de détente avec votre enfant.

**Les samedis, de 11h15 à 12h.**

Parents et enfants à partir de 6 ans.

Places limitées. Sur inscription au semestre. Cotisation auprès des Maisons des familles.

📍 **Flora Tristan**

## **Eveil musical interactif**

Conte musical et sonore destiné aux tout petits et à leurs parents.

**«Le cache-cache de Pistache la vache»**

Suivez Pistache dans ses voyages et rencontres au fil des saisons. L'occasion d'une découverte musicale et rythmique au cours de laquelle vous manipulerez avec votre ou vos enfants les instruments qui composent cette jolie fable.

**Les samedis, du 24 septembre  
au 10 décembre,  
de 15h à 16h ou de 16h à 17h.**

Parents et enfants de 0 à 6 ans. Places limitées. Sur inscription au semestre. Cotisation auprès des Maisons des familles.

📍 **Flora Tristan**

NOUVEAUTÉ



# INSERTION ACCOMPAGNEMENT



## Coup de pouce CV

Pour faciliter votre accès à l'emploi, un professionnel vous accompagne dans la rédaction de votre CV et de votre lettre de motivation en fonction de votre projet.

**Les jeudis de 14h à 17h  
et les vendredis de 9h à 12h.**

Tout public. Gratuit.

📍 **La Mosaïque**



## Les études tranquilles

Salle à disposition pour les lycéens et les étudiants qui souhaitent travailler de façon autonome dans un cadre adapté.

**Du mardi au vendredi de 16h à 18h.**

📍 **La Mosaïque**

## L'aide aux devoirs

Un bénévole aide les collégiens à faire leurs devoirs (sous réserve des disponibilités des bénévoles).

**Du mardi au vendredi de 16h30 à 18h.**

📍 **La Mosaïque**

## Ateliers de langue française

Ateliers pour les personnes en situation régulière ne maîtrisant pas la langue française ou peu, ayant besoin d'apprentissage pour le français oral et écrit, et être autonome dans la vie quotidienne.

Créneaux selon disponibilités des intervenants (renseignements auprès de la Maison des Familles).

Sur cotisation aux Maisons des familles.

Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

NOUVEAUTÉ

## Les devoirs sans le stress

Vos enfants sont en primaire ou au collège ? Vous souhaitez les accompagner dans leur scolarité ? Nous vous proposons un temps commun pour s'entraider dans un environnement calme, propice aux apprentissages, avec le soutien d'un bénévole. Cette activité est également ouverte aux grands-parents.

**Les mardis et/ou les vendredis  
de 16h30 à 18h.**

Places limitées. Sur inscription de septembre à décembre.

Cotisation auprès des Maisons des familles.

📍 **Flora Tristan**



***Maison des familles  
Flora Tristan***

1 rue des Francs-Sablons  
01 30 54 60 80

***Maison des familles  
La Mosaïque***

98 avenue François Mitterrand  
01 30 79 10 84

***mdf@ville-plaisir.fr  
www.ville-plaisir.fr/maisonsdesfamilles***

***Horaires d'ouverture  
(hors vacances scolaires)***

Lundi : Flora Tristan 14h-18h – La Mosaïque : fermé

Mardi : 9h-12h et 14h-20h

Du mercredi au vendredi : 9h-12h et 14h-18h

Samedi : 10h-12h et 14h-18h

***Pendant les vacances scolaires :***

Programmation et horaires spécifiques.