

Maisons des familles

LA MOSAÏQUE & FLORA TRISTAN



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

Découvrez ici la **programmation de avril à juin 2024** 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** 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 79 10 84**.

Fêtez l'été

Les Maisons des familles fêtent la fin de l'année et le début des vacances d'été. Nous vous attendons nombreux pour un moment festif.

Renseignez-vous sur le programme.

📍 **La Mosaïque, samedi 15 juin**

📍 **Flora Tristan, samedi 29 juin**



La Ludothèque Flora Tristan

01 30 54 88 33

ludotheque@ville-plaisir.fr



CATALOGUE
DES JEUX SUR
VILLE-PLAISIR.FR

La ludothèque propose **+ de 2400 jeux** et jouets pour tous âges dans un espace convivial.

Les jeux peuvent se jouer sur place ou être empruntés.

Les mardis 16h-20h, les mercredis 10h-12h et 14h-18h, les vendredis 16h-18h, les samedis 14h-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.

Vendredis 5 avril, 17 mai et 14 juin 18h-23h.

À partir de 12 ans. Inscription recommandée. Gratuit.

📍 **Flora Tristan**

Fête du jeu

Venez découvrir toute la journée des animations autour de différents jeux : petite enfance, musicaux, d'ambiance, de construction, etc. Un atelier vous sera aussi proposé autour de « l'intérêt du jeu... »

Samedi 18 mai 10h-18h.

Tout public. Gratuit.

📍 **Flora Tristan**

INFORMATIQUE & NUMÉRIQUE

Accès libre

Espaces numériques

Des ordinateurs sont à votre disposition pour réaliser vos démarches informatiques. Tactile, la borne numérique est très simple d'utilisation et vous permet un accès direct aux principaux sites administratifs.

Gratuit, en libre accès aux horaires d'ouverture.

📍 4 ordinateurs à **La Mosaïque**

📍 1 borne numérique et 8 ordinateurs à

Flora Tristan



Ateliers informatiques

Initiation à l'outil informatique et numérique.

Créneaux selon le niveau.

Public adulte. Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**

SANTÉ & BIEN-ÊTRE



Ma bulle bien-être

Prenez un temps rien que pour vous dans une bulle de bienveillance. Petits voyages sophrologiques dans une ambiance snoezelen.

**Les mardis 18h15–19h et 19h15–20h,
les vendredis 14h15–15h15,
les samedis 10h30–11h30.**

Public adulte. Sur inscription à la séance.

📍 **Flora Tristan**

Cabine de téléconsultation médicale

Une cabine de téléconsultation médicale est à votre disposition en cas d'indisponibilité de votre médecin traitant ou en cas d'urgence. Elle vous permet de rentrer en contact avec un médecin, en visio, sans rendez-vous, en quelques minutes. Pour en bénéficier, munissez-vous d'un masque, de votre carte vitale, téléphone portable et carte bleue.

Ouverte à tous à partir de 3 ans.

En libre accès aux horaires d'ouverture.

📍 **Flora Tristan**



Gym adaptée

Destinée aux Plaisirois en perte d'autonomie.

Les lundis 14h15–15h15 ou 15h30–16h30.

Sur inscription auprès du service Maintien à domicile au 01 30 79 63 55.

📍 **Flora Tristan**

Bien se nourrir à petits prix

Chaque semaine, une thématique liée à l'alimentation et la santé est abordée : ateliers cuisine, jardinage, activités physiques, recettes detox...

Calendrier mensuel disponible à l'accueil des Maisons des familles.

Les jeudis 14h30–17h30.

Public adulte. Sur inscription à la séance.

📍 **Flora Tristan**



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 9h30–11h.

Gratuit, sur inscription au 01 30 16 17 80
ou sante@sqy.fr

📍 **La Mosaïque**

Permanence vaccinale

Chaque 1^{er} mardi du mois, 16h30–18h.

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

Gratuit pour tous à partir de 2 ans.

📍 **La Mosaïque**

ÊTRE ENSEMBLE & SE RENCONTRER



Initiation au chant par la 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 qui nous ressemble et nous rassemble.

Les samedis 10h-12h.

Tout public. Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**

Flora Papote

Vous aimez jouer et fabriquer des choses avec vos propres mains: ensemble tissons des liens autour d'un café ou d'un thé!

Les mardis 14h-16h.

Tout public. Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**

Couture

Des machines à coudre sont à votre disposition pour confectionner vos ouvrages (accessoires, vêtements...) et partager votre savoir-faire. En autonomie, chacun apporte ses tissus.

Les jeudis et vendredis 14h30-16h.

Public adulte. Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

Jardin de la Mosa

Entre amis ou avec vos enfants, profitez de cet écrin de verdure pour vous détendre, prendre le goûter, jouer ou discuter!

Les mercredis et samedis 14h30-17h30.

Tout public. Entrée libre.

📍 **La Mosaïque**

Activité sportive ludique

NOUVEAUTÉ

Envie de bouger, de reprendre votre corps en main? Défoulez-vous avec une coach! Prévoir tenue adaptée, serviette et eau.

Les jeudis 14h-16h.

Réservé aux femmes. Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

Atelier scrapbooking

NOUVEAUTÉ

Avec une bénévole, découvrez la technique de scrapbooking et réalisez des cartes pour fêter ce qui vous est cher.

Mercredi 3 avril 15h30-17h30.

À partir de 8 ans. Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**

L'assemblée de Flora

La Maison des familles Flora Tristan est la vôtre. Vous avez la parole! Quels projets voulez-vous construire avec nous?

Mardi 4 juin 18h30-20h.

Cotisants des Maisons des familles et bénévoles.

📍 **Flora Tristan**

À vous le potager de Flora!

NOUVEAUTÉ

Rejoignez l'équipe de jardinage pour vous investir et entretenir les bacs et le jardinet (participation en fonction de vos disponibilités).

Samedi 27 avril 10h30.

Tout public

📍 **Flora Tristan**

Parlons sécurité !

NOUVEAUTÉ

Quels sont les bons réflexes pour se prémunir de toute mésaventure (abus de faiblesse, vol, arnaque...) ? Le brigadier-chef du Commissariat vous donne des conseils pratiques.

Jeudi 4 avril 10h-12h.

Public sénior. Gratuit. Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**



Vos droits à la retraite

Une réunion d'information pour bien préparer votre dossier de retraite. Un professionnel de la CNAV (Caisse Nationale D'assurance Vieillesse) répond à toutes vos questions.

Jeudi 25 avril 14h-16h.

Futurs retraités. Gratuit. Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**

La chorale de Flora

Rejoignez la nouvelle chorale ! Accompagnés par une chanteuse et professeure du Conservatoire, découvrez un répertoire jazz et variété dans le cadre d'une pratique d'ensemble vocal.

Les mardis 9h30-10h30.

Public adulte. Sur inscription à l'année (présence régulière souhaitée).

📍 **Flora Tristan**

Flora Tricote

Rendez-vous hebdomadaires des passionnés de tricot, crochet...

Les jeudis 10h-12h

et les samedis 14h-15h30.

Tout public. Sur inscription

📍 **Flora Tristan**

Instrumentarium Baschet, une expérience musicale collective



L'Instrumentarium des frères Baschet se compose de 14 structures sonores que l'on vient frapper, frotter ou caresser à l'aide d'une baguette. À la fois ludique et pédagogique, il permet de découvrir une large palette sonore, sans apprentissage préalable des codes musicaux.

Les mercredis 9h30-11h.

À partir de 6 ans. Sur inscription.

📍 **Clé des Champs**

📍 **Flora Tristan**

(voir programme transmis à l'inscription)

L'Atelier de Flora

Accompagnés par des animateurs, découvrez de nouvelles techniques notamment la fabrication artisanale d'objets et bricolages en tous genres. Dans une ambiance conviviale, apprenez des autres et transmettez également vos savoirs. Le programme est construit avec vous pour mener à bien des projets collaboratifs.

Les mercredis et samedis 15h30-17h30.

Tout public. Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**

Jeux d'expression théâtrale

Envie de s'amuser avec la parole, la gestuelle, de déployer votre imaginaire ? L'occasion de se rencontrer de façon créative ! Rejoignez-nous.

Les jeudis et vendredis 14h30-16h.

Public adulte. Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

Top Chef

Accompagnés par un bénévole, réalisez des apéros gourmands.

Samedi 25 mai 10h-12h. À partir de 6 ans. Sur inscription.

📍 La Mosaïque

Atelier jardinage

Un animateur spécialisé vous fait découvrir tous ses secrets de jardinage et l'éco-diversité.

Calendrier mensuel disponible à l'accueil des Maisons des familles.

Les mercredis 15h-16h30. À partir de 4 ans. Sur inscription.

📍 La Mosaïque



Sam'créa

Envie de découvrir et réaliser des activités manuelles, partager un savoir-faire ?

Votre rendez-vous hebdomadaire pour laisser libre cours à votre créativité.

Les samedis 14h30-16h30. À partir de 5 ans. Sur inscription.

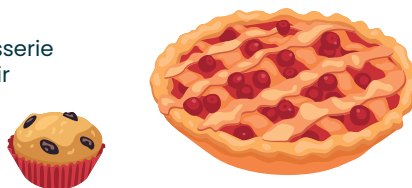
📍 La Mosaïque

Goûter partagé

Partagez un moment convivial autour d'une pâtisserie confectionnée par les parents et enfants pour finir l'après-midi tous ensemble.

Les mercredis 16h30-18h. Tout public.

📍 La Mosaïque



Les mercredis gourmands

Venez découvrir et réaliser des recettes simples, accompagné par un bénévole, puis partagez le goûter tous ensemble pour finir l'après-midi.

Les mercredis 14h30-17h30. Parents et enfants à partir de 6 ans. Sur inscription.

📍 La Mosaïque

Système d'Échange Local

Une fois par mois, rencontrez l'association Harmonie SEL, qui favorise les échanges entre membres, de biens, de services et de savoirs valorisés dans une monnaie symbolique appelée le « sourire ».

Samedis 27 avril, 4 mai et 1^{er} juin 15h-17h. Public adulte.

📍 Flora Tristan

PARENTALITÉ



Recevez toutes les informations sur la parentalité en vous inscrivant à la newsletter mensuelle auprès des Maisons des familles.

Ludoparents

NOUVEAUTÉ

Temps d'échange sur l'intérêt du jeu dans le développement psychosocial de l'enfant et la construction d'une relation parents-enfants de qualité. Puis présentation de jeux pour passer de bons moments en famille.

Samedi 18 mai 10h15-11h45. Sur inscription. Parents et grands-parents

📍 **Flora Tristan**

La parent'aise

Être plus à l'aise en tant que parent, c'est l'objet de cette parenthèse parent-enfant. Prendre un temps pour aborder, en présence de professionnels, une thématique différente chaque semaine, sur le développement de l'enfant, au travers de diverses activités d'éveil. Renseignez-vous sur le programme.

Les mercredis (3/6 ans) 10h-11h30.

Les vendredis (0/3 ans) 9h15-10h15 et 10h30-11h30.

Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

Devoirs sans stress

Vos enfants sont en primaire ou au collège ? Vous souhaitez les accompagner dans leur scolarité ? Après le partage d'un goûter, nous vous proposons un temps commun pour s'entraider dans un environnement calme, propice aux apprentissages, avec le soutien de bénévoles.

Les mardis 16h30-18h. Sur inscription à l'année.

📍 **Flora Tristan**

Samedis zen

Pour une relation parent-enfant renforcée et apaisée, participez avec votre enfant aux différentes activités proposées comme le yoga ou la réflexologie.

Les samedis 10h-11h et 11h-12h. Parents et enfants de 3 à 6 ans. Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

Motricité

Accompagnez votre enfant dans la découverte de la motricité libre, aidez-le à développer ses compétences et passez un moment privilégié en duo, avec le soutien d'une éducatrice de jeunes enfants.

Samedis 5 mai et 2 juin 10h-11h (enfants non marchant) et 11h-12h (enfants marchant). Parents et enfants 0/3 ans. Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

Entrevue des familles

NOUVEAUTÉ

Les Maisons des Familles viennent à votre rencontre à la sortie des écoles pour faire connaissance et échanger autour d'un thé ou d'un café.

Dates communiquées par les écoles.

📍 **La Mosaïque**

TEMPS PARENTS ET ENFANTS



Mam&baby

Vous êtes maman d'un enfant de 0 à 3 ans et souhaitez reprendre une activité physique mais ne pouvez pas le faire garder ? Cet atelier est fait pour vous ! Venez bouger avec votre enfant et partager un temps agréable avec d'autres mères.

Les mardis 14h30-15h30.

Mères et enfants de 0 à 3 ans. Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

Éveil corporel

NOUVEAUTÉ

Venez vous amuser et participer à des ateliers d'éveil corporel sur différents thèmes.

Les mercredis 10h-11h.

Parents et enfants de 3 à 6 ans. Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

La bulle bien-être parents-enfants

Partagez des instants de détente et de relaxation en famille et apprenez des techniques à reproduire chez vous.

Les jeudis 16h30-17h45.

Parents et enfants à partir de 6 ans. Sur inscription à la séance.

📍 **Flora Tristan**

Éveil musical interactif

Conte musical et sonore destiné aux 0/6 ans 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 15h-15h45 ou 16h-16h45.

Parents et enfants de 0 à 6 ans. Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**



INSERTION EMPLOI



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 les niveaux. Public adulte. Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

Accompagnement à la création d'entreprise

Vous avez envie de devenir entrepreneur?

Vous avez une idée?

Deux associations spécialisées, Positiv et l'ADIE, vous accompagnent pour monter votre projet et obtenir des financements.

Les jeudis 14h-17h.

Tout public. Gratuit. Rendez-vous recommandé.

📍 **La Mosaïque**



Coup de pouce CV et lettre de motivation

Une bénévole vous propose un accompagnement à la rédaction de votre CV et de vos lettres de motivation.

Les mardis 18h-20h.

Tout public. Gratuit.

Uniquement sur rendez-vous.

📍 **La Mosaïque**



CULTURE



EXPOSITIONS

Les Expos de Flora : appel à artistes amateurs !

Vous êtes peintre, photographe, plasticien amateur... vous résidez à Plaisir et vous souhaitez exposer ? En fonction de votre projet artistique, Flora Tristan peut vous accueillir.

Renseignez-vous au 01 30 54 60 80.

Exposition de cartes postales et photos

Découvrez Plaisir se transformer au fil du temps: vues d'hier en cartes postales et vues d'aujourd'hui en photographies.

Du 23 avril au 21 juin.

Vernissage samedi 27 avril à 16h30.

Tout public. Entrée libre aux horaires d'ouverture.

📍 **Flora Tristan**

Les rencontres musicales de Flora

Flora Tristan et La Clé des Champs vous proposent une **rencontre exceptionnelle avec Tracy de Sá & the Defenders.**

Accompagnée par les Shaolin Temple Defenders, Tracy souhaite délivrer un message engagé et féministe. Une rappeuse et des soulmen, liveband, unis qui avancent dans la même direction, celle d'un groove puissant et inarrêtable percuté par un flow « aiguisé comme une lame ».

Mardi 30 avril 18h30-20h. Tout public.
Gratuit. Inscription recommandée.

📍 **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
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.