



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 janvier à mars 2024** des Maisons des familles **Flora Tristan et La Mosaïque**.

Une cotisation est obligatoire pour certaines activités portées par les Maisons des familles (sauf exception). La cotisation vous permet de bénéficier des activités proposées à la fois à Flora Tristan et à La Mosaïque sans surcoût supplémentaire.



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 **samedi 23 mars 2024 de 10h30 à 12h** à la Maison des familles Flora Tristan (entrée libre) ou contacter notre référent au **01 30 79 10 84**.

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 12 janvier et 9 février 18h-23h.

À partir de 12 ans. Inscription recommandée. Gratuit.

📍 **Flora Tristan**

INFORMATIQUE & NUMÉRIQUE



Accès libre

Espaces numériques

Des ordinateurs et imprimantes scanners 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**

NOUVEAUTÉ

La retraite ?

Une nouvelle vie qui vous ressemble !

Identifiez vos ressources, compétences et richesses pour que retraite rime avec bien-être. L'équipe de la Mutualité Française d'Île-de-France vous propose 5 modules répartis sur 3 jours.

Programme complet disponible à l'accueil des Maisons des familles.

Vendredi 8 mars 9h30-12h30 et 15h-17h (repas offert).

Vendredi 15 mars 9h30-12h et 14h-16h30.

Vendredi 22 mars 9h30-13h.

Futurs et jeunes retraités. Gratuit, sur inscription

📍 **Flora Tristan**

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 dessiner 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**

Passion 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 vendredis 14h-16h.

Public adulte.

Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**



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**

Jeux théâtreux

Envie de tester le théâtre ? Venez rejoindre
le groupe pour créer des scénettes
et des jeux d'expression...

Les vendredis 14h30-16h.

Public adulte. Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

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)



La chorale de Flora

Accompagnés d'une professeure
du conservatoire, découvrez un vaste
répertoire allant du jazz à la chanson
française en passant par la variété dans
le cadre d'une pratique d'ensemble vocal.

Les mardis 9h30-10h30.

Public adulte. Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**

L'Atelier de Flora

Quel que soit votre talent (artistique,
culinaire, manuel...), venez échanger
vos savoirs et savoir-faire. Le programme
se construit avec vous selon les projets
qui vous animent.

Les mercredis et samedis 15h30-17h30.

Tout public. Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**



Soirées partagées

Une soirée thématique mensuelle pour se retrouver autour d'un repas partagé, sous forme de buffet, dans une ambiance conviviale et festive. Chacun apporte sa contribution pour régaler tout le monde.

Un vendredi par mois 19h-23h.

- Soirée Bollywood : **26 janvier**
- Soirée jeux : **22 mars** (à partir de 6 ans)

Tout public. 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

NOUVEAUTÉ

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 6 ans (enfant accompagné).
Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

Goûter partagé

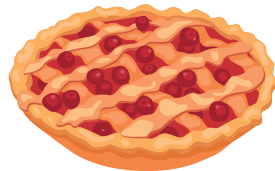


Partagez un moment convivial autour d'une pâtisserie confectionnée par les parents et enfants pour finir l'après-midi tous ensemble.

Les mercredis 16h30-18h.

Tout public. Gratuit.

📍 **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.

À partir de 6 ans.

Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

Échanges de biens, services et savoirs

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 3 février et 2 mars 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.

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? Nous vous proposons un temps commun pour s'entraider dans un environnement calme, propice aux apprentissages, avec le soutien de bénévoles.

Les mardis et vendredis 16h30-18h. Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**

Samedis zen

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

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

📍 **La Mosaïque**

Instant parents

NOUVEAUTÉ

- Visio-conférence « Harcelé-harceleur, droits et devoirs: que dit la loi? »: **mardi 16 janvier 20h30-22h.**
- Rencontre et échanges avec un professionnel du commissariat de Plaisir sur la thématique du harcèlement et de la loi: **mardi 23 janvier 19h-20h.**
- Le développement des compétences psychosociales chez les parents et les enfants: **en attente de confirmation de la date.**

Gratuit, ouvert à tous les parents.

Sur inscription.

Le lien de la visio-conférence vous sera communiqué lors de l'inscription.

📍 **Flora Tristan**



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**

Motricité



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

1 samedi par mois :

• 10h-11h (enfants non marchant)

• 11h-12h (enfants marchant)

Parents et enfants de 0 à 3 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.

« En toute liberté »

Œuvres poétiques et photographiques des associations Un temps de poètes et Plaisir Association Brigitte.

Du 10 janvier au 8 février.

Vernissage samedi 20 janvier à 16h30.

« Entre nous soit dit »

Exposition de poésies, peintures et objets de scrapbooking.

Du 5 mars au 5 avril.

Vernissage samedi 23 mars à 16h.

Tout public. Entrée libre aux horaires d'ouverture.

📍 **Flora Tristan**

Le + culturel de Flora

Flora Tristan et La Clé des Champs vous proposent une rencontre exceptionnelle avec Eddy la Gooyatsh. Des Beatles à Chet Baker en passant par la musique surf, cubaine, ou hawaïenne, cette voix qu'il pensait être un brin n'est pas à mettre au filet, bien au contraire.

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

📍 **Flora Tristan**

Café poésie

Déclamée, chantée, mise en musique... La poésie sera à l'honneur lors de ce temps convivial proposé par l'association « Un temps de poète ».

Mardi 6 février 19h-21h.

Public adulte et adolescent.

Entrée libre, inscription recommandée.

📍 **Flora Tristan**

Théâtre Coluche, profitez de tarifs préférentiels

La cotisation aux Maisons des familles vous permet de bénéficier de tarifs réduits sur certains spectacles au théâtre Coluche, dans la limite des places disponibles.

• Les cœurs andalous (théâtre musical)

Samedi 13 janvier à 20h30.

Tarif : 8€. À partir de 13 ans.

• Désaxé (théâtre)

Samedi 27 janvier à 14h30 et 20h30.

Tarif : 8€. À partir 13 ans.

• Fêu - Fouad Boussouf (danse hip hop)

Vendredi 2 et samedi 3 février à 20h30.

Tarif : 14€. À partir 8 ans.

• Elle ne m'a rien dit (théâtre)

Vendredi 1^{er} mars à 14h30 et 20h30.

Tarif : 8€. À partir 13 ans.

• Trash (humour musical)

Samedi 16 mars à 17h.

Tarifs : adulte 16€ / -12 ans 10€.

À partir 4 ans.

Inscription aux accueils des Maisons des familles et paiement au Théâtre Coluche.
Plus d'informations sur www.tec-plaisir.fr



***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.