

Maisons des familles

LA MOSAÏQUE & FLORA TRISTAN

PROGRAMME
SEPTEMBRE
» DÉCEMBRE
2023
hors vacances scolaires



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 septembre à décembre 2023** 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**.



Les Maisons des familles reprennent leurs activités
à compter du 18 septembre.

En attendant, retrouvez-nous au **Forum des associations**
samedi 9 septembre !

La Ludothèque Flora Tristan

01 30 54 88 33

ludothèque@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 de 16h à 20h, les mercredis de 10h à 12h et de 14h à 18h, les 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.

Inscription recommandée. Gratuit.

Vendredi 22 septembre de 18h à 23h.

À partir de 6 ans.

📍 **La Mosaïque**

Vendredis 20 octobre et 17 novembre de 18h à 23h.

À partir de 12 ans.

📍 **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.

Cotisation auprès des Maisons des familles.

📍 **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 de 18h15 à 19h ou de 19h15 à 20h, les vendredis de 14h15 à 15h15, les samedis de 10h30 à 11h30.

Public adulte. Sur inscription à la séance.
Cotisation auprès
des Maisons des familles.

📍 **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 de votre carte vitale, téléphone portable et carte bleue.

En libre accès aux horaires d'ouverture.

📍 **Flora Tristan**



Permanence vaccinale

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

Sur rendez-vous via Doctolib ou

au 01 30 22 42 36. Gratuit pour tous

à partir de 2 ans.

📍 **La Mosaïque**

Bien se nourrir à petits prix

Participez aux ateliers, sorties et rencontres autour du manger local à petits prix.

- Conserves pour cet hiver: **21 septembre**
- Marche santé: **28 septembre**
- Le nutriscore, c'est quoi?: **5 octobre**
- Petit-déjeuner équilibré: **12 octobre**
- Alimentation et prévention des maladies: **19 octobre**
- Atelier pain et recettes de tartines: **9 novembre**
- Bouger, c'est la santé!: **16 novembre**
- Atelier pâtisserie légère, sans gluten: **23 novembre**
- Légumes secs à volonté et atelier cuisine: **30 novembre**
- Tout est bon dans le poisson!: **7 décembre**
- Atelier soupes: **14 décembre**
- Repas de fête sans se ruiner, amuse-bouches équilibrés: **21 décembre**

Les jeudis de 14h30 à 17h30. Tout public.

Sur inscription. Cotisation auprès
des Maisons des familles.

📍 **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 de 9h30 à 11h. Gratuit,
sur inscription au 01 30 16 17 80
ou sante@sqy.fr

📍 **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 de 10h à 12h.
Tout public. Sur inscription.
Cotisation auprès
des Maisons des familles.

📍 **Flora Tristan**

Soirée Karaoké

Prenez le micro et partagez un moment convivial autour d'un repas.
Chacun amène un plat.

Vendredi 22 décembre de 19h à 23h.
Tout public. Gratuit, sur inscription.

📍 **Flora Tristan**

Gym adaptée

Destinée aux Plaisirois en perte d'autonomie.

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

📍 **Flora Tristan**



Flora Papote

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

Les mardis de 14h à 16h.
Tout public. Sur inscription.
Cotisation auprès
des Maisons des familles.

📍 **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 de 14h30 à 17h30.
Public adulte.
Sur inscription.
Cotisation auprès
des Maisons
des familles.

📍 **La Mosaïque**



Flora Tricote

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

**Les jeudis de 10h à 12h
et les samedis de 14h à 15h30.**

Tout public. Sur inscription
Cotisation auprès
des Maisons des familles.

📍 **Flora Tristan**

Jeux théâtraux

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

Les vendredis de 14h30 à 16h.

Public adulte. Sur inscription.
Cotisation auprès
des Maisons des familles.

📍 **La Mosaïque**

Instrumentarium Baschet, une expérience musicale collective

NOUVEAUTÉ

L'Instrumentarium des frères Baschet se compose de 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 de 9h30 à 11h.

À partir de 6 ans.
Cotisation auprès
des Maisons des familles.

📍 **Clé des Champs**

📍 **Flora Tristan**

(voir programme transmis
à l'inscription)



La chorale de Flora

NOUVEAUTÉ

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 de 14h à 15h.

Public adulte. Sur inscription.
Cotisation auprès
des Maisons des familles

📍 **Flora Tristan**

L'Atelier de Flora

NOUVEAUTÉ

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
de 15h30 à 17h30.**

Tout public. Sur inscription.
Cotisation auprès
des Maisons des familles.

📍 **Flora Tristan**

Soirées partagées de La Mosaïque

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 de 19h à 23h.

- Soirée jeux: **22 septembre** (dès 6 ans)
- Soirée des talents: **6 octobre**
- Soirée «Fais-moi peur!»: **17 novembre**
- Soirée Noël: **15 décembre**

Tout public. Gratuit, sur inscription

📍 **La Mosaïque**

Présentation du Système d'Échange Local

NOUVEAUTÉ

Intéressés par les échanges de services, de savoirs ? L'association « Harmonie SEL » vous présente le principe d'un Système d'Échange Local (SEL).

Samedi 30 septembre de 14h30 à 17h.

Tout public. Entrée libre.

📍 **Flora Tristan**

Atelier philo

NOUVEAUTÉ

Une fois par mois, un thème philosophique est abordé, l'occasion de (re)découvrir les auteurs et les concepts majeurs.



Samedis 23 septembre, 14 octobre, 25 novembre et 9 décembre de 10h à 12h.

Public adulte. Sur inscription.

Cotisation auprès
des Maisons des familles.

📍 **Flora Tristan**

Top Chef

NOUVEAUTÉ

Rendez-vous mensuel pour apprendre les techniques qui vous permettront de réaliser des apéros gourmands.

Samedis 14 octobre, 25 novembre et 9 décembre de 10h à 12h.

Tout public. Sur inscription.

Cotisation auprès
des Maisons des familles.

📍 **La Mosaïque**

Atelier jardinage

NOUVEAUTÉ

Un animateur spécialisé vous fait découvrir tous ses secrets de jardinage et l'éco-diversité. Vous pourrez ensuite reproduire ce que vous aurez appris dans votre jardin ou sur votre balcon.

Les mercredis de 15h à 16h30.

À partir de 4 ans.

Sur inscription.

Cotisation auprès
des Maisons des familles.

📍 **La Mosaïque**



Sam'détente

NOUVEAUTÉ

Venez vous détendre, discuter, jouer, créer... La Mosaïque reste ouverte pour vous accueillir au vert (dans le jardin) ou au chaud selon la saison !

Les samedis de 14h à 18h.

Tout public. Gratuit.

📍 **La Mosaïque**

Goûter partagé

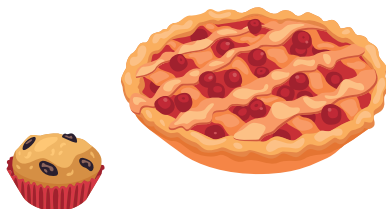
NOUVEAUTÉ

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

Les mercredis de 16h30 à 18h.

Tout public. Gratuit.

📍 **La Mosaïque**



PARENTALITÉ



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) de 9h15 à 10h15. Les vendredis (0/3 ans) de 9h15 à 10h15.

Sur inscription. Cotisation auprès des Maisons des familles.

📍 **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. Ce temps est également ouvert aux grands-parents.

Les mardis et vendredis de 16h30 à 18h.

Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**

Samedis zen

NOUVEAUTÉ

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

Les samedis de 10h à 11h.

Parents et enfants de 3 à 6 ans. Sur inscription. Cotisation auprès des Maisons des familles.

📍 **La Mosaïque**

Instant parents : le harcèlement et la phobie scolaire

Une visio-conférence et des ateliers pratiques, sur les thèmes du harcèlement et de la phobie scolaire, vous sont proposés pour comprendre, agir et favoriser les échanges avec vos enfants.

• Visio-conférence « Harcèlement et phobie scolaire » : **19 octobre à 20h30.**

• Ateliers d'échanges pratiques : **7 et 14 novembre de 18h30 à 20h.**

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

NOUVEAUTÉ

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 de 15h à 16h.

Mères et enfants de 0 à 3 ans. Sur inscription. Cotisation auprès des Maisons des familles.

📍 **La Mosaïque**

Éveil corporel

Accompagnés d'une professeure du conservatoire, découvrez les gestes dansés pour éveiller votre enfant aux explorations sensorielles et artistiques.

Les mercredis de 9h à 9h45 (parents et enfants 3/4 ans) et de 9h45 à 10h30 (parents et enfants 5/6 ans).

Sur inscription. Cotisation auprès des Maisons des familles.

📍 **La Mosaïque**

Les mercredis gourmands

Participez avec votre enfant à un atelier culinaire, porté par une bénévole. Mettez la main à la pâte, partagez le goûter ensemble et repartez avec de nouvelles recettes.

Les mercredis de 14h30 à 17h30.

Parents et enfants à partir de 6 ans. Sur inscription. Cotisation auprès des Maisons des familles.

📍 **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 de 17h à 17h45.

Parents et enfants à partir de 6 ans. Sur inscription à la séance. Cotisation auprès des Maisons des familles.

📍 **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 de 15h à 15h45
ou de 16h à 16h45.**

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

📍 **Flora Tristan**

Théâtre parent-enfant

NOUVEAUTÉ

Avec votre enfant, venez tester la pratique théâtrale pour renforcer votre complicité et votre confiance en vous.

Les samedis de 14h à 16h.

Parents et enfants de 6 à 10 ans.

Sur inscription. Cotisation auprès
des Maisons des familles.

📍 **La Mosaïque**



INSERTION ACCOMPAGNEMENT



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. Sur inscription.
Cotisation auprès
des Maisons des familles.

📍 **La Mosaïque**

Accompagnement à la création d'entreprise

Vous avez envie de devenir entrepreneur ? Vous avez une idée ? Deux associations spécialisées, Positive Planet et l'ADIE, vous accompagnent pour monter votre projet et obtenir des financements.

Les jeudis de 14h à 17h.

Tout public.

Gratuit. Rendez-vous recommandé.

📍 **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.

« Entre nature et portrait »

Œuvres de l'Atelier des Peintres de Plaisir.

Du 19 septembre au 20 octobre.

Vernissage samedi 23 septembre à 16h30.

« Au gré des couleurs, de la matière, des émotions »

Acryliques d'Evelyne Decoux.

Du 7 novembre au 1^{er} décembre.

Vernissage samedi 25 novembre à 16h30.

Œuvres plastiques

De Darine Ben Abdallah.

Du 5 décembre au 5 janvier.

Vernissage samedi 9 décembre à 16h30.

Entrée libre aux horaires d'ouverture.

Flora Tristan

Le + culturel de Flora

Flora Tristan et La Clé des Champs vous proposent des rencontres exceptionnelles.

• 19 septembre de 18h30 à 20h :

Rencontre avec Ceux qui marchent debout, la plus fameuse fanfare funk de l'hexagone.

Découvrez les gros cuivres, percussions, cordes... Avec quelques morceaux acoustiques, vous ferez le plein d'énergie musicale pour démarrer cette nouvelle saison dans la bonne humeur.

• 3 octobre de 18h30 à 20h :

Rencontre avec Opsa Dehëli, groupe multiculturel Latino Roots Balkan. Cette joyeuse bande partagera avec vous l'histoire de leur groupe, leurs inspirations et un petit set acoustique.

Gratuit. Inscription recommandée.

Tout public.

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.