

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 d'avril à juin 2025** 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. Les enfants sont toujours accompagnés d'un adulte et sous leur responsabilité.

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, régulières ou ponctuelles.

Rendez-vous sur **ville-plaisir.fr/benevolat** pour proposer vos services et/ou pour découvrir les missions déjà proposées.

N'hésitez pas à contacter notre référent au **01 30 79 10 84**.

Fêtez l'été

Préparez-vous à de belles surprises.
Réservez vos journées pour des moments partagés festifs et ludiques !

- 📍 **La Mosaïque, vendredi 20 juin. Fête de l'été**
- 📍 **Flora Tristan, samedi 28 juin. Fête du jeu**



La Ludothèque Flora Tristan

01 30 54 88 33

ludothèque@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 10h–12h30 et 14h–17h30

Cotisation auprès des Maisons des familles

+ 0,50 € par jeu prêté pour 3 semaines

Soirée 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.

Vendredi 16 mai 19h–22h45

Tout public. Gratuit, inscription recommandée

📍 **Flora Tristan**

Les mardis de la Ludo

Découvrez la ludothèque autrement.

Les mardis 18h–20h

- Les coups de cœur de la Ludo : **1^{er} avril, 13 mai et 10 juin**
- Jeux d'adresse : **8 avril et 20 mai**
- Jeux de cartes : **29 avril, 27 mai et 24 juin**
- Jeux de rôle : **6 et 20 mai et 3 juin**

Tout public

📍 **Flora Tristan**

Une éducatrice jeunes enfants à la ludothèque

Une professionnelle est présente une fois par mois pour répondre à vos questions, partager des conseils sur la parentalité et accompagner le développement de vos enfants à travers le jeu.

Un samedi par mois (5 avril et 17 mai) 10h–12h

📍 **Flora Tristan**

INFORMATIQUE & NUMÉRIQUE



Ateliers informatiques

Initiation à l'outil informatique et numérique.

Créneaux selon le niveau

Public adulte. Sur inscription

📍 **Flora Tristan**

Initiation à l'intelligence artificielle

Explorez l'univers de l'intelligence artificielle pour rédiger des emails, créer des tableaux, des images ou de la musique, écrire un livre ou une chanson, etc.

Les samedis 14h-16h

Public adulte. Sur inscription

📍 **Flora Tristan**

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

📍 1 borne numérique et 3 ordinateurs à **La Mosaïque**

📍 8 ordinateurs à **Flora Tristan**

La petite école du numérique

Le numérique est un mystère pour vous et vous souhaitez apprendre à utiliser le matériel informatique (ordinateur, smartphone, tablette), les sites web et applications (installer un contrôle parental, réserver un billet de transport...) ? Un conseiller vous accompagne dans l'apprentissage de ces supports et outils.

Tout public. Gratuit, sans rendez-vous

Les mardis 9h-12h et jeudis 9h-12h et 14h-18h

📍 **Flora Tristan**

Les mardis 14h-18h et mercredis 9h-12h et 14h-18h

📍 **La Mosaïque**

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 18h45–19h45, les vendredis 14h15–15h15, les samedis 10h30–11h30

Public adulte. Sur inscription à la séance

📍 **Flora Tristan**

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**

Cabine de téléconsultation médicale

Une cabine de téléconsultation médicale est à votre disposition en cas d'indisponibilité de votre médecin traitant. Elle vous permet de rentrer en contact avec un médecin, en visio, sans rendez-vous. 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**

Garder la santé et bien se nourrir

Ateliers sur l'alimentation et le bien-être.

Les jeudis 3 avril, 15 mai, 5, 19 et 26 juin 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**

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**

Sport au féminin

Envie de bouger, reprendre votre corps en main, venez vous défouler entre femmes avec une coach.

Prévoir une tenue adaptée, une serviette et une bouteille d'eau.

Les jeudis 10h–11h

Femmes. Sur inscription

📍 **La Mosaïque**

Gymnastique de l'esprit

Séances conviviales et ludiques pour un cerveau vif et alerte !

Un jeudi par mois 14h30–17h30 : 10 avril, 22 mai et 12 juin

Public adulte. Sur inscription à la séance

📍 **Flora Tristan**

Mam & Baby

NOUVEAUX
HORAIRES

Vous êtes maman d'un enfant de moins de 3 ans et souhaitez reprendre une activité physique mais ne pouvez pas le faire garder ? Avec cet atelier, pratiquez le sport en toute tranquillité. Un espace est prévu à côté de vous pour occuper votre bébé pendant votre séance.

Les mardis 15h-16h

Mères et enfants de 0 à 3 ans

Sur inscription

📍 **La Mosaïque**

ÊTRE ENSEMBLE & SE RENCONTRER

Sam'Créa

Envie de découvrir et réaliser des activités manuelles, partager un savoir-faire ? Votre RDV bimensuel pour laisser libre cours à votre créativité. Thématique du trimestre : À la manière d'un artiste.

Un samedi sur deux 14h30-16h30

À partir de 5 ans. Sur inscription

📍 **La Mosaïque**

Sam'Régali

Réalisez des recettes simples, accompagné d'un bénévole. Des bons petits plats à partager ou à refaire en famille. Thématique du trimestre : Les régions françaises.

Un samedi sur deux 14h30-16h30

À partir de 5 ans. Sur inscription

📍 **La Mosaïque**

Atelier Couture

Apprenez la couture à la main ou à la machine avec l'aide d'une bénévole expérimentée.

Les jeudis 14h30-16h30

Public adulte. Sur inscription

📍 **La Mosaïque**

Qi Gong

Accessible à tous, le Qi Gong permet l'épanouissement, l'entretien de la santé, de l'équilibre émotionnel et de l'unité corps/esprit. Une pratique régulière procure une sensation de détente et de sérénité.

Les mercredis 10h30-12h

Public adulte. Sur inscription

📍 **Flora Tristan**



Le champ des possibles

Rejoignez cette table ronde pour partager vos idées et proposer des projets pour le collectif.

Chaque 2^e mardi du mois 18h-19h30

Tout public

📍 **La Mosaïque**

Des projets d'habitants ? Parlons-en !

Vous avez un projet en tête ? Seul ou à plusieurs, vous avez besoin de soutien pour le concrétiser ? Nous pouvons vous aider à vous connecter et à vous organiser.

Ouvert à tous sur rendez-vous

📍 **Flora Tristan**

Flora Tricote

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

Les mardis 14h-16h

et les samedis 14h-15h30

Tout public. Sur inscription

📍 **Flora Tristan**

L'atelier de théâtre

Pour s'exprimer en s'amusant, petites improvisations et lectures de textes en lien avec l'association « Un temps de poète ». Quelques restitutions et représentations seront proposées pendant l'année dans une ambiance conviviale.

Un mardi sur deux 18h30-20h

Public adulte. Sur inscription à l'année

📍 **Flora Tristan**

La chorale de Flora

Accompagnés d'un professeur 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 jeudis 16h-17h

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

📍 **Flora Tristan**

Jeux d'expression théâtrale

Venez vous détendre et booster votre confiance dans un cadre bienveillant en vous amusant au travers de petits jeux d'expression (parole, gestuelle, écoute). Rejoignez-nous !

Les mardis 16h30-18h

Public adulte. Sur inscription

📍 **La Mosaïque**

Les mercredis nature et gourmandises

Venez découvrir des recettes simples de pâtisseries ou pratiquer une activité en lien avec la nature.

Les mercredis 14h30-17h30

À partir de 3 ans. Sur inscription

📍 **La Mosaïque**

L'espace jardin

Profitez de l'espace jardin de la Mosaïque, idéal pour se détendre en solo ou en famille. Tout public. En libre accès aux horaires d'ouverture

📍 **La Mosaïque**

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 19h-23h

• Soirée danses du monde: **11 avril**

• Soirée jeux: **16 mai**

à Flora Tristan, départ de la Mosaïque

• Fête de la Mosaïque: **20 juin**

Tout public. Gratuit, inscription recommandée

📍 **La Mosaïque**

NOUVEAUTÉ

Bricolage au Jardin

Bricoleurs, bricoleuses, aidez-nous à rendre le jardin de Flora plus accessible grâce à la construction de paliers en palettes.

Les samedis 15h-17h

Tout public. Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**

NOUVEAUTÉ

Mercredi peinture

Découvrez et testez différentes techniques. Le trimestre se clôturera par une exposition à Flora Tristan.

Les mercredis de 15h à 17h

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 ?

Le mardi 17 juin 18h30-20h

Tout public

📍 **Flora Tristan**

Le Jardin de Flora

Rejoignez l'équipe jardinage de Flora Tristan pour entretenir les bacs et le jardinet, découvrir les plantations et observer leur évolution !

Les vendredis 16h-18h

Tout public

📍 **Flora Tristan**

La salle de convivialité

Que ce soit pour un café ou des rencontres, cet espace est le vôtre. Faites-en un lieu d'échanges et de convivialité.

Goûter de présentation le 4 avril

Tout public. En libre accès aux horaires d'ouverture

📍 **La Mosaïque**



Goûter partagé

Retrouvez-vous après les activités des enfants pour partager le goûter ensemble.

Les mercredis à partir de 16h30

Tout public. Gratuit

📍 **La Mosaïque**

Café Poésie

Déclamée, chantée, mise en musique...

La poésie sera à l'honneur grâce à l'association « Un temps de poète ».

Le mardi 8 avril 19h-21h

À partir de 15 ans. Gratuit, inscription recommandée

📍 **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

Améliorez votre quotidien de parent grâce à ces moments parent-enfant. Abordez chaque semaine, avec des professionnels, un thème sur le développement de l'enfant à travers des activités d'éveil.

Renseignez-vous sur le programme.

Les vendredis 9h15-10h15 et 10h30-11h30

Parents et enfants de 0 à 3 ans. Sur inscription

📍 **La Mosaïque**

Devoirs sans stress

Vous avez des enfants en primaire ou au collège ? Rejoignez-nous pour les accompagner dans leur scolarité, dans un cadre calme et avec le soutien de bénévoles.

Les mardis et vendredis 16h30-18h

Familles. Sur inscription à l'année

📍 **Flora Tristan**

Programme de soutien aux familles et à la parentalité

Envie de soutenir le développement des compétences psychosociales (CPS) de votre enfant ? Participez à 12 séances pratiques avec lui et repartez avec des outils concrets pour améliorer votre quotidien familial.

Les CPS : résoudre des problèmes, communiquer efficacement, dire non, réguler ses émotions...

Les mercredis 9h30-11h

Parents et enfants de 3 à 6 ans.

Gratuit, sur inscription (assiduité attendue)

📍 **La Mosaïque**

TEMPS PARENTS ET ENFANTS



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.

Les samedis 24 mai et 21 juin
10h15-11h (enfants de 0 à 18 mois)
et 11h15-12h (enfants de 18 mois à 3 ans)
Parents et enfants de 0 à 3 ans

Sur inscription

📍 **La Mosaïque**

Le yoga parent-enfant

Activité bien-être pour les parents et leurs enfants, le yoga vous permettra de passer un moment de partage et de complicité avec votre enfant.

Les samedis 17 mai et 28 juin
10h10-11h10 et 11h15-12h15
Parents et enfants de 3 à 6 ans

Sur inscription

📍 **La Mosaïque**

Mon premier potager

Première initiation au jardinage et à la biodiversité.

Les mardis 10h-11h
Parents et enfants de 18 mois à 3 ans

Sur inscription

📍 **La Mosaïque**

Le petit monde

Venez profiter d'un moment avec votre enfant dans un espace aménagé pour des jeux libres.

Les samedis 5 avril, 10 mai et 7 juin
10h-12h
Parents et enfants de 0 à 6 ans

📍 **La Mosaïque**

À la découverte de mon écosystème

Atelier de découverte de la faune et de la flore local animé par la référente « Sciences » du conservatoire. Les thèmes: les oiseaux (avril), les fleurs (mai) et les petites bêtes (juin).
Renseignez-vous sur le calendrier.

2 mercredis par mois 10h30-12h (ou 10h30-12h30 pour les sorties en extérieur)
Parents et enfants de 3 à 6 ans

Sur inscription

📍 **La Mosaïque**

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 16h15-17h
Parents et enfants de 0 à 6 ans

Sur inscription

📍 **Flora Tristan**

Parlons avec Plaisir

Animés par des professionnelles, ces ateliers ludiques sont l'occasion de faire découvrir à votre enfant la communication à travers sons, mots et rythmes. Ils permettent d'enrichir son langage et de renforcer votre relation.

Les mercredis 16h30-17h30
Parents et enfants de 0 à 3 ans. Sur inscription auprès du Service petite enfance 01 30 79 61 00

📍 **La Mosaïque**

INSERTION EMPLOI



Ateliers de langue française

Atelier d'apprentissage oral et écrit pour les personnes maîtrisant pas ou peu la langue française, dans un but d'insertion et d'autonomie dans la vie quotidienne.

Créneaux selon le niveau

Public adulte.

Sur inscription

📍 **La Mosaïque**

Accompagnement à la création d'entreprise

Vous avez envie de devenir entrepreneur ? Vous avez une idée mais vous ne savez pas par où commencer ? L'association Positiv vous accompagne pour monter votre projet et obtenir des financements.

Deux jeudis par mois 14h-17h

Tout public.

Gratuit, rendez-vous recommandé

📍 **La Mosaïque**

Coup de pouce CV et lettre de motivation

Une bénévole vous accompagne 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 souhaitez exposer ? Selon votre projet artistique, Flora Tristan peut vous accueillir.

Renseignez-vous au 01 30 54 60 80

Ouvert aux adultes et jeunes avec l'accord des parents

« Couleurs d'ici et d'ailleurs »

Exposition de peintures et de pastels.

Du 29 avril au 20 juin

Vernissage samedi 10 mai à 15h

Tout public. Entrée libre aux horaires d'ouverture

📍 **Flora Tristan**

CultureS et découvertes

Venez découvrir d'autres cultures à travers les arts et coutumes populaires racontés par les habitants eux-mêmes.

Chaque 1^{er} mardi du mois 18h-19h30

Tout public. Entrée libre

📍 **La Mosaïque**

Les rencontres musicales de Flora

Flora Tristan et La Clé des Champs vous proposent une **rencontre exceptionnelle avec le groupe franco-burkinabais Kanazoe Orchestra.**

Découvrez une musique rythmée alliant jazz fusion et instruments traditionnels.

Mardi 6 mai 18h30-20h.

Tout public. Gratuit

📍 **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-12h30 et 14h-17h30

Pendant les vacances scolaires:

Programmation et horaires spécifiques

***Fermeture exceptionnelle des Maisons des Familles
du 1^{er} au 3 mai, le 8 mai, du 29 au 31 mai et les 9 et 14 juin***

Les activités des Maisons des familles s'arrêtent le 28 juin
et reprennent avec le programme des vacances estivales dès le 7 juillet



UNION FRANCILIENNE
DES FÉDÉRATIONS DES CENTRES
SOCIAUX ET SOCIOCULTURELS

