



Maisons des familles



LA MOSAÏQUE FLORA TRISTAN

&



PROGRAMME
JANVIER
➤ MARS
2025
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 janvier à mars 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**.

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 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

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 24 janvier et 21 mars 19h-22h45

Tout public. Gratuit, inscription recommandée

📍 **Flora Tristan**

Les mardis de la Ludo

NOUVEAUTÉ

Découvrez la ludothèque autrement.

Les mardis 18h-20h

- Nouveaux jeux de la ludo: **7 janvier et 4 mars**
- Jeux de convivialité: **14 janvier, 11 février et 11 mars**
- Jeux de cartes: **21 janvier et 18 mars**
- Jeux de rôle: **28 janvier et 25 mars**

Tout public

📍 **Flora Tristan**

Rejoignez le comité de la ludothèque !

NOUVEAUTÉ

Vous pourrez contribuer à la sélection des jeux, organiser des animations et participer à des projets spécifiques.

Mardi 4 février 18h-20h

📍 **Flora Tristan**

Une éducatrice jeunes enfants à la ludothèque

NOUVEAUTÉ

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 10h-12h : 11 janvier, 8 février et 22 mars

📍 **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

NOUVEAUTÉ

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 4 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 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**

Bien se nourrir à petits prix

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

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@squy.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**

Mam's & baby

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.

Un samedi sur deux 14h30-16h30

À partir de 5 ans. Sur inscription

📍 **La Mosaïque**

Sam'Régál

Réalisez des recettes simples, accompagné d'un bénévole. Des bons petits plats à partager ou à refaire en famille.

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

NOUVEAUTÉ

La Mosaïque a besoin de vous pour dynamiser la structure et enrichir sa programmation. 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**

Flora Papote

Envie de papoter, de partager un instant ? Autour d'un café, nous pourrions partager des temps de jeux ou d'activités manuelles... selon vos envies !

Les jeudis 10h-12h

Tout public. Gratuit

📍 **Flora Tristan**

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**

Activité manuelle ou bricolage

NOUVEAUTÉ

Flora Tristan met à votre disposition des outils pour créer, réparer et personnaliser ensemble. Dans cet atelier participatif, l'objectif est de concevoir des décorations pour la structure, que vous pourrez également reproduire chez vous.

Les samedis 15h-17h

Tout public. Sur inscription

📍 **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**

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**

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 karaoké : **14 février**

• Soirée « Carnaval » : **28 mars**

Tout public. Gratuit, inscription recommandée

📍 **La Mosaïque**

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

Parents et enfants de 0 à 3 ans. 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

Familles. Sur inscription à l'année

📍 **Flora Tristan**

Entrevue des familles

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

Dates communiquées par les écoles



Le café des parents

Que vous soyez parent d'un jeune enfant ou d'un adolescent, en recherche de conseils ou d'un moment convivial, notre café est l'endroit parfait pour échanger et se soutenir mutuellement.

Les samedis 1^{er} février, 8 mars

et 5 avril 10h30-11h30

Parents

📍 **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 25 janvier, 8 février et 15 mars 10h-11h (enfants non marchant) et 11h-12h (enfants marchant)

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 18 janvier et 29 mars 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 (à partir du 4 février) 10h-11h

Parents et enfants de 18 mois à 3 ans

Sur inscription

📍 **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 mercredis, du 5 février au 26 mars, 10h30-12h30

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**

Le petit monde

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

Les samedis 11 janvier et 22 mars, entrée libre entre 10h et 12h (selon la capacité maximum)

Parents et enfants de 0 à 6 ans

📍 **La Mosaïque**

Le jardin des 5 sens

Exploration sensorielle dans un espace snoezelen.

Les mercredis entre 15h30 et 17h (selon la fréquentation)

Parents et enfants de moins de 6 ans.

Entrée libre. Réservé aux cotisants

📍 **Flora Tristan**

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**

Métiers des services à la personne

Une conseillère de l'agence AUTONOMY' vous informe sur les métiers de service à la personne, vous oriente et vous accompagne dans votre projet.

Les mercredis 9h-12h

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 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

« Angles et courbes »

Exposition photographique proposée par l'association Plaisir Association Brigitte.

Du 6 janvier au 11 avril

Vernissage samedi 18 janvier à 15h

Tout public. Entrée libre aux horaires d'ouverture

📍 **Flora Tristan**

Les encres fraîches

Découvrez des textes de théâtre inédits, interprétés en version pupitre par les comédiens de la Cie Influenscènes.

Le texte « Ricochet » sera lu par des amateurs plaisirois inscrits aux Maisons des Familles, mêlés aux comédiens professionnels, après quelques séances de répétition. La soirée se poursuivra par un échange avec les auteurs et un pot convivial clôture la soirée.

- Répétitions : **30 déc. 11h-13h et 14h-17h, 7 janv. 14h-17h et 10 janv. à 16h**

Inscription aux répétitions auprès des Maisons des Familles

- Spectacle : **11 janv. à 18h**

Places à retirer à la billetterie du théâtre Coluche pour le public

📍 **Clé des champs**

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**

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.

- Katia Guerreiro « Mistura » (concert fado)

Samedi 18 janvier à 20h30

Tarif : 14€. À partir de 10 ans

- Denali (théâtre)

Vendredi 7 mars à 20h30

Tarif : 14€. À partir 13 ans

- Autopsie mondiale (théâtre musical)

Vendredi 14 mars à 20h30

Tarif : 8€. À partir 13 ans

- Les marchands d'étoiles (théâtre)

Vendredi 21 mars à 20h30

Tarif : 14€. À partir 13 ans

Inscription auprès des Maisons des familles et paiement au Théâtre Coluche.



**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.



UNION FRANCILIENNE
DES FÉDÉRATIONS DES CENTRES
SOCIAUX ET SOCIOCULTURELS

