

Maisons des familles

LA MOSAÏQUE & FLORA TRISTAN

PROGRAMME
SEPTEMBRE
> DÉCEMBRE
2024
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 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. 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.

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 16 novembre de 10h à 12h** à la Maison des familles Flora Tristan ou contacter notre référent au **01 30 79 10 84**.



Les Maisons des familles reprennent leurs activités
à compter du 16 septembre.

Inscription **dès le 2 septembre** auprès des Maisons des familles. Pensez à vous munir des documents suivants :

- Un justificatif d'identité
- Un livret de famille (si nécessaire)
- Un justificatif de domicile de moins de trois mois
- Un moyen de paiement

Défi Octobre Rose

Dès la rentrée, venez soutenir la course à pied,
organisée le 12 octobre au parc du Château
dans le cadre d'Octobre Rose,
en fabriquant un maximum de rubans
qui seront distribués aux athlètes amateurs.

Ouvert à tous, gratuit

📍 **Flora Tristan**

📍 **La Mosaïque**



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, mercredis de 10h à 12h et de 14h à 18h,
vendredis de 16h à 18h, samedis de 10h à 12h et de 14h à 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.

Les vendredis 4 octobre, 15 novembre et 13 décembre de 18h à 23h.

À partir de 8 ans. Inscription recommandée. Gratuit.

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**

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.

Les mardis de 9h à 12h et jeudis de 9h à 12h et de 14h à 18h.

📍 **Flora Tristan**

Les mardis de 14h à 18h et mercredis de 9h à 12h et de 14h à 18h.

📍 **La Mosaïque**

Tout public. Sans RDV. Gratuit.

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 18h45 à 19h45, jeudis et vendredis de 14h15 à 15h15, et samedis de 10h30 à 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. Elle vous permet de rentrer en contact avec un médecin, en visio, sans rendez-vous. Pour en bénéficier, munissez-vous d'un masque, 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

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

Bien se nourrir à petits prix

Chaque semaine, une thématique liée
à l'alimentation et la santé est abordée:
ateliers cuisine, jardinage, recettes detox...
Calendrier mensuel disponible à l'accueil
des Maisons des familles.

Les jeudis de 14h30 à 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 de 9h30 à 11h. Gratuit,
sur inscription au 01 30 16 17 80
ou sante@sqy.fr

📍 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? Cet atelier est fait pour vous!

Les mardis de 15h à 16h.

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

📍 La Mosaïque

Sport au féminin

NOUVEAUTÉ

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 de 10h à 11h.
Sur inscription au trimestre.

📍 La Mosaïque

Qi Gong

NOUVEAUTÉ

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 de 10h30 à 12h.
Public adulte. Sur inscription au trimestre.

📍 Flora Tristan

Le sommeil de l'adulte

Améliorez votre sommeil grâce à des
outils naturels et la respiration.

Animé par une naturopathe-hypnologue,
cet atelier mêle théorie et pratique pour
des nuits de qualité.

Mardi 24 septembre de 19h à 20h.
Gratuit. Inscription recommandée.

📍 Flora Tristan

ÊTRE ENSEMBLE & SE RENCONTRER



Flora Papote

Envie de papoter, de partager un instant ? Autour d'un café, d'un thé, rejoignez notre groupe dans une ambiance conviviale et bienveillante. Selon vos envies nous pourrions partager des temps de jeux ou d'activités manuelles... libre à vous !

Les jeudis de 10h à 12h.

Tout public. Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**

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 de 14h30 à 16h30.

À partir de 5 ans. Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

Sam'Régál

NOUVEAUTÉ

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

Un samedi sur deux de 14h30 à 16h30.

À partir de 5 ans. Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

Flora Tricote

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

Les mardis de 14h à 16h

et les samedis de 14h à 15h30.

Tout public. Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**

L'atelier de théâtre

NOUVEAUTÉ

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 de 18h30 à 20h.

Public adulte. Sur inscription à l'année.

📍 **Flora Tristan**

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.

Jour et horaires à confirmer.

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 de 16h30 à 18h.

Public adulte. 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 de 19h à 23h.

- Soirée autour du jeu: **20 septembre**
- Soirée «La vie en orange»: **11 octobre**
- Soirée danses du monde: **22 novembre**
- Soirée «Tous givrés»: **6 décembre**

Tout public. Gratuit, inscription recommandée.

📍 **La Mosaïque**

Les activités manuelles du mercredi

Dans une ambiance conviviale, apprenez des autres et transmettez également vos savoirs artistiques, manuels, culinaires.... Le programme est construit avec vous selon les projets qui vous animent.

Les mercredis de 14h15 à 16h.

Tout public. Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**

Sortie au salon «Aiguille en fête»

«Aiguille en fête» est le salon de référence grand public des univers de la couture, du tricot, de la broderie, de la customisation, du patchwork, de la mercerie, de la dentelle, du tissage, du tricot, du crochet, de la tapisserie... et du faire soi-même 100% fil et aiguille. Découvrez les nouvelles tendances DIY!

Vendredi 29 novembre de 10h à 17h.

Public adulte. Participation financière à l'entrée du Salon en fonction du Quotient Familial. Transport à la charge des participants. Sur inscription.

📍 **Départ de Flora Tristan**

Veillée contée et repas partagé

Dès que Patrick lance un «Il était une fois», son petit violon taillé dans un sabot et sa cornemuse berrichonne s'agitent d'impatience. Contes et musiques s'articulent aux modes du racontage. Ces histoires se sont passées dans le temps jadis où le monde avait du plaisir à écouter. À l'époque où il suffisait d'accorder un brin de foi à quelques récits invraisemblables pour aimer la vie. Chacun apporte une contribution pour le repas partagé.

Vendredi 20 décembre de 19h à 23h.

À partir de 8 ans. Gratuit, sur inscription.

📍 **Flora Tristan**

Les mercredis nature et gourmandises

Venez découvrir des recettes simples de pâtisseries ou pratiquer une activité en lien avec la nature sur les thèmes suivants:

- Prolongeons l'été (septembre-octobre)
- Les pays du monde (novembre-décembre)

Les mercredis de 14h30 à 17h30.

À partir de 3 ans. Sur inscription.

📍 **La Mosaïque**

Samedi bricolage

Des outils sont à votre disposition pour créer, réparer et customiser ensemble des décorations pour Flora Tristan. Vous pourrez aussi les reproduire à la maison.

Les samedis de 15h45 à 17h15.

Tout public. Sur inscription.

📍 **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 vendredis de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 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 leurs devoirs? 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 à confirmer) de 16h30 à 18h.

Public 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.

Instant parents

Échangez avec des professionnels sur des thèmes qui vous touchent en tant que parents ou grands-parents.

Un samedi par mois de 10h30 à 12h.

- L'entrée au CP : **28 septembre**
- L'entrée au collège : **12 octobre**
- Les DYS, quelle prise en charge? :
23 novembre

Sur inscription.

📍 **Flora Tristan**



TEMPS PARENTS ET ENFANTS



Samedis zen

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

Les samedis de 10h à 11h et de 11h à 12h (dates auprès des Maisons des familles).

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.

Un samedi par mois (dates auprès des Maisons des familles) de 10h à 11h (enfants non marchant) et de 11h à 12h (enfants marchant).

Parents et enfants 0/3 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 de 16h15 à 17h.

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

📍 **Flora Tristan**

Le jardin des 5 sens



Exploration sensorielle dans un espace snoezelen.

Les mercredis entre 16h et 17h30 (selon la fréquentation).

Parents et enfants de 0 à 6 ans.

📍 **Flora Tristan**

INSERTION ACCOMPAGNEMENT



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 en fonction du niveau du mardi au vendredi.

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 de 14h à 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 de 18h à 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 de 9h à 12h.

Tout public.

Gratuit. Rendez-vous recommandé.

📍 **La Mosaïque**

CULTURE



NOUVEAUTÉ

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 (adultes ou jeunes avec accord des parents).

Renseignez-vous au 01 30 54 60 80.

« Objectif Terre »

Exposition de photographies et poésies en partenariat avec les associations PAB et « Un temps de poète ».

Du 17 septembre au 18 octobre.
Vernissage samedi 28 septembre à 16h30.

Ilann Kaïdi Tirseni

Découvrez les peintures de ce jeune artiste plaisirois.

Du 5 novembre au 20 décembre.
Vernissage samedi 9 novembre à 16h30.

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.

Le 1^{er} mardi du mois de 18h à 19h30.

Tout public. Entrée libre.

📍 **La Mosaïque**

Rencontres musicales

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

• **mercredi 25 septembre de 15h à 17h :**

Participez à un atelier découverte des instruments électriques (looper) et traditionnels avec **Johan P'mbo**, artiste en résidence à La Clé des Champs.

Départ de Flora Tristan à 14h30.

• **mardi 8 octobre de 18h30 à 20h :**

Rencontre avec Gadiamb' (musique de La Réunion). Groupe en cours de création, découvrez en avant-première leurs premières compositions.

• **mardi 26 novembre de 18h30 à 20h :**

Rencontre avec Madcheetah (rock world balkanique). Découvrez ce power-trio saxophone-tuba-batterie de musique world allant du répertoire balkanique au blues, ouvert à toutes les incartades (musicales) possibles. Madcheetah saute d'une musique à l'autre en s'inspirant de nombreux styles comme le rock, la musique du monde et particulièrement balkanique et orientale.

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-12h30 et 14h-17h30

Pendant les vacances scolaires :

Programmation et horaires spécifiques.