



MAISON DES FAMILLES

FLORA TRISTAN

PROGRAMME 2021-2022

(hors vacances scolaires)

**Tout au long de l'année,
les Maisons des familles
de Plaisir vous proposent
des activités de loisirs,
de soutien et d'épanouissement
personnel.**

**Découvrez la programmation
annuelle 2021 / 2022
de la Maison des familles
Flora Tristan.**

**Une cotisation annuelle de 10€ par personne
ou de 15€ par foyer est obligatoire
pour les activités portées
par les Maisons des familles.**

**LE
SAVIEZ-VOUS ?**

**Avec votre cotisation annuelle
aux Maisons des familles,
vous pouvez bénéficier des activités
proposées à Flora Tristan et à la Mosaïque.**

POUR S'AMUSER

Cartonnage

Créations manuelles en carton.

Tous les mardis de 14h à 17h.

Tout public - Groupe handi et valides.

Inscription directement

auprès de l'Association des Paralysés de France (APF Yvelines).

Adhésion : 25€ + 70€ annuel

Atelier d'impro

Vous avez l'âme d'artiste, envie de partager les planches avec des Plaisirois de tout âge ? Soutenu par une troupe d'improvisation théâtrale, venez développer votre imaginaire et votre spontanéité ! Et prenez part à une aventure ludique et humaine, faite de rencontres et de solidarité. Une représentation pluri-artistique (théâtre, danse, chant), suivie d'un repas de Noël partagé, qui clôturera l'année 2021.

Tous les samedis de 15h à 17h.

Tout public.

Cotisation Maison des familles.

Inscription directement

auprès des Maisons des familles

Chorale

Cours de chorale.

Tous les mardis et jeudis de 20h30 à 22h30

Inscription directement

auprès du Conservatoire de Plaisir.

La Gazette de Flora

Création d'une gazette de la maison des familles avec l'utilisation de différents supports photo, informatique. Chacun partage des informations sur le quartier, des bons plans, des astuces et raconte la vie de son quartier et de la structure.

Tous les jeudis de 10h à 12h.

Tout public.

Cotisation Maison des familles.

Inscription directement

auprès des Maisons des familles.

POUR LES PARENTS

Éveil langagier des jeunes enfants

Temps de rencontre entre parents avec les professionnels de l'association autour de l'apprentissage du langage. Objectif : avoir acquis 1000 mots avant l'âge de 3 ans pour favoriser la réussite à l'école.

Inscription et renseignements directement auprès de l'association 1001mots.



Conférences parentalité

1 fois par mois, les jeudis de 18h à 20h.

Voir programme détaillé.

Gratuit sur inscription

auprès des Maisons des familles.

POUR RESTER EN FORME

Sport-Santé sur ordonnance

Pour tout adulte
de SQY :

- avec une Affection de Longue Durée référencée,
- en surpoids ou souffrant d'obésité,
- avec de l'hypertension artérielle,
- ou âgée de + 60 ans en prévention de la perte d'autonomie.

Tous les mercredis de 9h30 à 11h.

Inscription directement auprès de SQY
sur sante@sqy.fr ou 01 30 16 17 80



Ma bulle bien-être

Se ressourcer, profiter d'un moment de détente à destination de tout public adulte.

Tous les jeudis de 18h15 à 19h30.

Cotisation Maisons des familles
Inscription directement
auprès des Maisons des familles.

QI GONG

Gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration, qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Tous les mardis de 10h30 à 11h30.

Tout public - Groupe handi et valides.

Inscription directement auprès
de l'Association des Paralysés de France
(APF Yvelines).

Adhésion 25€ + 230€ annuel.

Gym adaptée

Destinée aux Plaisirois
en perte d'autonomie.

Tous les lundis de 14h15 à 15h15
et de 15h30 à 16h30.

Groupe de 15 personnes maximum -
Accompagnés si besoin par le Maintien à
domicile.

Inscription directement
auprès du Maintien à domicile.

POUR UTILISER LES OUTILS NUMÉRIQUES

Atelier numérique

Initiation à l'outil informatique et numérique.
Évaluation des besoins par les bénévoles.

Tous les mardis et mercredis
de 14h à 15h15 et de 15h15 à 16h30.

Tous les samedis de 9h à 12h
et de 14h à 18h.

Cours d'une heure.

Cotisation Maison des familles
+ 6€/an | Inscription directement
auprès des Maisons des familles.



POUR JOUER seul, en groupe ou en famille !

La ludothèque Flora Tristan



La ludothèque vous propose **plus de 3500 jeux** et des jouets dans un espace convivial pour tout âge.

Les jeux peuvent se jouer sur place ou être empruntés pour y jouer chez soi.

Les mardis de 16h à 20h

Les mercredis de 10h à 12h et de 14h à 18h

Les jeudis et vendredis de 16h à 18h

Les samedis de 14h à 18h

Inscription directement auprès de la Maison des familles.

Cotisation auprès des Maisons des familles | (0,50 € par jeu prêté).

La Ludothèque Flora Tristan :

01 30 54 88 33

ludothèque@ville-plaisir.fr

CATALOGUE
DES JEUX SUR
VILLE-PLAISIR.FR

LE PLANNING ANNUEL

POUR S'AMUSER

ACTIVITÉ	JOUR(S)	HORAIRE(S)	PUBLIC	INFOS
CARTONNAGE	MARDI	14H-17H	TOUT PUBLIC	Inscription auprès de APF Yvelines Adhésion 25€/an + 70€/an
ATELIER D'IMPRO	SAMEDI	15H-17H	FAMILLES	Inclus dans la cotisation annuelle
CHORALE	MARDI & JEUDI	20H30-22H30	TOUT PUBLIC	Inscription auprès du Conservatoire de Plaisir
LA GAZETTE DE FLORA	JEUDI	10H-12H	TOUT PUBLIC	Inclus dans la cotisation annuelle

POUR LES PARENTS

ACTIVITÉ	JOUR(S)	HORAIRE(S)	PUBLIC	INFOS
ÉVEIL LANGAGIER DES JEUNES ENFANTS	MARDI (2 fois par semestre)	9H30-11H	PARENTS	Inscription et infos auprès de l'association 1001mots
CONFÉRENCES PARENTALITÉ	JEUDI (1 fois par mois)	18H-20H	PARENTS	GRATUIT Sur inscription auprès des Maisons des familles

POUR RESTER EN FORME

ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRES	PUBLIC	INFOS
SPORT-SANTÉ SUR ORDONNANCE	MERCREDI	9H30-11H	ADULTES*	inscription auprès de SQY sur sante@sqy.fr ou au 01 30 16 17 80

*Adultes du territoire de SQY, avec une affectation de Longue Durée référencée, en surpoids ou souffrant d'obésité, avec de l'hypertension artérielle, ou âgée de 60 ans et + en prévention de la perte d'autonomie.

MA BULLE BIEN-ÊTRE	JEUDI	18H15-19H30	ADULTES	Inclus dans la cotisation annuelle
QI-JONG	MARDI	10H30-11H30	ADULTES (Handi & Valides)	Inscription auprès de APF Yvelines Adhésion 25€/an + 230€/an
GYM ADAPTÉE	LUNDI	14H15-15H15 PUIS 15H30-16H30	PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE**	Inscription auprès du service Maintien à domicile

**Personnes en perte d'autonomie : Groupe de 15 personnes - Accompagnés si besoin par le Maintien À Domicile

POUR UTILISER LES OUTILS NUMÉRIQUES

ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRES	PUBLIC	INFOS
ATELIER NUMÉRIQUE	MARDI & MERCREDI	14H-15H15 PUIS 15H15-16H30	ADULTES	Cotisation annuelle + 6 € par an Inscription auprès des Maisons des familles Cours d'1h
	SAMEDI	9H-12H PUIS 14H-18H		

+ Des bornes numériques en libre accès aux heures d'ouverture de la Maison des familles.

POUR JOUER !

ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRES	PUBLIC	INFOS
LA LUDOTHÈQUE	MARDI	16H-20H	TOUT PUBLIC	Jeux sur place inclus dans la cotisation annuelle + 0,50 € par jeu emprunté
	MERCREDI	10H-12H & 14H-18H		
	JEUDI & VENDREDI	16H-18H		
	SAMEDI	14H-18H		



Maison des familles Flora Tristan

1 rue des Francs-Sablons 78370 Plaisir

Tél. : 01 30 54 60 80

Mail : mdf@ville-plaisir.fr

ville-plaisir.fr/maisonsdesfamilles

Horaires d'ouverture (en période scolaire) :

Les lundis de 14h à 18h

Les mardis et jeudis de 9h à 12h et de 14h à 20h

Les mercredis et vendredis de 9h à 12h et de 14h à 18h

Les samedis de 14h à 18h

Partenaires

Maintien à Domicile

ccasmaintienadomicile@ville-plaisir.fr ou 01 30 79 63 55

Conservatoire

conservatoire@ville-plaisir.fr ou 01 30 79 63 31

ville-plaisir.fr/conservatoire

SQY

sante@sqy.fr ou 01 30 16 17 80

APF Yvelines

dd.78@apf.asso.fr ou 01 30 44 14 41

Association 1001mots

1001mots.org