

# La maison des Part'Âges Louis-Girerd



Septembre 2022  
février 2023

# Le mot du maire



## SOLIDARITÉ ET GÉNÉROSITÉ

Comme chaque année depuis 2015, les équipes de la Maison des Part'Âges Louis-Girerd, reconnue centre social, proposent des actions pour accompagner les familles du Plessis-Robinson. À travers différents ateliers et de nombreuses activités, enfants, jeunes et adultes ont l'opportunité de renforcer leurs liens sociaux.

Chacun peut ainsi profiter de l'expérience et de la générosité des acteurs de la Maison des Part'Âges, associés aux autres services municipaux, à la CAF et aux différents intervenants, pour bénéficier d'une écoute et d'une aide souvent précieuse.

C'est bien la mission fixée par la Municipalité à son centre social : faire preuve de solidarité et d'attention pour tous ceux qui en ont besoin, dans un climat de bienveillance et d'écoute active, afin de ne laisser personne seul face à ses difficultés.

Jacques Perrin  
Maire du Plessis-Robinson

---

## Sommaire

- **La Maison des Part'âges** **p. 3-5**
- **Les ateliers** **p. 6**
  - **Bien-être** **p. 7-8**
  - **Informatique** **p. 9-11**
  - **Convivialité** **p. 12-13**
  - **Loisirs créatifs** **p. 14-15**
  - **Parlons-en !** **p. 16**
  - **Développement durable** **p. 17**
  - **Solidarité** **p. 18**

# La Maison des Part'Âges



## > L'ACCUEIL

L'accueil est le temps de la première rencontre avec les professionnels de la structure. C'est un espace privilégié pour :

- recueillir les attentes des habitants,
- écouter leurs demandes, leurs initiatives,
- les orienter et les accompagner,
- les informer sur les activités de la Maison des Part'Âges et de la Ville.

## > LES SERVICES

### UN ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Sous l'impulsion de la Municipalité, en partenariat avec les établissements scolaires, les collèges Romain-Rolland et Claude-Nicolas-Ledoux, une aide et un suivi régulier tout au long de l'année sont apportés.

L'équipe pluridisciplinaire propose aux parents un accompagnement au travail scolaire (du CM1 à la 3<sup>e</sup> et plus) en petits groupes et à partir d'un véritable diagnostic des difficultés rencontrées par l'enfant. Cet accompagnement est encadré par un référent scolaire, un référent éducatif, des étudiants, des bénévoles et des volontaires du Service Civique. Les séances se déroulent en périodes scolaires, du lundi au samedi, selon l'emploi du temps des enfants et des encadrants. Elles peuvent être étoffées par des activités de loisirs permettant aux enfants de passer de la théorie à la pratique de manière ludique. De plus, des stages de renforcement scolaire peuvent être proposés par les référents durant les petites vacances de février et Pâques, encadrés par les volontaires de Service Civique.

### UN SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

Il s'agit d'un soutien psychologique face aux difficultés rencontrées dans la fonction parentale, des entretiens personnels ou familiaux, et des entretiens pour les enfants et les adolescents. Des tables rondes sont également organisées régulièrement pour permettre aux familles d'échanger, dans un cadre chaleureux et bienveillant. Faites vous connaître auprès de la Maison des Part'Âges.

*(voir page 12)*

### UN ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

C'est une aide aux démarches administratives, un accompagnement individualisé et une orientation personnalisée, sociale vers des professionnels adaptés.

### PERMANENCES SOCIALE ET JURIDIQUE

À la Maison des Part'Âges, des professionnels du droit, de la santé, de la médiation familiale sont à votre écoute.

*(Voir page 4).*

### ATELIER SOCIOLINGUISTIQUE

Deux fois par semaine, des participants d'origines diverses peuvent bénéficier de l'apprentissage de la langue française parlée et écrite.

#### Nouveau !

Pour les enfants et jeunes suffisamment à l'aise avec l'aide à distance, volontaires ou autonomes, un accompagnement régulier dématérialisé pourra être proposé.

Les inscriptions se font sur rendez-vous à la Maison des Part'Âges.

# La Maison des Part'Âges



## > LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE

C'est un dispositif d'accompagnement global. Les Robinsonnais peuvent y trouver une réponse en fonction des besoins, dont :

### UN ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (CLAS)

Une aide et un suivi régulier sont apportés tout au long de l'année pour les élèves scolarisés sur la commune à partir du CM1 jusqu'en 3<sup>e</sup>, en partenariat avec les écoles, les collèges Romain-Rolland et Claude-Nicolas-Ledoux. Les enfants sont accueillis en petits groupes, permettant un véritable accompagnement des difficultés rencontrées par chacun d'eux. Ils sont encadrés par une équipe pluridisciplinaire : un référent scolaire, un référent éducatif, des étudiants, des bénévoles et des volontaires du Service Civique. Les séances se déroulent en périodes scolaires, du lundi au samedi, selon l'emploi du temps des enfants et des encadrants.

Inscription à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2022 sur RDV. Lors de la rencontre, la présence de votre enfant est vivement souhaitée. Venez également avec le code de l'environnement numérique et les bulletins.

Les accompagnements scolaires peuvent être étoffés par des activités de loisirs permettant aux enfants de s'enrichir de manière ludique telles que :

### LES ATELIERS CUISINE - UN ATELIER ARTISTIQUE - À TOI LA PAROLE - SORTIES CULTURELLES...

Ces activités ponctuelles sont le moyen pour l'équipe de renforcer des compétences chez les enfants et les jeunes. Chaque atelier permet de travailler, par exemple, le sens artistique, le savoir-faire, le savoir être, l'aisance orale... L'idée est de leur faire découvrir et faire vivre de nouvelles expériences, encadrés par les acteurs et bénévoles bienveillants.

**POSE TON SAC** : Jean et Setsuko proposent une fois par mois des ateliers de découverte du Japon.

**SOPHROLOGIE** : Stage pour les enfants et les adolescents.

**HELP ROAD** : Action citoyenne (préparation d'une maraude).

**Quand et comment** : tout au long de l'année, par voie d'affichage dans la structure.

*Un dossier d'adhésion est obligatoire, il est constitué des pièces justificatives listées.*

## > PERMANENCES D'ACCÈS AUX DROITS

### MARDI

#### Centre d'Information des Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)

Une juriste répond à vos questions concernant le droit familial et du travail.

De 9h à 12h sur rendez-vous.

☎ 01 46 01 51 74

#### Médiation Familiale

La médiation familiale est une autre voie que le recours à la justice dans le règlement de conflits comme les ruptures, séparations et divorces, successions, ou encore les conflits vous empêchant de voir vos enfants ou petits-enfants. Elle se met en place avec l'accord des deux parties. De 9h à 12h sur rendez-vous.

☎ 01 46 44 71 77

#### Association Valentin Haüy

Apporte une aide aux personnes déficientes visuelles, l'association Valentin Haüy déploie un grand nombre de services et d'actions afin de :

- Défendre leurs droits
- Assurer leur formation et l'accès à l'emploi
- Restaurer et développer leur autonomie
- Promouvoir l'accès à l'écrit
- Proposer des activités culturelles, sportives et de loisirs accessibles

De 14h à 16h, les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardi du mois, sans rendez-vous.

#### Avocat

Sur les questions de droit familial.

De 18h à 19h sur rendez-vous et hors vacances scolaires. ☎ 01 46 01 51 74

### MERCREDI

#### Conciliateur de justice

Il permet de régler un litige et d'obtenir un accord amiable afin d'éviter un procès.

De 9h à 12h sur rendez-vous.

☎ 01 46 01 51 74

#### UFC Que choisir

Il s'agit d'une consultation pour tenter de résoudre les problèmes courants des consommateurs et les litiges entre particuliers et professionnels : garantie, SAV, défauts d'information, résiliation, assurance, banque, organisme de crédit, autos, motos, alimentation...

Les 28 sept. 26 oct. 23 nov., 2022

25 jan. 22 fév. 22 mars. 26 avr. 24 mai. 28 juin. 26 juil. 2023, de 15h à 17h sans rendez-vous.

### JEUDI

#### Direction de l'Action Sanitaire et Sociale et de l'Autonomie (DASSA)

Service Social Régional et Départemental des Hauts-de-Seine (ex CRAMIF).

Une permanence d'une assistante sociale spécialisée uniquement sur rendez-vous.

☎ 36 46

#### Nouveau !

#### CRESUS

L'association reçoit toutes les personnes faisant face à des problèmes financiers, quels que soient les revenus. Cette association recherchera avec vous toutes les solutions possibles pour vous venir en aide.

De 14h à 17h, les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mercredis du mois sur rendez-vous. ☎ 01 46 01 51 74

### VENDREDI

#### France Alzheimer

Offrir une écoute aux familles en difficulté. Rompre la solitude par la création de groupes d'entraide. Dédramatiser en échangeant les expériences personnelles.

Sur rendez-vous. ☎ 01 47 02 79 38

### DU LUNDI AU SAMEDI

Accès gratuit, sur demande, à des postes informatiques avec accès à internet et une inscription obligatoire à la Maison des Part'Âges).

*\*Seules les impressions administratives peuvent être faites avec modération et sur demande auprès de la chargée d'accueil.*

# La Maison des Part'Âges



## > LES INITIATIVES DES ADHÉRENTS

### LES ATELIERS ET ACTIVITÉS

De nombreux moments conviviaux et inter-générationnels sont proposés régulièrement : une fois par trimestre, des ateliers créatifs ou des jeux enfants/parents/grands-parents ainsi que des rencontres sportives (tournoi de tennis de table, badminton, pétanque, cours de zumba, etc.). Un programme d'activités régulières, fruit de l'initiative de bénévoles ou des professionnels et d'un dialogue avec les usagers, est envoyé à tous les adhérents et consultable sur [www.plessis-robinson.com](http://www.plessis-robinson.com).

### LA SOLIDARITÉ ET LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Plusieurs fois par an, rendez-vous est donné aux Robinsonnais autour d'événements tels que le Bricol' Âges Café ou encore des ateliers écoresponsables.

## Des ateliers toute l'année !

L'adhésion et l'inscription aux ateliers ont lieu à la Maison des Part'Âges.

Pour toute demande de renseignements complémentaires, contactez le 01 46 01 51 74 ou [mdp@plessis-robinson.com](mailto:mdp@plessis-robinson.com).

Retrouvez tout le programme aux pages suivantes...

*La Maison des Part'Âges peut décider d'annuler ou de modifier son programme en cas de force majeure, pour des raisons indépendantes de sa volonté.*

# Ateliers bien-être

## > LES LUNDIS « RANDO »

Qu'il pleuve, qu'il neige, qu'il vente, la balade urbaine et la randonnée en pleine nature sont de bonnes manières de se détendre. Chacun pourra lacer ses chaussures (adaptées et confortables de préférence) et pratiquer cette activité physique en compagnie de personnes partageant les mêmes envies : le plaisir de la marche et de la rencontre. Un bol d'air pour marcheurs débutants ou confirmés. Durée de 2h à 3h selon les randonnées.

### **Quand ?**

Chaque 1<sup>er</sup> lundi du mois (sauf jours fériés), de 15h30 à 18h, par Patricia Laroche.

Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.

**Public :** adultes, 12 personnes maximum

**Tarif :** 2€ l'atelier

Se vêtir en fonction du temps, prendre une collation (barre de céréales, fruits secs) et prévoir un ticket de bus.

## > YOGA STRALA

Les séances de yoga Strala sont constituées d'enchaînements mobilisant graduellement tous les muscles du corps, pour finir par des étirements. Les mouvements s'appuient sur la mobilisation de la ceinture abdominale et se font en coordination avec la respiration pour permettre de relâcher les tensions. L'activité est ouverte à tous, le but n'étant pas d'arriver à faire une posture donnée mais de gagner en force, mobilité et sérénité tout en respectant son état physique et son envie du moment.

### **Quand ?**

Les samedis de 16h30 à 18h, par Sylvia Feld-Fayet.

Pour plus de précisions voir les dates en fin de programme.

**Public :** adultes, 6 personnes maximum

**Tarif :** 5€ l'atelier

Pensez à prendre votre tapis et à porter une tenue confortable



# Ateliers bien-être

## > STAGE SOPHROLOGIE

Quelques jours pour vous permettre de maîtriser davantage le stress de façon naturelle. Cette méthode permet d'accéder à une détente physique et mentale, dans le but de réduire les effets causés par le stress. Retrouver le calme intérieur, c'est possible ! Prendre conscience de son corps, apprendre à l'écouter et à s'adapter aux conditions de vie, aux changements, aux nouveautés... La sophrologie vous donnera quelques clefs pour gérer vos émotions.

### **Quand ?**

Les mardis de 18h à 19h pour les jeunes et de 19h à 20h pour les adultes, *par Céline Antoni.*

*Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.*

**Public :** Jeunes (10 à 14 ans) et adultes. 12 personnes maximum

**Tarif :** 50€ la session pour les adultes (groupe fermé) et gratuit pour les jeunes de l'accompagnement scolaire.

---

## > LES MENSUELLES SOPHROLOGIE « DÉCOUVERTE »

Ces rendez-vous réguliers vous permettront d'entrevoir ce que la sophrologie peut vous apporter en mieux être.

### **Quand ?**

Les lundis de 19h à 20h.

*Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.*

**Public :** Adultes, 8 personnes maximum.

**Tarif :** 5€ la séance

---

## > REIKI

Le reiki est une méthode de soin japonaise appartenant à l'approche énergétique. Cette énergie se dirige vers les zones du corps qui en ont besoin et libère les blocages énergétiques. Venez découvrir les bienfaits de cette pratique ancestrale.

### **Quand ?**

RDV selon planning auprès de la chargée d'accueil, *par Peggy Hardorck.*

**Public :** 1 personne par créneau de 45 mn.

**Tarif :** 5€ l'atelier. Séance individuelle

*Pensez à prendre un drap de bain et à porter une tenue confortable*





## PARLONS-EN DU NUMÉRIQUE !

### Informations collectives

#### > CRAINTES ET IDÉES REÇUES EN INFORMATIQUE

La dématérialisation généralisée des démarches administratives suppose un accompagnement renforcé en direction des publics en matière d'usage numérique. Quelles sont les précautions à prendre lorsque l'on navigue sur internet, les bons gestes, ce qu'il ne faut surtout pas faire ? Toutes ces questions trouveront une réponse lors de cette information collective.

#### **Quand ?**

Atelier samedi 1<sup>er</sup> octobre de 10h à 12h par *Élise Cayot et Benoit Ponthieux*.

Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.

**Public :** Ouvert à tous, 16 à 20 personnes et **obligatoire pour les personnes inscrites aux ateliers informatiques.**

**Tarif :** Gratuit

---

#### > STAGE INFORMATIQUE

Ce stage informatique est ouvert aux personnes qui n'ont pas le temps durant l'année scolaire de chercher à apprivoiser l'informatique. Ainsi, il se déroulera durant les vacances scolaires selon un planning défini et à travers des thématiques : sécurité informatique, navigation sur internet, messagerie électronique...

#### **Quand ?**

Pendant les vacances scolaires, 4 séances dans la semaine 14h30 à 17h par *Salwa Ferssi*.

Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.

**Public :** pour tous, niveau débutant, 4 personnes maximum

**Tarif :** 8€ le stage.

# Informatique

## > MES PREMIERS CLICS ADMINISTRATIFS

Vous aborderez les thématiques incontournables pour être suffisamment à l'aise avec la navigation sur les principaux sites administratifs nécessaires à votre quotidien.

### **Thématiques :**

**Mardi 04 octobre 2022**

*Information générale sur la protection des données et la création de mot de passe sécurisé.*

**Mardi 08 novembre 2022**

*Comment sauvegarder ses documents administratifs et personnels ?*

**Mardi 06 décembre 2022**

*Comment se repérer et connaître les démarches en ligne sur le site de la ville du Plessis-Robinson ?*

**Mardi 03 janvier 2023**

*Comment se repérer et connaître les démarches en ligne sur le site du Service Public ?*

**Mardi 07 février 2023**

*Retrouver les aides principales de l'État et les informations pour les obtenir et réaliser les démarches en ligne. Explication des simulateurs.*

### **Quand ?**

*Information collective le 1<sup>er</sup> mardi du mois hors vacances scolaires de 14h à 16h, par Élise Cayot et Muriel Bougeard. Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.*

**Public :** pour tous, 16 personnes maximum

**Tarif :** Gratuit

---

## > INITIATION À L'INFORMATIQUE « MES PREMIERS CLICS »

Notre vie se simplifie et s'enrichit à l'heure du numérique : quelles conséquences pour vous ? Nous vous proposons des initiations (pour débutants aux savoirs de base) à l'informatique afin de faire le tour des bons réflexes à avoir. Cet atelier vous permettra de vous familiariser avec l'outil et de découvrir des astuces que vous pourrez utiliser pour trouver votre juste équilibre.

### **Quand ?**

*Les mardis hors vacances scolaires de 9h30 à 11h30, par Serge Cardouat et Jean-Louis Andlauer et de 14h à 16h, par Élise Cayot et Muriel Bougeard.*

*Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.*

**Public :** pour tous, niveau débutant, 8 personnes maximum

**Tarif :** 30€ par semestre.

---

## > ATELIER « MES SECONDS CLICS »

Destiné aux usagers ayant commencé à apprivoiser l'outil informatique et son environnement, mais pas encore suffisamment à l'aise. Cette session, comportant 10 dates en petit groupe, permettra de retravailler des techniques comme l'envoi de mail avec pièce jointe, comment organiser vos dossiers et documents et l'utilisation plus poussée de votre navigateur internet.

### **Quand ?**

3 mardis par mois de 18h à 20h, par *Emmanuelle Barreau* et les jeudis hors vacances scolaires de 9h30 à 11h30 par *Serge Cardouat* et *Jean-Louis Andlauer*.

Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme..

**Public :** pour tous, niveau débutant avancé, 4 personnes maximum

**Tarif :** Ateliers du mardi : 20€ par semestre - Ateliers du jeudi : 30€ par semestre.

---

### **> FORMATION TABLETTE : BIEN SUR INTERNET**

Ce sont des ateliers multimédias en direction des seniors, animés par l'association *Delta 7* en partenariat avec le CCAS, pour maintenir ses capacités et entretenir l'estime de soi.

À l'heure du « tout numérique » et de l'omniprésence d'internet dans le quotidien, de plus en plus de seniors franchissent le cap du digital et nombreux sont ceux qui utilisent les réseaux sociaux ou décident de s'initier à l'informatique. Ainsi, une séance de 2h30, deux fois par semaine permettra aux participants de se familiariser avec les outils en favorisant leur autonomie numérique sur tablette.

### **Quand ?**

10 séances sur 5 semaines du 3 janvier au 3 février 2023, les mardis et vendredis, par l'association *Delta 7*. Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.

**Public :** Pour les seniors, 12 personnes maximum

**Tarif :** Gratuit

---



### **> UNE QUESTION = UNE RÉPONSE**

Vous êtes bloqué dans la manipulation de votre ordinateur ou d'internet ? Serge et Jean-Louis peuvent vous aider. Attention : ce n'est pas du dépannage de votre matériel personnel, mais un accompagnement numérique pour vous permettre de débloquer une situation.

Vous serez prioritaire pour un rendez-vous et en liste d'attente, si besoin, pour une autre demande.

### **Quand ?**

1 lundi par mois sur rendez-vous par *Serge Cardouat* et *Jean-Louis Andlauer*.

Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.

**Public :** Pour tous, 2 à 4 personnes maximum

**Tarif :** Gratuit

# Convivialité

## > LES LUNDIS « JEUX »

Venez jouer tous les lundis et profiter d'un temps ludique réservé aux adultes. Dominique vous propose les jeux les plus classiques (Scrabble, Tarot, Belote, Rummikub, ...) mais aussi des nouveautés. Inscrivez-vous à l'accueil de la Maison des Part'Âges.

### **Quand ?**

Les lundis 14h à 16h toute l'année y compris durant les vacances, *par Dominique Tanesie.*

Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.

**Public :** Pour tous

**Tarif :** Gratuit



## > LES JEUDIS « TRICO'THÉ »

Tout, tout, tout, vous saurez tout sur le tricot ! Seul, en famille ou avec des amis, initiez-vous au jeu des aiguilles et crochets en tous genres. Tous niveaux. Attention, le matériel n'est pas fourni.

### **Quand ?**

Les jeudis de 14h à 16h toute l'année y compris durant les vacances, *par Dominique Tanesie.*

Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.

**Public :** Pour tous

**Tarif :** Gratuit

## > BOUILLON DE CULTURE ET ATELIER CUISINE

Bien se nourrir pour rester en forme

On prend une pincée de bonne humeur, on ajoute quelques cuillères d'amitié (on peut en mettre beaucoup, cela donne du goût) ! On ajoute un petit tour de moulin de savoir-faire, on mélange et cela donne un atelier à partager en toute simplicité. Venez découvrir un smoothie plein de vitamines, la décoration en chocolat pour les fêtes de fin d'année... C'est aussi l'occasion de s'informer sur les effets de l'alimentation sur la santé et d'améliorer sa qualité de vie par le « bien manger ». Il n'est pas nécessaire d'être un grand cuisinier, ni d'avoir des aliments coûteux pour faire bon : les plats les plus simples sont souvent les meilleurs. C'est un moment de convivialité, de rencontre entre les Robinsonnais, une autre forme d'engagement pour le citoyen. Il est guidé par la curiosité, la passion et le savoir.

### **Quand ?**

Les samedis de 14h à 16h. Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.

**Public :** pour tous - 8 personnes maximum animé *par Gwenola Nicolas et Ines Derouiche.*

### > POSE TON SAC : À LA DECOUVERTE DU JAPON

C'est avec empathie et bienveillance que Setsuko et Gilbert partageront avec vous leurs connaissances de la culture japonaise à travers des ateliers ludiques, créatifs et culturels

<i>La cuisine japonaise</i> .....	5 octobre
<i>La calligraphie japonaise</i> .....	9 novembre
<i>La musique japonaise</i> .....	4 janvier
<i>"Le karaté d'Okinawa : un art martial pour la paix"</i> .....	1 <sup>er</sup> février

#### **Quand ?**

Les mercredis de 16h30 à 18h, sauf le 5/10 de 14h45 à 17h *par Setsuko et Gilbert.*

Pour plus de précisions, voir l'affichage dans la structure.

**Public :** enfants / adolescents / jeunes adultes

---

### > LE REPAS PART'ÂGÉ DE FIN D'ANNÉE

Le repas partagé, c'est un moment convivial pour se retrouver, partir à la découverte de l'autre et voyager au travers les traditions culinaires des Robinsonnais. L'après-repas sera ponctué d'animations diverses et variées.

#### **Quand ?**

Samedi 17 décembre 2022 de 12h à 18h, *avec l'équipe et par les bénévoles d'un jour.*

Pour plus de précisions, voir l'affichage dans la structure.

**Public :** Pour tous



# Ateliers créatifs

## > ATELIER COUTURE ADULTES

Lors de cet atelier, nos couturières, Renée et Martine vous accompagneront dans la réalisation de vos projets : vêtements, accessoires.... Pour y participer, vous devez apporter votre nécessaire de couture (patrons, matériels et tissus...). Une utilisation bienveillante, responsable et partagée, vous permettra de bénéficier de nos machines à coudre.

### **Quand ?**

Les lundis et mercredis de 10h à 12h (hors vacances scolaires) *par Renée Nussbaum.*

Les vendredis de 14 à 16h *par Martine Turmeau.*

Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.

**Public :** adultes, 5 personnes maximum

**Tarif :** 40€ par semestre

---

## > ATELIER COUTURE ENFANTS / JEUNES

Vous souhaitez apprendre à confectionner un vêtement, un accessoire (pochette, trousse, sac...) et toute autre création sortie de votre imagination.

### **Quand ?**

Les samedis de 14h à 16h, *par Martine Turmeau et Fériel Belkadi.*

Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.

**Public :** enfants/adolescents de 8 à 15 ans, 8 personnes maximum.

**Tarif :** 40€ par semestre

---

## > STAGE VACANCES COUTURE ENFANTS / JEUNES

Durant les vacances, nous vous proposons un stage vous permettant de confectionner un accessoire. Venez apprendre à créer pour le plaisir d'offrir aux autres ou à vous-même.

### **Quand ?**

De 14h à 17h, *par Martine Turmeau et Fériel Belkadi.*

Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.

**Public :** enfants/adolescents de 8 à 15 ans, 8 personnes maximum.

**Tarif :** 15€ l'atelier

---

## > SASHIKO : ATELIER BRODERIE JAPONNAISE

Le sashiko est une technique de broderie qui associe des petits points réguliers et des motifs géométriques. Il marie traditionnellement un fil blanc et une toile indigo pour de très jolis effets graphiques. Patricia vous propose de personnaliser une toile ou un vêtement lors de cet atelier.

### **Quand :**

Les mercredis 22 février et 1<sup>er</sup> mars de 16h à 18h30, *par Patricia Laroche.*

**Public :** Pour tous, 8 personnes maximum

**Tarif :** 5€ la session de 2 ateliers

### > BRODERIE DIAMANTS

Cette méthode permet de créer une peinture en relief à partir de milliers de petits strass brillants que l'on doit coller sur une toile pré-imprimée avec une multitude de symboles à suivre. Il y en a vraiment pour tous les goûts ! Paysages, animaux et bien d'autres encore. Le résultat final est un superbe tableau que l'on peut encadrer et qui scintille à la lumière. Pour participer, vous devez apporter votre matériel afin de partager ce moment créatif dans la convivialité. Pour vous initier, la 1<sup>ère</sup> toile vous est offerte.

#### **Quand ?**

Les samedis de 14h à 16h selon planning, *par Magali Marquez.*

Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.

**Public :** Pour tous, 8 personnes maximum.

**Tarif :** 10€ l'année.

---

### > LES ATELIERS ARTS PLASTIQUES

Réveillez votre créativité dans une bonne ambiance à travers une activité dessin où vous pourrez réaliser votre œuvre. Lors de ce stage proposé par Vincent, vous découvrirez et apprivoiserez une technique à travers des consignes simples. Cet atelier vous donne l'occasion de faire une « pause » artistique dans le calme et la sérénité.

Vos œuvres seront exposées lors de nos Repas Part'Âgés.

#### **Quand ?**

5 samedis de 16h à 18h *par Vincent Martinenghi.*

Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.

**Public :** Pour tous, pour 8 personnes maximum

**Tarif :** 10€ le stage

---

**Nouveau !**

### > STAGES RADIO'ÂGES (PODCAST)

Vous souhaitez être un reporter d'un jour, apprendre à faire un portrait, faire connaître l'une de vos passions... Cet atelier permettra de s'exprimer à travers l'enregistrement de sujets qui seront, ensuite, proposés à l'écoute. C'est offrir l'opportunité de valoriser des métiers, des événements de la ville et de la structure.

#### **Quand ?**

Stage d'une semaine durant les vacances scolaires plus d'autres dates ponctuelles en fonction des événements *par Hugo Reboux et Charlotte Wawrzyniak.*

Les précisions seront données par voie d'affichage dans la structure et dans le programme des vacances.

**Public :** Pour tous, 4 à 6 personnes

**Tarif :** Gratuit

# Parlons-en !

La Maison des Part'Âges est le lieu choisi par la Ville pour mobiliser les moyens nécessaires à l'accompagnement des familles au sens large. À travers cet atelier, elle souhaite apporter des éléments théoriques et pratiques aux personnes participantes, favoriser des questionnements et des réflexions permettant d'installer une communication bienveillante.

## > LES TABLES RONDES - SOUTIEN À LA PARENTALITÉ

Des rencontres qui favorisent les échanges informels entre les participants après les temps de discussion et d'animation à la Maison des Part'Âges. Caroline met tout en œuvre pour aider tous les publics, toutes générations confondues.

**3 séances « Relation Parents-Enfants » (trois autres séances auront lieu durant le deuxième semestre de l'année) :**

**Les réactions de mon enfant (Émotions)** ..... 3 octobre 2022

**L'obéissance (Coopération)** ..... 28 novembre 2022

**La punition, nécessaire, juste ?** ..... 30 janvier 2023

**2 séances « Accompagner mon enfant à l'heure des devoirs » :**

Quand nous devenons parents, l'une de nos missions est de s'assurer que les devoirs donnés par l'école soient faits. Ce moment important et nécessaire peut s'avérer compliqué sur le plan de l'organisation et de la relation avec son enfant. Les intervenantes vous proposent deux séances pour venir échanger et créer votre boîte à outils pour mieux vivre les devoirs et ne plus les subir.

**État des lieux** ..... 10 octobre 2022

**Votre boîte à outils** ..... 17 octobre 2022

**5 séances « Frères et sœurs » :**

Vous avez plusieurs enfants et la vie à la maison est ponctuée de conflits. Vous aimeriez échanger et trouver des outils pour vous accompagner lors de ces moments parfois irritants. Nous vous proposons cinq séances pour prendre du recul sur nos habitudes relationnelles, découvrir des outils et les mettre en pratique.

**Les émotions entre frères et sœurs** ..... 12 décembre 2022

**La comparaison** ..... 13 février 2023

**1 séance « Conséquences de l'exposition aux écrans sur le développement de l'enfant » :**

Notre vie se simplifie et s'enrichit à l'heure du numérique, quels en sont les effets pour nos enfants ? Nous vous proposons de faire le tour des conséquences de l'exposition aux écrans et des astuces que vous pourrez utiliser pour trouver votre équilibre..... 14 novembre 2022

**Quand :**

Les lundis de 18h45 à 20h15 par Caroline Rivière et Gabrielle Tensorer.

**Public :** Pour tous - pour 8 / 12 personnes maximum

**Tarif :** Adhésion 10€ annuelle.

**Attention !** Votre inscription vaut pour toutes les dates d'une thématique.

L'adresse du lieu de l'animation vous sera précisée par voie d'affichage.



# Développement durable

La Ville, depuis plusieurs années, œuvre pour proposer une alternative en matière de développement durable pour parvenir à un avenir meilleur et plus sain pour tous. Nous devons aujourd'hui apprendre à concilier les progrès économiques et sociaux sans mettre en péril l'équilibre naturel de la planète. Cette conscience est indispensable et peut être mise en œuvre par nos actions quotidiennes. Ainsi, la Maison des Part'Âges propose un certain nombre de dispositifs en partenariat avec les autres services ou associations.

## > LA GRAINTHÈQUE

Cette banque d'échange de graines de fruits, de légumes ou de fleurs, permet à tous les jardiniers, débutants ou aguerris, de se procurer les semences nécessaires à leurs projets. Cet espace favorisera les échanges d'expériences.

### Quand ?

3 samedis de 10h à 12h par Fanny Hannotin.

**Public :** Pour tous

Pour plus de précisions, voir les dates en fin de programme.

## > BRICOL'ÂGE CAFÉ

Luttons contre l'obsolescence programmée et sauvons les objets ou vêtements qui nous sont chers. La Ville, depuis longtemps, s'est engagée dans le développement durable et la Maison des Part'Âges cherche à impulser un « mieux vivre ensemble », plus solidaire, plus écologique. Ainsi à travers cette action, nous facilitons les échanges de savoirs utiles dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

### Quand ?

samedi 22 octobre de 10h à 13h en partenariat avec *Écolocataires (UNLI)*.

**Public :** Pour tous



## AVIS DE RECHERCHE

Nous recherchons des bénévoles d'une journée pour cette action transversale et partenariale « Bricol'Âges Café » qui a lieu deux fois par an. Si vous avez une passion pour la réparation de petits objets, des dysfonctionnements du multimédia... téléphones, ordinateurs, faites-vous connaître !

Venez nous rencontrer et participer à cette action solidaire.

# Solidarité et citoyenneté

## > HELP ROAD : SENSIBILISATION À LA SOLIDARITÉ

### Faire changer le regard de chacun !

Sensibiliser les Robinsonnais jeunes et moins jeunes aux enjeux sociaux et environnementaux, c'est la volonté de notre structure à travers des actions ponctuelles.

À l'occasion d'une demi-journée dédiée à la solidarité, sensibilisez les usagers de la Maison des Part'Âges aux enjeux sociaux et environnementaux, tel que : le développement durable, la prévention routière, la discrimination, le gaspillage alimentaire, etc. L'an dernier, nous avons par exemple découvert l'association *Help road*.

### Quand ?

4 samedis dans l'année selon une thématique et des horaires différents.

Les précisions seront données par voie d'affichage dans la structure.

**Public :** Enfants et jeunes, 20 personnes maximum.

---

## > ATELIER SOCIOLINGUISTIQUE

Cet atelier s'adresse à toutes celles et tous ceux qui ne parlent pas français et qui souhaitent acquérir les bases de l'écrit et de l'oral. Les cours de français s'orientent en priorité sur l'alphabétisation, la socialisation, la citoyenneté, la culture. Des sorties de découverte de l'environnement proche et à visée culturelle seront proposées.

### Quand ?

Les mardis de 18h45 à 20h30 et les samedis de 10h à 12h, par Anne Le Meur.

**Public :** Adultes, 6 à 8 personnes maximum

**Tarif :** 15€ l'année

---

## > ATELIER TREMPLIN À DESTINATION DES JEUNES RETRAITÉS

Le Tremplin vous permet, à vous jeunes retraités, de mieux vous préparer au cap décisif du passage à la retraite. Prendre de l'élan et se lancer dans de nouveaux projets, tels sont les objectifs de cet atelier. Au cœur de ce moment d'échange et de partage de l'information, seront abordées les thématiques suivantes : bien-être, loisirs, nutrition, activités sportives, droits et démarches administratives, lien social, envies...

Venez profiter de cet atelier proposé par la Prévention Retraite Île-de-France et passer un moment convivial à la Maison des Part'Âges !

### Quand ?

Les mardis du 6 au 27 septembre de 14h à 16h et une séance 3 mois après (qui reste à définir) par DELTA 7

**Public :** Jeunes retraités

---

## LES SORTIES

Certains moments sont faits pour être partagés : c'est le cas des sorties proposées par la Maison des Part'Âges. Vous êtes plutôt musée, cueillette, promenade ? Les trois peut-être ? N'hésitez plus et inscrivez-vous à nos sorties pour de beaux moments d'échange et de franche « rigolade ».

**Quand ?** Vous serez informés des sorties, dates, lieux et tarifs par voie d'affichage sur la structure.



# Informatique

	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV
<b>Initiation à l'informatique</b> « Mes premiers clics » Groupe 1 : Mardis		□ 4, □ 11, □ 18	□ 8, □ 15, □ 22, □ 29	□ 6, □ 13	□ 3, □ 10, □ 17, □ 24, □ 31	□ 7, □ 14
<b>Initiation à l'informatique</b> « Mes premiers clics » Groupe 2 : Mardi - 14h à 16h		□ 11, □ 18	□ 15, □ 22, □ 29	□ 13	□ 10, □ 17 □ 24, □ 31	□ 14
<b>Atelier</b> « Mes seconds clics » Mardi - 18h à 20h		□ 11, □ 18	□ 15, □ 22, □ 29	□ 13	□ 10, □ 17 □ 24, □ 31	□ 14
<b>Atelier</b> « Mes seconds clics » Jeudi - 9h30 à 11h30		□ 6, □ 13, □ 20	□ 10, □ 17, □ 24	□ 1, □ 8, □ 15	□ 5, □ 12 □ 19, □ 26	□ 2, □ 9 □ 16
<b>1 question= 1 réponse</b> Lundi- 18h à 19h30		□ 3	□ 14	□ 12	□ 30	□ 13
<b>Stage informatique</b> 14h30 à 17h		□ 24, □ 25 □ 27, □ 28 □ 31	□ 2 □ 3 □ 4			□ 20, □ 21 □ 23, □ 24 □ 27, □ 28
<b>Formation sur tablette</b> "Bien sur Internet" Groupe 1 : Mardi et vendredi 9h30 à 12h Groupe 2 : Mardi et vendredi 13h30 à 16h					□ 3, □ 6 □ 10, □ 13 □ 17, □ 20 □ 24, □ 27 □ 31	□ 3

## Ateliers bien-être

	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV
<b>Les Lundis « Rando »</b> 15h30 à 18h		<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 6
<b>Yoga</b> Samedi - 16h30 à 18h		<input type="checkbox"/> 1, <input type="checkbox"/> 8, <input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 12, <input type="checkbox"/> 19, <input type="checkbox"/> 26	<input type="checkbox"/> 3, <input type="checkbox"/> 10, <input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 7, <input type="checkbox"/> 14, <input type="checkbox"/> 21, <input type="checkbox"/> 28	<input type="checkbox"/> 4, <input type="checkbox"/> 11
<b>Sophrologie</b> « Stage enfant » Mardi - 18h à 19h		<input type="checkbox"/> 8, <input type="checkbox"/> 15, <input type="checkbox"/> 22, <input type="checkbox"/> 29	<input type="checkbox"/> 6, <input type="checkbox"/> 13			
<b>Sophrologie</b> « Stage adulte » Mardi - 19h à 20h	<input type="checkbox"/> 13, <input type="checkbox"/> 20, <input type="checkbox"/> 27	<input type="checkbox"/> 4, <input type="checkbox"/> 11, <input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 8, <input type="checkbox"/> 15, <input type="checkbox"/> 22, <input type="checkbox"/> 29	<input type="checkbox"/> 6, <input type="checkbox"/> 13		
<b>Les Mensuelles Sophrologie</b> « Découverte adulte » Lundi - 19h à 20h		<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 30	<input type="checkbox"/> 13
<b>Reïki</b>	Inscription auprès de Charlotte à l'accueil					

## Convivialité

	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV
<b>« Les lundis jeux » :</b> 14h à 16h	Tous les lundis					
<b>Les jeudis « Trico'Thé »</b> 14h à 16h	Tous les lundis					
<b>Bouillon culture et Atelier cuisine</b> 14h à 16h	<input type="checkbox"/> 10			<input type="checkbox"/> 17		
<b>Pose ton sac :</b> <b>à la découverte du Japon</b> Pour les enfants/jeunes		<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 7, <input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 1
<b>Repas Part'Âgé</b> 12h à 18h				<input type="checkbox"/> 17		

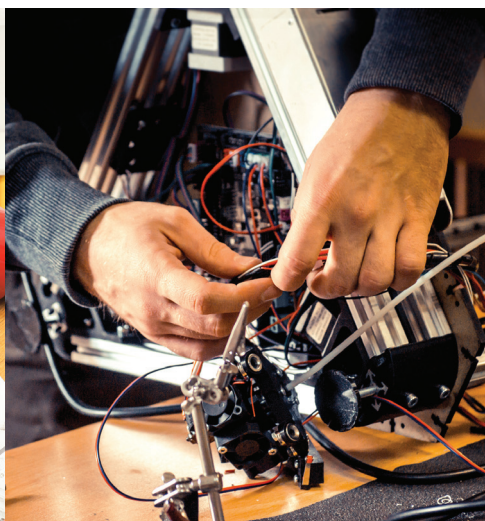


## Ateliers Créatifs

	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV
<b>Couture adulte</b> Lundi – 10h à 12h		☐ 3, ☐ 10, ☐ 17	☐ 7, ☐ 14, ☐ 21, ☐ 28	☐ 5, ☐ 12	☐ 9, ☐ 16, ☐ 23, ☐ 30	☐ 6, ☐ 13
<b>Couture adulte</b> Mercredi – 10h à 12h		☐ 5, ☐ 12, ☐ 19	☐ 9, ☐ 16, ☐ 23, ☐ 30	☐ 7, ☐ 14,	☐ 4, ☐ 11 ☐ 18, ☐ 25	☐ 1, ☐ 8, ☐ 15
<b>Couture adulte</b> Vendredi – 14h à 16h		☐ 7, ☐ 14, ☐ 21	☐ 18, ☐ 25	☐ 2, ☐ 9, ☐ 16	☐ 6, ☐ 13 ☐ 20, ☐ 27	☐ 3, ☐ 10, ☐ 17
<b>Couture enfant</b> Samedis – 14h à 16h		☐ 1, ☐ 8, ☐ 15	☐ 12, ☐ 19, ☐ 26	☐ 3, ☐ 10	☐ 7, ☐ 14, ☐ 21, ☐ 28	☐ 4, ☐ 11
<b>Stage couture enfant</b> Du lundi au vendredi inclus 14h à 17h		☐ Du 24 au 28				☐ Du 20 au 24
<b>Broderie diamants</b> Samedi – 14h à 16h		☐ 1, ☐ 15	☐ 12, ☐ 19	☐ 3, ☐ 10	☐ 7, ☐ 21	☐ 4, ☐ 11
<b>Stage Arts Plastiques</b> Samedi – 16h-18h		☐ 8, ☐ 15	☐ 19, ☐ 26	☐ 3		
<b>Stages Radio'Âges</b> (Planning par voie d'affichage)		☐ 31	☐ 2, ☐ 3, ☐ 4			☐ Du 20 au 24

# Tables Rondes

	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV
<b>Soutien à la parentalité</b>	Lundi – 18h45 à 20h15					
<b>Relation parents-enfants</b>	<input type="checkbox"/> 26	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 28		<input type="checkbox"/> 30	
<b>Help Road - Sensibilisation à la solidarité (jeunes)</b>		<input type="checkbox"/> 22			<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 18
<b>Accompagner mon enfant à l'heure des devoirs</b>		<input type="checkbox"/> 10, <input type="checkbox"/> 17				
<b>Exposition aux écrans</b>			<input type="checkbox"/> 14			
<b>Frères et sœurs</b>				<input type="checkbox"/> 12		<input type="checkbox"/> 13
<b>Ateliers parents-enfants</b>				<input type="checkbox"/> 17		



# Développement durable

	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV
<b>Grainothèque</b> Samedi – 10h à 12h		<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 12	<input type="checkbox"/> 10		
<b>Bricol'Âges Café</b> Samedi – 10h -à 13h		<input type="checkbox"/> 22	L'action aura lieu à une autre date.			



## Solidarité et Citoyenneté

	SEPT	OCT	NOV	DÉC	JAN	FÉV
<b>Atelier sociolinguistique</b> Mardi – 18h45 à 20h30		<input type="checkbox"/> 4, <input type="checkbox"/> 11, <input type="checkbox"/> 18	<input type="checkbox"/> 8, <input type="checkbox"/> 15, <input type="checkbox"/> 22, <input type="checkbox"/> 29	<input type="checkbox"/> 6, <input type="checkbox"/> 13	<input type="checkbox"/> 9, <input type="checkbox"/> 16, <input type="checkbox"/> 23, <input type="checkbox"/> 30	<input type="checkbox"/> 6, <input type="checkbox"/> 13
<b>Atelier Sociolinguistique</b> Samedi – 10h à 12h		<input type="checkbox"/> 8, <input type="checkbox"/> 15, <input type="checkbox"/> 22	<input type="checkbox"/> 12, <input type="checkbox"/> 19, <input type="checkbox"/> 26	<input type="checkbox"/> 3, <input type="checkbox"/> 10, <input type="checkbox"/> 17	<input type="checkbox"/> 7, <input type="checkbox"/> 14 <input type="checkbox"/> 21, <input type="checkbox"/> 28	<input type="checkbox"/> 4, <input type="checkbox"/> 11, <input type="checkbox"/> 18
<b>Help Road - Sensibilisation à la solidarité (jeunes)</b>		<input type="checkbox"/> 22			<input type="checkbox"/> 14	<input type="checkbox"/> 18
<b>Atelier Tremplin</b> Mardi – 14h à 16h	<input type="checkbox"/> 6, <input type="checkbox"/> 13, <input type="checkbox"/> 20, <input type="checkbox"/> 27					





# Renseignements pratiques

## Devenir bénévole à la Maison des Part'Âges

Le centre social fonctionne grâce à l'investissement des bénévoles aux côtés des professionnels. Le savoir-faire offert par les bénévoles permet aux Robinsonnais de bénéficier d'un programme éclectique et riche en découvertes.

Nous recherchons des bénévoles pour animer et conduire différentes actions dédiées aux familles de façon ponctuelle ou régulière. Si vous souhaitez donner un peu de votre temps, vous rendre utile, échanger et créer des liens avec d'autres personnes, n'hésitez plus et rejoignez l'équipe de bénévoles de la Maison des Part'Âges.

## Une équipe à votre service

**Sophie Bouhouch-Carceller**

Responsable

**Muriel Bougeard**

Référente famille

**Charlotte Wawrzyniak**

Chargée d'accueil

**Fatiha Legal**

Référente scolaire

**Filiz Sevinc**

Psychologue

**Sébastien Chaigre**

Animateur enfance/jeunesse

Référent éducatif

## Les tarifs

Une adhésion (individuelle à 10€ ou famille à 30€) donne un accès annuel aux services, (l'accompagnement à la scolarité, soutien à la parentalité, à l'accompagnement administratif... ). Pour les activités payantes, une inscription est obligatoire et offre la possibilité, tout au long de l'année, de s'inscrire à des activités proposées par la Maison des Part'Âges à des tarifs définis dans son programme, la Commune prenant à sa charge 50% du coût moyen des activités proposées.

Les familles qui bénéficient de l'Allocation de Rentrée Scolaire et/ou du Revenu de Solidarité Active (RSA) et sur justificatif pourront, en outre, bénéficier d'une réduction de 20% sur les tarifs.

**Pièces à fournir pour l'adhésion ou l'inscription**  
(si vous n'êtes pas connu sur l'Espace Famille)

- La copie de la pièce d'identité des deux parents
- La copie du livret de famille
- Un justificatif de domicile.

## Horaires d'ouverture

Lundi / Mardi / Jeudi  
9h - 12h / 13h30 - 18h30

Mercredi

9h - 12h / 14h - 18h30

Vendredi / Samedi

14h - 18h30

Pendant les vacances  
la structure ferme à 17h30.

## Contact

Maison des Part'Âges  
Louis-Girerd

8 ter, avenue Léon-Blum  
92350 Le Plessis-Robinson

☎ 01 46 01 51 74

mdp@plessis-robinson.com



Cnav  
Retraite & Action sociale  
Sécurité sociale