

ADULTES

BIEN-ÊTRE

1 VENDREDI PAR MOIS

17 AVRIL: 14H-16H

Fabrication de gommage pour le corps

29 MAI: 14H-16H

Soin des pieds

26 JUIN: 14H-16H

Confection d'une boule pour le bain de pieds et mains

Adhésion, sur inscription. 1 atelier par personne et par trimestre. Possibilité de se mettre en liste d'attente

ATELIERS DE THÉÂTRE D'IMPROVISATION

LES MARDIS 7, 14 AVRIL, 5, 19, 26 MAI ET 9, 17, 23 JUIN DE 14H À 16H

Spectacle final: 23 JUIN À 17H à la MPT

Un cycle d'ateliers de théâtre d'improvisation animé par Sarah, comédienne de la Compagnie des Semillants. Des jeux et des techniques d'improvisation pour s'amuser et imaginer des scènes courtes sur différents thèmes de vie du quartier. Ouverts aux débutants et confirmés

LES SORTIES ADULTES

JEUDI 16 AVRIL: RDV À 17H15 À LA MPT, RETOUR VERS 23H

Séance de cinéma à l'UGC de Bercy et balade

JEUDI 21 MAI: RDV À 17H45 À LA MPT, RETOUR VERS 22H

Visite du quartier de Montmartre avec une conférencière

18 JUIN: RDV À 17H45 À LA MPT, RETOUR VERS 22H

(Re)découverte de Isle-Adam et moment convivial et de partage dans un restaurant au bord de l'Oise

Prise en charge de 15€ par la MPT, reste à charge à prévoir

Adhésion, sur inscription. 1 sortie par personne et par trimestre. Possibilité de se mettre en liste d'attente. Sorties sans enfants



SELF-DÉFENSE ANIMÉ PAR DJIHENE ABDELLILAH

Groupe 1: 24 et 31 MARS, 7, 14 et 21 AVRIL: 14H-15H30

Groupe 2: 26 MARS, 2, 9, 16 et 23 AVRIL: 18H-19H30

La championne du monde de MMA et de grappling vous apprend des gestes et des réflexes simples afin de savoir se défendre et réagir en cas de danger dans la rue.

Ateliers et inscriptions à la MPT Aoua-Keïta



ATELIER DE CUISINE SOLIDAIRE ET PARTAGÉ

1 JEUDI/MOIS

16 AVRIL, 28 MAI et 18 JUIN: 10H-13H30

Libre à vous de proposer votre recette favorite! Un moment d'échange pour partager, goûter et s'inspirer des idées des autres participants.

Adhésion, sur inscription. 1 atelier par personne et par trimestre. Possibilité de se mettre en liste d'attente

CAFÉ SANTÉ: MÉNOPAUSE, PRÉMÉNOPAUSE ET PÉRIMÉNOPAUSE

VENDREDI 26 JUIN- 9H30-11H30

Des étapes naturelles, mais riches en questions et en bouleversements. Échangez librement avec une gynécologue, sans tabou ni jugement. *Sans adhésion, sans inscription*

INITIATION NUMÉRIQUE ET SMARTPHONE

Niveau débutants:

MARDI: 14H-16H, à partir du 7 avril

Niveau avancés:

JEUDI: 14H- 16H, à partir du 9 avril

Adhésion, sur inscription au trimestre. Hors vacances scolaires

RETROUVEZ À LA MPT LES PERMANENCES

- Caisse d'allocations familiaales
 - Caisse primaire d'assurance maladie
 - Ligue des Droits de l'Homme
 - Permanences d'écrivain public avec Orphanco
- Plus d'infos à l'accueil

MAISON POUR TOUS Cesária-Évora

55, avenue Henri-Barbusse / 93120 La Courneuve / 01 71 89 66 00

La MPT Cesária-Évora, c'est aussi l'espace jeunesse et l'association *Fête le mur*.

Horaires hors vacances scolaires:

LUN / MERC / JEU / VEN: 9h-12h et 13h30-18h

MAR: 13h30-18h

1 SAMEDI/MOIS: 14h-18h

Horaires pendant les vacances scolaires:

LUN: 13H30-18H

MAR À VEN: 10H-12H et 13H30-18H

Présence de l'association *les amis que GEM* (le vendredi hors vacances scolaires de 13h30 à 16h) et de l'association

les Engagés (1^{er} mardi du mois de 13h30 à 16h30 et 1^{er} samedi du mois hors vacances scolaires de 13h30 à 18h)

Tarifs: Toutes les sorties adultes se font en minibus.

Sortie en car: 1€40 par personne, inscription.

Sortie de proximité: 1€40 par famille ou adulte, transport est à la charge du participant + inscription.

Les activités: gratuit, inscription

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Carte d'adhésion 2025-2026 obligatoire pour s'inscrire. Possibilité d'adhérer toute l'année. Toute annulation doit être faite 24h avant l'activité ou la sortie pour obtenir un avoir valable durant l'adhésion. Passé ce délai, seule l'inscription sur liste d'attente sera possible. Cette règle s'applique pour tout le trimestre.

PERMANENCE AUX DROITS

ÉCRIVAIN PUBLIC BÉNÉVOLE

9 AVRIL, 7 MAI, 5 JUIN, 2 JUILLET: 9H30-12H30

Sur RDV. En période scolaire

ATELIER GESTION BUDGÉTAIRE DES FAMILLES SUITE À UNE BAISSÉ DE RESSOURCES

dans le cadre d'un arrêt de travail prolongé (maladie, accident...)

JEUDIS 28 MAI: 14H-16H,

11 JUIN: 10H-12H et

25 JUIN: 14H-16H

Animée par une assistante sociale de la CRAMIF, une diététicienne et l'association ACI (association conseil et insertion).

Se renseigner à l'accueil.

Sans adhésion et sans inscription

MAISON POUR TOUS Cesária-Évora



PRINTEMPS 2026



INSCRIVEZ-VOUS
AUX ACTIVITÉS
ET SORTIES
À PARTIR DU 7 AVRIL
14h30

Devenez bénévole

Vous avez un savoir-faire, une envie de le partager, de le transmettre ou simplement du temps pour participer à la vie de la MPT, on vous attend! + d'infos à l'accueil de la MPT. *Adhésion, sans inscription*

Les permanences de l'association LDH, droits des étrangers, changent de jour:

À partir d'avril, elles ont lieu le vendredi de 14h à 17h, sur rendez-vous, à l'accueil de la MPT.

Horaires d'inscriptions et d'adhésion

Les créneaux d'inscription et d'adhésion sont ouverts: lundi (13h30-18h), mercredi (13h30-18h), jeudi (13h30-17h) et vendredi (9h-12h).

lacourneuve.fr



agence nationale
de la cohésion
des territoires





Programme de printemps



LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

TRICOTI-TRICOTA

JEUDI: 16H-18H
Sauf pendant les vacances scolaires. Sans adhésion, sans inscription
Gratuit



SALON DE THÉ

JEUDI: 14H-16H (hors vacances scolaires)
1 LUNDI SUR 2: 14H-16H (pendant les vacances scolaires)
Sans adhésion, sans inscription
Gratuit



LES SAMEDIS POUR TOUTES ET TOUS À ÉVORA

1 SAMEDI PAR MOIS
Sans inscription ni adhésion pour ces samedis

11 AVRIL: 9H-12H
Formation aux gestes de premiers secours
animée par les professionnels de santé de la Ville.
Sur inscription, places limitées

11 AVRIL: 15H-17H
Sport en famille
en partenariat avec l'association *Fête le mur*
Un après-midi pour bouger, rire et partager ensemble

30 MAI: 14H-18H
Le quartier devient une scène à ciel ouvert
rap, slam et animations pour toutes et tous

13 juin: 14h-18h
Temps festif en famille!



PAUSE FAMILLES

TOUS LES MERCREDIS avec un programme thématique
Hors vacances scolaires. Adhésion et inscription à l'atelier de son choix
1 sortie par famille et par trimestre. Liste d'attente possible.

8 AVRIL: 14H30-16H30
Un Café Philo parents-enfants
animé par Linda d'AGIR93
Un moment pour se parler et débattre en famille des questions du quotidien sans jugement

15 AVRIL: 10H30-12H
Récolte des plantations et jardinage au parc du Glacis

15 AVRIL: 13H30-16H
Et si on diversifiait les activités à la maison?
La roue des alternatives: des idées pour petits et grands.

6 MAI: 13H30-16H
Sortie à la piscine Annette-Kellermann

13 MAI: 14H30-16H
Créez un badge printanier avec votre enfant

20 MAI: 13H30-17H
Balade, goûter et jeux au parc des Chanteraines
à Gennevilliers

27 MAI: 10H30-14H
Spectacle de jonglage et repas partagé au parc Georges-Valbon

3 JUIN: 14H-16H:
En cuisine avec Chaïma
la pâtissière nous régale à la MDC: parents et enfants aux fourneaux!

10 JUIN: 10H30-12H
La petite enfance en fête!
Plein d'activités pour les tout-petits

17 JUIN: 9H30-13H30
On explore, on touche, on observe...
Cap sur la Cité des Sciences et de l'Industrie

24 JUIN: 13H30-16H
Sortie à la piscine Annette-Kellermann



EN FAMILLE

MOM'ENFANTS 0/6 ANS

MARDI: 14H-16H30
JEUDI: 09H-11H30
Lieu d'accueil enfants de 0 à 6 ans avec les parents
Ouvert durant les vacances scolaires le jeudi de 10h à 12h et le mardi pas de changement. Se renseigner à l'accueil sur des éventuelles fermetures. Sans adhésion, sans inscription.



TEST AUDITIF ADULTES ET ENFANTS

MERCREDI 13 MAI: 13H30-16H30
Venez réaliser un test auditif gratuit. Une professionnelle vous écoute. À partir de 5 ans. Sans adhésion, sur rendez-vous lors de l'inscription



AVEC LES PARENTS ET LES GRANDS-PARENTS



CAFÉ DES PARENTS ET DES GRANDS-PARENTS

LUNDI 11 MAI: 14H-16H
Participez à un café des parents pour échanger avec d'autres et une professionnelle. Un moment pour renforcer la confiance et prévenir la fatigue parentale!
Sans adhésion, sans inscription

ATELIERS D'ÉCHANGE ET D'ENTRAIDE AUTOUR DU HANDICAP

LUNDIS 18 MAI, 8 JUIN et 22 JUIN: 13H30-16H
Betty est de retour pour parler du quotidien de nos enfants porteurs de TSA. On reprend vos questions et on va plus loin ensemble. Exprimez librement vos besoins. Mode de garde prévu. Participation aux 3 ateliers souhaitée. Infos à l'accueil
Sans adhésion, sur inscription.

INFO COLLECTIVE ACCÈS AUX DROITS ET DÉMARCHES MDPH

LUNDI 13 AVRIL: 18H-20H
Droits des aidantes et des aidants, parlons-en! Des professionnel·les et habitant·es vous en parlent!
Mode de garde prévu. Sans adhésion, sans inscription

ATELIER POUR LES PARENTS AVEC DES ENFANTS DE 6/12 ANS

MARDIS 12 MAI, 19 MAI et 26 MAI: 14H -16H
Comprendre les émotions et les réactions pour une relation apaisée: compliments, gestion des conflits, coopération, cerveau de l'enfant. Ateliers bienveillants pour les parents. Attestation remise. Participation souhaitée aux 3 ateliers.
Sans adhésion, sur inscription



CINÉ RENCONTRE « PAROLES EXCEPTIONNELLES »

MARDI 23 JUIN: 13H45
RDV AU CINÉMA L'ÉTOILE
Un film co-réalisé par des parents d'enfants en situation de handicap. Venez en parler avec eux au cinéma l'Étoile. Vous parents, vous aidant·es, la parole est à vous.
Un mode de garde sera peut-être proposé. Se renseigner à l'accueil
Sans adhésion et sans inscription

COMPRENDRE ET RÉDUIRE L'ÉPUISEMENT PARENTAL

MARDIS 2 JUIN et 16 JUIN: 14H-16H
Une fin d'année scolaire chargée? Cet atelier propose des repères concrets pour prévenir et réduire l'épuisement parental. Un temps d'échange pour préserver votre équilibre et votre santé mentale avec Assa.
Sans adhésion et sur inscription

CONFÉRENCE « PARENTALITÉ »

JEUDI 11 JUIN 14H -16H
À LA MÉDIATHÈQUE AIMÉ-CÉSAIRE
Ce temps d'échange sera animé par un professionnel afin d'aborder différentes questions liées au rôle de parent d'un jeune enfant et à votre quotidien. Vous pourrez partager vos expériences, poser des questions et bénéficier de conseils dans un cadre bienveillant.