

LES ASSOCIATIONS :

】 L'APES (01 60 15 46 26)

- Tous les lundis de 16h30 à 19h et le samedi matin
Accompagnement à la scolarité

】 UNIVERSITÉ POPULAIRE : conférences gratuites

- Mardi 11 mars à 20h30 : "Couple mixte : Est-ce que ça peut marcher ?" avec Marta Dos Santos Silva, sociologue

】 CRÉA'MOZAÏC

Atelier de créations en mosaïque les samedis après-midis à 14h

】 HARMONIE ET COMPAGNIE

Atelier de chant choral le jeudi 11h30-13h

】 ADDICTION ALCOOL VIE LIBRE

La soif de s'en sortir, 2^e et 4^e samedis du mois, 10h30-12h30.

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi de 14h à 17h30

Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30

COMMENT NOUS TROUVER ?

Espace Nelson Mandela, 3 avenue Saint-Saëns

91240 Saint-Michel-sur-Orge

csnelsonmandela.centres-sociaux.fr



ESPACE

NELSON MANDELA

Mars 2025



Espace Nelson Mandela
3, avenue Saint-Saëns
01 69 25 40 20 - espacemandela@saintmichel91.fr
<https://csnelsonmandela.centres-sociaux.fr/>





FAMILLE / PARENTALITÉ

» ATELIER DES PARENTS : GROUPE DE PAROLE ENTRE PARENTS DE 9H30 À 11H15

- **Mardi 4 mars** : comment donner confiance à son enfant à travers l'estime de soi ?

» ATELIER DES PARENTS D'ADOS : GROUPE DE PAROLE ENTRE PARENTS DE 20H30 À 23H

- **Judi 6 mars** : comment accompagner mon ado dans son parcours scolaire et/ou ses choix ?

» PIROUETTES ET GALIPETTES : ATELIER DE MOTRICITÉ PARENTS/ENFANTS POUR LES 0-3 ANS

- **Mercredi 5, mardis 11 et 25 mars** à 9h15 et 10h30

Sur inscription - nombre de places limité - les enfants doivent être accompagnés d'un parent

» MERCREDIS RÉCRÉATIFS : CHAQUE MERCREDI DE 14H30 À 17H

On fait le plein d'activités manuelles, de mosaïque (découverte de la mosaïque grâce à des supports ludiques), de jardinage, etc.

Sauf le premier mercredi du mois où l'on joue aux jeux de société avec La Malle à jouer (mercredi 5 mars).

Merci d'apporter un goûter à partager.

Projet créativité féconde : atelier de création d'un carnet de grossesse pour toutes les futures mamans.

Une fois par mois venez partager vos émotions, vos joies, vos peurs à travers la création, le dessin, le collage et l'écriture. Prochaine séance le vendredi 7 mars de 9h à 11h (puis le 4 avril, 5 mai et 6 juin)

Sur inscription



ACTIVITÉS ADULTES

» ATELIER COUTURE

- Chaque lundi de 9h à 11h (hors vacances scolaires) : initiation couture avec Nadia, professeure de couture et Dominique, bénévole couture
- Chaque jeudi de 9h à 11h (hors vacances scolaires) : niveau intermédiaire/avancé avec Nadia

Inscriptions à l'accueil - nombre de places limité - tarif : 12€/trimestre

» ATELIER CUISINE DE 9H30 À 12H

- **Vendredi 7 mars** : "conserves et bocaux astuces de conservation" (confitures, sauces...)

Sur inscription - nombre de places limité - tarif : 3,20€

» CAFÉ BIEN-ÊTRE DE 14H À 16H

- **Vendredi 14 mars** : routine matinale, bien dans son corps, bien dans son assiette

Sur inscription - nombre de places limité

» ATELIER CRÉATIONS MAISON DE 14H À 16H

L'atelier "créations maison" vous propose des activités variées de créations manuelles. Vous avez un talent et voulez proposer une initiation ? Contactez les animatrices de l'Espace Mandela.

- **Mardi 18 mars** "atelier remue-méninges" : venez apporter votre pierre à l'édifice et réfléchissons ensemble aux prochaines thématiques de l'atelier : à vos envies et vos idées !

» INFORMATION COLLECTIVE

Vendredi 28 mars de 14h à 16h : les fraudes avec Claude MEL de MEDIAVIPP

Inscription conseillée - nombre de places limité

» INITIATION AU NUMÉRIQUE

Une conseillère numérique de Cœur d'Essonne Agglomération vous propose un accompagnement gratuit, individuel ou collectif pour vous aider à utiliser vos outils numériques au quotidien.

3 mercredis par mois sur rendez-vous.



ENVIRONNEMENT

» ATELIER JARDINAGE PARTICIPATIF (ADULTES) DE 14H À 16H

Vous avez envie de vous ressourcer, au contact de la nature, tout en étant acteur de la vie et de l'embellissement du quartier ? Venez participer aux différentes activités du jardin pédagogique "Les Terrasses" à l'Espace Nelson Mandela.

- **Vendredi 7 mars** : réalisation de marionnettes à base de récup' pour animer le petit théâtre du jardin.
- **Vendredi 21 mars** : partage de plantes ! Les espaces verts mettront à votre disposition des plantes. Venez échanger les vôtres. Ambiance conviviale assurée !

» LES TERRASSES PÉDAGOGIQUES : CHAQUE MERCREDI DE 14H30 À 17H

Emmanuelle vous fera découvrir les secrets des terrasses ou vous proposera des activités de jardinage ou créatives.

» LE JARDIN PARTAGÉ (SENTIER DU RÔ DE FLEURY) : COLLECTIF DE JARDINIERS BÉNÉVOLES

Permanences les mardis et jeudis matins

Si vous souhaitez jardiner ou juste le visiter, le collectif vous accueille avec plaisir !

» REPAIR CAFÉ : RÉPARATION D'OBJETS ET TRAVAUX DE COUTURE DE 14H À 17H

- **Samedi 22 mars**

- En parallèle, session exceptionnelle : partage de plantes (voir plus haut)

Entrée libre

Pour participer aux activités proposées à l'espace Nelson Mandela, une adhésion annuelle d'un montant de 3€ par foyer est à souscrire.