



## À PARTAGER

### >> Ateliers, échanges et sorties pour les résidents-MIS

Programme disponible à la MIS : rencontres et échanges, conseil citoyen, comité d'animation...

Tarifs et conditions d'inscriptions spécifiques : zone prioritaire. Dossier à fournir.

### >> Le café de la MIS

Du lundi au vendredi de 8h à 10h

Tous les matins, venez partager un moment de convivialité, d'échanges et de détente : presse, coin lecture, animations surprises...



## LES EVENEMENTIELS

L'équipe de la MIS vous invite à des moments festifs et conviviaux, tout au long de l'année :

**La semaine porte-ouverte** : du 16 au 20 septembre 2019

**Le Noël de la MIS** : le 18 décembre 2019

**Le Carnaval** : le 18 mars 2020

**Le Quartier en Fête** : en juin

Renseignements et inscriptions à la Maison des Initiatives Sociales de La Beaussière :

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et le mercredi de 14h à 17h 30  
ou par téléphone 04 98 01 15 95



## ACCOMPAGNER

### >> Atelier initiation à l'informatique

Mardi de 16h à 17h

Jeudi de 9h à 10h et de 16h à 17h

### >> Ecrivain public

Aide à la lecture et à l'écriture de tous types de courriers...

Mardi de 8h30 à 12h

### >> Permanence insertion, job academy-Face Uar

Accompagnement dans les démarches de recherche d'emploi.

### >> Alphabétisation-ISCT

Jeudi de 14h à 16h

### >> Bureau Municipal de l'économie et de l'emploi

Conseils, orientation, formation vers l'emploi...

Vendredi de 10h à 12h

### >> Aide juridique-Auocat

Un jeudi par mois de 14h à 17h

Information et RDV au CCAS  
04 94 08 98 34

## Maison des Initiatives Sociales de La Beaussière

435 avenue Jacques Duclos 83130 La Garde

du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30

Fermé le jeudi matin

par téléphone 04 98 01 15 95

par mail MIS-lagarde83@ville-lagarde.fr

## Ville de La Garde



# Programme animations 2019/2020



Renseignements et inscriptions à la Maison des Initiatives Sociales de La Beaussière du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30 ou par téléphone 04 98 01 15 95



## ESPACE FAMILLE

### >> Le Pass Famille-MIS

Faites des activités pratiques et ludiques et profitez d'une sortie en famille, période scolaire, programme à la MIS.

Ateliers parents, activités parents-enfants, sorties de loisirs

### >> Vacances Famille-MIS

A la journée, vacances scolaires sauf Noël. Activités parents et enfants distinctes le matin et sorties communes l'après-midi : cuisine,

jeux, arts créatifs, sorties...

### >> Week-end Famille-MIS

Séjour découverte avec nuitée d'un lieu en famille.

### >> Aider les familles-MIS

Accompagnement scolaire

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 17h à 19h

Soutien scolaire renforcé

Mercredi de 10h à 12h (primaire)

Mercredi de 14h à 16h (collège et lycée)

*Tarifs et conditions d'inscriptions spécifiques : zone prioritaire. Dossier à fournir.*



## MARDIS BIEN-ÊTRE

Programme sur 4 mardis :

marche dynamique, gym douce, relaxation, vie pratique... de 9h à 11h

Cuisine repas 1 fois par mois de 9h30 à 13h

*Tarifs et conditions d'inscriptions spécifiques : zone prioritaire. Dossier à fournir.*



## CUISINER

### >> Ateliers cuisine santé Carrément Toqué et Apaop

Programme "Manger à moindre coût" : ateliers santé sur la cuisine et l'équilibre alimentaire  
Mercredi ou samedi selon un planning mensuel

Dates et inscription au 06 03 28 32 13

*Conditions d'inscriptions spécifiques : zone prioritaire*

### >> Atelier cuisine découvertes-MIS

Un mercredi par mois de 9h30 à 13h

### >> Atelier pâtisserie-MIS

Un vendredi par mois de 14h30 à 16h



## BOUGER

### >> Stretching, dorsal, gym-Gym'agine 83

Infos au 06 23 96 55 49

Lundi de 18h à 20h

### >> Moderne jazz, hip-hop, classique-Art culture et choréole

Infos au 06 11 52 08 19

Jeudi de 16h à 22h

### >> Danses orientales-Les Sables d'Or

Infos au 06 19 06 45 24

Mercredi de 14h à 16h

### >> Flamenco et danses séuillanes-Seuillanas y compas

Infos au 06 50 62 23 36

Mardi de 18h à 20h

Le 1<sup>er</sup> vendredi du mois de 19h à 22h

### >> Boxe féminine-Ring Club Gardéen

Jeudi de 14h30 à 15h30

*Tarif et conditions d'inscription spécifiques : zone prioritaire, dossier à fournir.*



## CRÉER

### >> Atelier Dessin peinture-Arts et Loisirs 83

Infos au 06 21 24 05 13

Le 4<sup>e</sup> vendredi du mois de 14h à 17h

### >> Atelier Couture-MIS

Jeudi de 14h à 17h

*Tarif et conditions d'inscription spécifiques : zone prioritaire, dossier à fournir.*

### >> Atelier Récup'Art

2 lundi par mois de 9h30 à 11h

### >> Atelier Terre céramique-Terratata

Infos au 06 62 58 79 46

Mercredi de 10h à 12h et de 16h à 18h

Jeudi de 14h à 16h

Vendredi de 18h à 20h

### >> Atelier photo-Image Club Gardéen

Infos au 06 10 21 06 21

Mardi de 18h à 20h30

Jeudi de 18h30 à 20h30



## DÉCOMPRESSER

### >> Gym douce, do-in, relaxation-Au fil du Tao

Infos au 06 62 40 46 78

Mercredi de 18h à 20h

### >> Sophrologie-J'ose

Infos au 06 61 19 77 70

Les mercredis de 17h30 à 21h

### >> Pilate-Seuillanas y Compas

Infos au 06 50 62 23 36

Mercredi de 8h40 à 12h

### >> Ateliers santé-CCAS

Programme thématique : nutrition, mémoire, sommeil...

Vendredi de 9h à 11h selon les activités

Infos et dates au CCAS au 04 94 08 98 34

*Gratuit pour les seniors de plus de 60 ans*

### >> Tai-chi-chuan-Au fil du Tao

Infos au 06 99 60 86 48

Mercredi de 18h à 19h