Jean-Louis Masson
et le Conseil Municipal
Ville de La Garde

Programme animations 2022/2023

M.I.S
maison des initiatives sociales
à Beaussière

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
Maison des Initiatives Sociales
435 avenue Jacque Duclos
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30
fermé le jeudi matin ou par téléphone 04 98 01 15 95
mail : MIS-lagarde83@ville-lagarde.fr

LA MIS POUR TOUS

RELAXATION

>> Gym sur tabouret, relaxation Gym'agine 83
Infos 06 23 96 55 49
Lundi 18h à 20h

>> Méditation kyudo
Association Jeunesse et Sport
Infos 06 83 24 88 63
Samedi 9h30 à 12h

>> Pilate Seuillanas y compas
Infos 06 50 62 23 36
Mercredi 9h à 12h

>> Sophrologie Art, culture et choréole
Infos 06 11 52 08 19
Samedi 15h30 à 18h

PRÉVENTION

>> Atelier santé CCAS et Clic du Coudon
Infos 04 94 01 15 10
Vendredi 9h à 11h
Nutrition, mémoire, sommeil...

DANSE EXPRESSION CORPORELLE

>> Flamenco, danses séuillanes Seuillanas y compas
Infos 06 50 62 23 36
Mardi 18h à 20h30
Mercredi 16h30 à 20h

>> Danses orientales Les sables d'or
Infos 06 19 06 45 24
Mercredi 15h30 à 16h

>> Modern jazz, hip-hop, expression corporelle Art, culture et choréole
Infos 06 11 52 08 19
Jeudi 16h à 22h / Vendredi 17h à 22h

ART PLASTIQUE

>> Création modelage argile Terratata
Infos 06 62 58 79 46
Lundi 9h à 12h / Mardi 14h à 20h
Mercredi 10h à 12h et 14h à 20h
Jeudi 13h à 20h

>> Animation d'ateliers sur l'art et la culture Les Arts Ô Soleil
Infos 06 24 27 39 31
Lundi 17h à 19h

ART VISUEL

>> Atelier photo Image club gardéen
Infos 06 10 21 06 21
Jeudi 18h30 à 20h30
Mercredi / Vendredi 18h à 20h30

AIDE ACCOMPAGNEMENT

>> Aide juridique Avocat
Sur rendez-vous gratuit à la Maison des seniors et des familles au 04 98 01 15 10
Un jeudi par mois de 14h à 17h30

>> Ecrivain Public Mairie de La Garde
Sur rendez-vous au 06 24 47 19 93
Mardi de 8h30 à 12h

>> Médiatrice familiale ADSEAAU
Sur rendez-vous au 04 98 01 15 95
Accompagnement familial

>> Accès aux droits Appui 83 CIDFF
Sur rendez-vous au 04 94 65 82 84
Le 4e vendredi du mois 9h à 12h
Accompagnement socio-professionnel et judidique

>> Accompagnement Insertion Emploi
Face Var
Sur rendez-vous au 06 17 30 08 80
Le lundi 9h à 12h et 14h à 17h30

LA MIS ET VOUS

PARTAGE

>> Le café de la MIS MIS
Tous les matins 8h à 10h ouvert à tous
Venez partager un moment de convivialité, d'échanges et de détente...

BIEN-ÊTRE

>> Les mardis bien-être* MIS
Module de 4 mardis par mois 9h à 11h
Programme de remise en forme, yoga, relaxation, vie pratique...

CRÉATION

>> Atelier créativ'art* MIS
2 vendredis par mois 9h30 à 10h30

>> Atelier couture* MIS
Jeudi 14h à 17h

ASTUCES

>> Pass temps découverte* MIS
Astuces de grand-mère : 3 mercredis/mois 14h à 15h
Gym douce : 4 lundis/mois 9h à 10h

DÉCONTRACTION

>> Atelier gym douce* MIS
Vendredi 9h à 10h

RECETTES ET DES SAVEURS

>> Atelier cuisine découverte* MIS
Un mercredi par mois 9h30 à 13h

>> Atelier pâtisserie* MIS
Un jeudi par mois 14h30 à 15h30

>> Repas partage* MIS
Mardi selon thématique 12h à 13h30
Un mardi par mois

JEU

>> Jeu de cartes
Mardi selon planning 14h à 16h

SOUTIEN

>> Atelier 2.0 (débutant)
Le mercredi 14h à 16h
Aide à l'informatique et outils numériques

>> Atelier alphabétisation
Jeudi 15h à 16h
Aide à l'apprentissage de la langue française dans la vie quotidienne.

Jean-Louis Masson et le Conseil municipal
Ville de La Garde

LES MARDIS

Bien-être

PROGRAMME AUTOMNE 2022

Informations et inscriptions :
>> MIS de La Beaussière
04 98 01 15 95
A-Mis de La Beaussière

m.I.S maison des initiatives sociales La Beaussière

imprimerie municipale

Jean-Louis Masson et le Conseil municipal
Ville de La Garde

PASS TEMPS DÉCOUVERTE 2022

Trucs & Astuces de grand-mère

ateliers, entretien de la maison, cosmétiques naturels, santé...

4,30€ le module de 3 ateliers

voir programme au dos...

Infos/Inscription : MIS de La Beaussière 04 98 01 15 95

LA MIS ET LA FAMILLE

ACTIVITÉS PARENTS ET ENFANTS

>> Vacances familles* MIS
Activités et sorties à la journée pendant les vacances scolaires sauf à Noël.

>> Pass famille* MIS
Activités ponctuelles, pratiques et ludique en demi-journée en période scolaire.

>> Week-end famille* MIS
Séjour découverte d'un lieu.

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

>> Aide aux devoir* MIS
Lundi / Mardi / Jeudi / Vendredi
17h à 17h45 : primaire
18h à 19h15 : collège, lycée

>> Soutien renforcé* MIS
Le mercredi 10h à 12h ou 16h à 18h30

LA MIS ENSEMBLE

L'ÉQUIPE DE LA MIS VOUS INVITE À DES MOMENTS FESTIFS ET CONVIVIAUX, TOUTE L'ANNÉE

Carnaval
en mars

Quartier en fête
en juin

La MIS ouvre ses portes
en septembre

Noël à la MIS
en décembre

Animations
loto, crêpes party...

Journées thématiques
programme à la MIS

*Les activités marquées par * ont des conditions d'inscription : dossier obligatoire, zone prioritaire, gratuité ou tarifs adaptés.*

Maison des Initiatiues Sociales de La Beaussière

435 avenue Jacque Duclos 83130 La Garde

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

fermé le jeudi matin

04 98 01 15 95 - MIS-lagarde83@ville-lagarde.fr

SUIVEZ-NOUS SUR LA PAGE A-Mis Beaussière

imprimerie municipale