Hélène Arnaud-Bill
et le Conseil Municipal
Ville de La Garde

Programme animations 2023/2024

m.i.s
maison des initiatives sociales
La Planquette

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
Maison des Initiatives Sociales
199 Mail de la Planquette
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30
fermé le jeudi matin ou par téléphone 04 94 08 98 90
MIS-lagarde83@ville-lagarde.fr

UN ESPACE DE VIE

POUR LA FAMILLE

>> Vacances familles*
Activités et sorties parents-enfants à partir de 3 ans pendant les vacances scolaires sauf Noël.

>> Pass et journée famille*
Sorties ou activités en demi-journée ou à la journée. Parents et enfants à partir de 3 ans.

>> Week-end famille*
Séjour découverte parents enfants à partir de 3 ans.

>> Animations ludiques et festives
Activités thématiques. Parents et enfants à partir de 3 ans. Durant l'année : crêpes party, droits de l'enfant…

>> Le salon des parents*
2 jeudis par mois 14h à 16h
Accompagner les parents et échanger autour des sujets qu'ils souhaitent aborder...

>> Aide aux devoirs*
Lundi / Jeudi / Vendredi
17h30 à 18h15 : primaire dès CE1
18h15 à 19h30 : collège

>> Le soutien renforcé*
Mercredi de 14h à 16h (primaire)
et de 18h15 à 19h30 (collège)

POUR LES ADULTES

>> Les lundis détente et relax*
Tous les lundis 14h à 16h
Gym, relaxation, shiatsu, gestion des émotions...

>> Pass temps découverte*
Mardi 9h30 à 11h30
Ateliers cuisine, cosmétique, créatif.

>> L'atelier styliste et couture*
Mardi 14h à 16h
Création couture.

>> L'espace numérique*
Mardi et jeudi 14h à 16h30 / Vendredi 9h30 à 12h
Accès libre : recherche internet, consultation, traitement de texte...

>> Comité d'animation*
Une fois par trimestre
Echanges, projets sur la vie de votre quartier et/ou participer aux évènements de la MIS.

>> Conseil de maison*
Une fois par semestre
Rencontre avec les partenaires, l'équipe et les élus autour du projet social de la MIS et la vie du quartier.

Hélène Arnaud-Bill et le Conseil municipal
Ville de La Garde
en partenariat avec Sylvie Thomas *Thérapeute spécialiste en éducation bienveillante*
et Élodie Chevalier *Éducatrice libérale experte famille*

LE SALON DES PARENTS

Accompagnement d'aide à la parentalité

LES JEUDIS DE 14H À 16H

Communication positive parent-enfant • Période d'adolescence, comment gérer ?
Comment sensibiliser vos enfants à la lutte contre le harcèlement scolaire et des réseaux sociaux ?
Gestion émotionnelle de l'enfant • Notion de consentement aux besoins de l'enfant
Les limites de l'acceptable et de l'inacceptable • Education bienveillante

Infos et inscriptions (ouvert aux résidents de La Planquette et Paul Langevin)

>> MIS de La Planquette 04 94 08 98 90 A-Mis Planquette

POUR LES ASSOCIATIONS

AUTOUR DU BIEN-ÊTRE

>> Gym sur tabouret, relaxation Gym'agine 83
Jeudi 15h30 à 17h30 et 18h à 20h
Infos : 06 23 96 55 49

>> Cours de gym Amicale laïque section gym
Lundi 19h à 20h
Mardi / Jeudi 12h30 à 13h30
Jeudi / Vendredi 18h30 à 19h30
Infos : 04 94 75 64 83

>> Tao ancestral Autour du tao
Mardi 17h à 20h
Infos : 06 99 60 86 48

>> Art thérapie ? danse en soie
Samedi 10h à 11h30 et 14h à 15h30
Infos : 06 15 11 60 22

>> Développement personnel Unelya
Samedi 8h à 10h
Infos : 06 25 23 12 79

>>Les ateliers santé CCAS/Clic du Coudon
Vendredi 9h à 11h selon planning
Infos : 04 94 01 15 10 (Maison des seniors et des familles)

AUTOUR DE L'EXPRESSION ARTISTIQUE

>> Atelier Patchwork, boutis, travaux et accessoire Amitié patch
Vendredi 11h à 17h
Infos : 06 60 37 53 95 - 06 17 57 17 46

>> Atelier dessin, peinture Arts et loisirs 83
Vendredi 14h à 17h
Infos : 06 86 86 00 89

>> Atelier théâtre Les tréteaux gardéens
Mardi / Jeudi 20h à 22h
Infos : 06 72 01 48 93 - 06 26 08 38 64

AUTOUR DE LA DANSE ET DE L'EXPRESSION CORPORELLE

>> Danses traditionnelles ACAMP
Vendredi 19h30 à 22h
Infos : 06 16 52 09 42 - 06 08 89 08 88

>> Fitness, zumba, et hip hop
Association Jeunesse et Sport
Lundi / Vendredi 9h à 13h30
Mardi / Jeudi 9h à 12h
Mardi 17h à 19h / Vendredi 16h30 à 18h30
Infos : 04 94 08 05 45 - 06 70 34 35 13

>> Danses orientales Les sables d'or
Jeudi 19h30 à 22h
Infos : 06 19 06 45 24

>> Expression scénique et corporelle
SB moou
Mercredi 14h à 21h30
Samedi 10h à 12h30
Infos : 06 49 37 72 56 - 06 82 37 12 58

>> Danse en ligne, de salon
Loisirs et maintien en forme gardéen
Mardi 15h à 17h
Vendredi 13h30 à 16h30
Samedi 17h30 à 19h30
Infos : 06 70 76 71 62

>> Danses de salon Amicale laïque section danse
Lundi / Mercredi 18h30 à 22h
Infos : 06 67 81 23 45

>> Modern jazz, hip-hop, expression corporelle Art, culture et choréole
Samedi 13h30 à 16h et 19h à 22h
Infos : 06 11 52 08 19

>> Danse Country Honky tonk heart
Lundi 20h à 22h
Vendredi 18h30 à 21h30
Infos : 06 62 57 30 82

>> Tango Argentin Tango bleu 83
Dimanche 14h à 21h
Infos : 06 14 66 90 98

>> Danse, chant et musique provençale La farigouletto
Mardi 20h à 22h / Samedi 16h à 19h
Infos : 06 88 85 50 14

AUTOUR DE LA REFLEXION

>> Echecs La tour prend garde
Mercredi 17h à 20h
Dimanche 9h à 18h
Infos : 06 60 96 02 68 - 06 35 54 23 15

AUTOUR DE L'ACCOMPAGNEMENT

>> Activités pour les aidants de personnes âgées Le fil d'argent-CEAS
Mercredi 14h à 15h30
Infos : 06 26 61 50 19

>> Activités assistantes maternelles
Les joyeux pitchounets
Lundi / Vendredi 9h à 11h
Infos : 06 80 66 14 04

POUR UNE AIDE, UN SERVICE

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

>> Ecrivain Public démarches administratives
Mercredi de 8h30 à 12h
Sur rendez-vous au 06 24 47 19 93

>>CIDFF – Appui 83 aide juridique – accès aux droits
Les 1er et 2ème mardis du mois
de 9h à 12h et de 14h à 17h30
Sur rendez-vous au 04 94 65 82 84 - 06 70 74 89 35

Hélène Arnaud-Bill et le Conseil municipal
Ville de La Garde

LES LUNDIS
Détente-Relax

sept à déc 2023
5,50€ le module
de 14h à 16h

Avec l'intervention de
Laetitia PEZZICOLO - Psychopraticienne
Maurice CAMARA - Énergéticien
Wilfrid HESS - Shiatsu
Sylvie ALLIBERT - Gym'agine83

module 1

25 septembre
RELAXATION SHIATSU

28 septembre
GYM ÉNERGISANTE

2 octobre
APPRENDRE À MIEUX SE CONNAÎTRE POUR SURMONTER SES ÉMOTIONS

9 octobre
GYM DOUCE

module 2

16 octobre
TCHI QUONG

6 novembre
DO-IN SHIATSU

13 novembre
LES MAUX SONT LÀ, EXPRIMONS-LES

20 novembre
GYM SUR TABOURET

module 3

27 novembre
GYM ÉNERGISANTE

4 décembre
DO-IN SHIATSU

11 décembre
LA RELATION AUX AUTRES, SI ON EN PARLAIT

18 décembre
GYM DOUCE

Ouvert aux résidents de La Planquette et Paul Langevin
Infos/Inscription : MIS de La Planquette
04 94 08 98 90 - A-Mis Planquette

POUR TOUS

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

Carnaval
en mars

La grande lessive
en mars

Quartier en fête
en juin

Semaine porte-ouverte
en septembre

Noël à la MIS
en décembre

Journées festives
selon les thématiques

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

Maison des Initiatives Sociales de La Planquette
Espace de vie sociale

199 Mail de la Planquette 83130 La Garde
lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30 - fermé le jeudi matin
04 94 08 98 90 - MIS-lagarde83@ville-lagarde.fr

SUIVEZ-NOUS SUR LA PAGE A-Mis Planquette

imprimerie municipale