



## FAMILLE<sup>1</sup>

### 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.

Tarif selon le type de sortie : ½ journée, journée ou week-end.



### Les Programmes 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...

2€  
par jour et  
par enfant

### Initiation à la boîte éducative MIS

vendredi de 17h30 à 19h

3€  
l'atelier



## LE CAFE DE LA MIS

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

du lundi au vendredi de 8h à 10h

<sup>1</sup>conditions d'inscriptions spécifiques (zone prioritaire) et/ou dossier à fournir

<sup>2</sup>gratuit pour les seniors de plus de 60 ans

<sup>3</sup>gratuit sous réserve des conditions d'inscription requises

<sup>4</sup>premier rendez-vous gratuit



## PERMANENCES ET SERVICES

### Médiation sociale Espace Méditerranée

Accompagnement dans les démarches administratives, sociales et juridiques.

lundi, mercredi et vendredi de 9h à 12h

### Insertion, retour vers l'emploi Face Var

Accompagnement dans les démarches de recherche d'emploi.

mardi et jeudi de 9h à 12h,

### Ecrivain public Médiathèque

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

un jeudi par mois de 14h à 17h

### Point écoute emploi Accès

Conseils, orientation, formation vers l'emploi.

jeudi de 9h à 12h

Information au 04 94 27 05 38.

### Aide juridique<sup>4</sup> Avocat

un jeudi par mois de 14h à 17h

et un samedi par mois de 9h30 à 12h

Information et dates au CCAS 04 94 08 98 34.

### Médiation familiale<sup>4</sup> ADSEAAV

le 4<sup>e</sup> mercredi du mois

Information et dates à la MIS ou CCAS au 04 94 08 98 34.



Information et dates à la MIS au 04 94 42 59 40



Ville de La Garde





## LOISIRS

### TOUS PUBLICS

#### Flamenco et danses sévillanes

Sevillanas y compas  
mardi de 17h30 à 20h30  
mercredi de 9h30 à 11h30  
jeudi de 9h à 11h

#### Danses orientales

Les Sables d'Or  
lundi et mercredi de 20h à 21h30

#### Danses brésiliennes

Avenida Brasil  
jeudi de 18h à 21h

#### Modern jazz, hip-hop, classique

Art culture et choréole  
mercredi de 13h30 à 18h  
jeudi de 16h à 18h  
samedi de 10h à 12h

#### Impro théâtre

Gym'agine 83  
jeudi de 18h30 à 20h

#### Atelier Terre céramique

Terratata  
lundi, mercredi, jeudi et vendredi  
selon planning

### ADULTE

#### Atelier dessin-peinture

Arts et Loisirs 83  
vendredi de 14h à 17h

#### Atelier photo Image Club Gardéen

mardi de 18h30 à 21h  
jeudi de 18h à 21h

#### Théâtre Mes cliques et mes claques

mardi et vendredi de 19h30 à 22h

#### Stretching, dorsal, gym

Gym'agine 83  
lundi et mercredi de 17h30 à 20h

#### Art floral La rose des cèdres

mardi de 13h40 à 18h

#### Ateliers d'Initiation<sup>1</sup> MIS

>> La boîte à idées  
lundi de 9h à 10h30  
>> Atelier Couture  
jeudi de 14h à 17h

GRATUIT



## DÉTENTE BIEN-ÊTRE

### TOUS PUBLICS

#### Les ateliers cuisine<sup>1</sup>

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  
inscription et dates au 06 03 28 32 13

### ADULTE

#### Tai-chi-chuan Autour du Tao

lundi et mercredi de 17h à 21h

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

mercredi de 18h à 20h

#### Sophrologie J'ose

mercredi de 17h30 à 18h30

#### Atelier d'Initiation<sup>1</sup> MIS

atelier Gym douce  
samedi de 9h à 10h - 3€ l'atelier

#### Les ateliers santé<sup>2</sup> CCAS

Programme thématique : nutrition, mémoire, sommeil...  
lundi ou vendredi de 9h à 11h  
selon les activités  
Information au CCAS 04 94 08 98 34



#### Les Mardis bien-être<sup>1</sup> MIS

Module de 2 mardis matins :  
> Programme 1 "Détente - Bien-être" : remise en forme, gym douce, relaxation, vie pratique...  
de 9h30 à 11h30  
> Programme 2 "Cuisine - Bien-être" : remise en forme et gym douce  
de 9h30 à 11h30  
et cuisine-repas  
de 9h30 à 13h

5€  
le module



## AIDES ET APPRENTISSAGES

### ADULTE

#### Alphabétisation Informatique Sciences et Culture pour tous (ISCT)

jeudi de 14h à 16h30

#### Atelier E-administration<sup>3</sup> ISCT

aide aux démarches administratives sur internet  
mardi et jeudi de 14h à 17h



## ENFANCE-JEUNESSE

#### CLAS Primaire<sup>3</sup> ISCT

lundi, mardi, jeudi et vendredi de 17h à 18h30

#### CLAS Secondaire<sup>3</sup> ISCT

lundi, mardi, jeudi et vendredi de 17h30 à 18h30

#### CLAS Coin des parents<sup>3</sup> ISCT

mardi de 9h30 à 11h30

#### Soutien scolaire ISCT

mercredi de 14h à 17h, 2 séances de 1h30  
samedi de 10h à 11h30