

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



Programme animations 2022/2023



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 Seuilanans 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 séuilanans Seuilanans 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 ADSEARU

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 4^e vendredi du mois 9h à 12h

Accompagnement socio-professionnel et juridique

>> Accompagnement Insertion Emploi

Face Uar

Sur rendez-vous au 06 17 30 08 80

Le lundi 9h à 12h et 14h à 17h30

Activités Adultes / Seniors

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

Pass Temps découverte
Tarif : 4,30€ le module

Atelier Gym Douce

4 lundis/mois de 9h à 10h

Astuces de grand-mère

3 mercredis/mois de 14h à 15h

Mardis bien-être
Tarif : 3,40€ le module

Détente, cuisine, bien-être

4 mardis/mois de 9h à 11h

Activités Gratuites

Atelier Couture
les jeudis de 14h à 17h

Atelier Informatique Débutant
les mercredis de 14h à 16h

Atelier Pâtisserie
1 jeudi/mois de 14h30 à 15h30
22 sept. / 13 oct.
16 nov. / 14 déc.

Jeux de carte
1 mardi/2 mois de 14h à 16h
18 oct. / 15 nov.

Atelier Alphabétisation
les jeudis de 15h à 16h

Comité d'animation de la MIS
Rencontres & Echanges
1 vendredi/mois de 14h30 à 16h
18 sept. / 18 nov.

Atelier Créatif'art
2 vendredis/mois de 9h à 10h30
23-30 sept. / 14-21 oct.
18-25 nov. / 9-16 déc.

Repas partagé
1 mardi/2 mois de 12h à 13h30
19 oct. / 15 nov.

Repas partagé et concours jeux de carte le 16 décembre

ÉVÉNEMENTS : Sorties journalières, Week-end sabbat, Crêpes party, Carnaval, Loto, Quartier en fête, La MIS ouvre ses portes, Noël...

INSCRIPTIONS (sur dossier) >>> A-Mis Beaussière 04 98 01 15 95
lundi au vendredi 9h/12h et 14h/17h30 - fermé jeudi matin - 435 av. Jacques Duclos
Ouvert en priorité aux résidents de Romain Rolland et Maguelone

750 581 658

750 608 715

750 635 715

750 662 715

750 689 715

750 715 715

750 743 715

750 770 715

750 797 715

750 824 715

750 851 715

750 878 715

750 905 715

750 932 715

750 959 715

750 986 715

750 1000 715

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

Permanences de la MIS

ÉCRIVAIN PUBLIC

tous les mardis

de 8h30 à 12h

Prise de rendez-vous au 06 24 47 18 93

RENCONTRE AVOCATE

un jeudi par mois

Prise de rendez-vous au 04 98 01 15 10

MÉDIATRICE FAMILIALE

sur rendez-vous au 04 98 01 15 95

>> MIS de la Beaussière 04 98 01 15 95
A-Mis Beaussière - MIS-lagarde83@ville-lagarde.fr
lundi au vendredi 9h/12h et 14h/17h30 - fermé jeudi matin
435 av. Jacques Duclos

Ouvert en priorité aux résidents de Romain Rolland et Maguelone



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 créatiu'art* mis

2 vendredis par mois 9h30 à 10h30

>> Atelier couture* mis

Jeu 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 SAUEURS

>> 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

Jeu 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

f A-Mis de La Beaussière





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



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 devoirs* 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



L'ÉQUIPE DE LA MIS VOUS INVITE À DES MOMENTS FESTIFS ET CONJUIVIAUX, 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 Initiatives 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