

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



Programme animations 2022/2023

*Maison des Initiatives
Sociales de la Planquette*

*Maison des Initiatives
Sociales de 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



LA MIS POUR TOUS

AUTOUR DU BIEN-ÊTRE

>> **Gym sur tabouret, relaxation** Gym'agine 83

Infos 06 23 96 55 49

Jeu 15h30 à 17h30 et 18h à 20h

>> **Cour de gym** Amicale laïque

Infos 04 94 75 64 83

Lundi 19h à 20h

Mardi/Jeu 12h30 à 13h30

Jeu/Ven 18h30 à 19h30

>> **Tao ancestral** Au fil du tao

Infos 06 99 60 86 48

Mardi 17h à 20h

>> **Ateliers santé** CCAS/Clic du Coudon

Infos 04 94 01 15 10 (Maison des seniors et des familles)

Ven 9h à 11h selon planning

Programme thématique : nutrition, mémoire, sommeil...

AUTOUR DE L'EXPRESSION ARTISTIQUE

>> **Atelier Patchwork, boutis, travaux et accessoire** Amitié patch

Infos 06 60 37 53 95 - 06 17 57 17 46

Ven 11h à 17h

>> **Atelier dessin, peinture**

Arts et loisirs 83

Infos 06 21 24 05 13

Ven 14h à 17h

>> **Atelier théâtre** Les tréaux gardéens

Infos 06 72 01 48 93 - 06 26 08 38 64

Mardi/Jeu 20h à 22h

AUTOUR DE LA DANSE ET DE L'EXPRESSION CORPORELLE

>> **Danses traditionnelles** ACAMP

Infos 06 84 24 57 56 - 06 16 52 09 42

Ven 19h30 à 22h

>> **Fitness, zumba, et hip hop**

Association Jeunesse et Sport

Infos 04 94 08 05 45 - 06 70 34 35 13

Lundi/Mardi/Jeu 9h à 12h

Mardi 14h à 15h et 17h à 19h

Ven 9h à 13h30 et 16h30 à 18h30

>> **Danses orientales** Les sables d'or

Infos 06 19 06 45 24

Jeu 19h30 à 22h

>> **Expression scénique**

et corporelle Les arlequines gardéennes

Infos 06 49 37 72 56 - 06 82 37 12 58

Mer 14h à 21h

Sa 10h à 12h30

>> **Danse en ligne, de salon**

Loisirs et maintien en forme gardéen

Infos 06 70 76 71 62

Mardi 15h à 17h

Ven 13h30 à 16h30

Sa 17h30 à 19h30

>> **Danses de salon** Amicale laïque

Infos 06 67 81 23 45

Lundi 17h à 22h / Mer 18h30 à 22h

>> **Modern jazz, hip-hop, expression**

corporelle Art, culture et choréole

Infos 06 11 52 08 19

Sa 13h30 à 16h et 19h à 22h

>> **Danse Country** Honky tonk heart

Infos 06 62 57 30 82

Lundi 20h à 22h

Ven 18h30 à 21h30

>> **Tango Argentin** Tango bleu 83

Infos 06 23 19 42 49

Dim 14h à 21h

>> **Danse, chant et musique**

provençale La farigouletto

Infos 06 88 85 50 14

Mardi 20h à 22h / Sa 16h à 19h

AUTOUR DE LA REFLEXION

>> **Echecs** La tour prend garde

Infos 06 60 96 02 68 - 06 35 54 23 15

Mer 17h à 20h

Sa 9h à 12h et 14h à 17h



LA MIS À VOTRE SERVICE

AIDER

>> **Aide juridique** Avocat

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** Mairie de La Garde

Le mercredi de 8h30 à 12h

Sur rendez-vous gratuit à la Maison des seniors et des familles au 04 98 01 15 10

ACCOMPAGNER

>> **Appui 83** CIDFF

Accompagnement socio-professionnel et juridique

Les 3 premiers mardis du mois de 9h à 12h et de 14h à 17h

Sur rendez-vous au 04 94 65 82 84

PARENTS-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.

LES PARENTS

>> Le salon des parents* mis

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

LES ENFANTS

>> Aide aux devoirs* mis et CDS

Lundi / Mardi / Jeudi / Vendredi
17h30 à 18h15 : primaire dès CE1
18h15 à 19h30 : collègue



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

Vacances familles

Été 2022
2,30€/enfant/jour

Enfants-ados 3/16 ans
Parents/grands-parents
Résidents de La Planquette
et Paul Langevin

Pré-inscription du 1^{er} au 15 juin 2022
>> MIS de La Planquette
04 94 08 98 90 - A-Mis Planquette



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

Vacances familles

Protège ta planète !

AUTOMNE 2022
2,30€/enfant/jour

Enfants-ados 3/17 ans
Parents/grands-parents
Résidents de La Planquette
et Paul Langevin

Pré-inscription du 26 septembre au 7 octobre 2022
>> MIS de La Planquette
04 94 08 98 90 - A-Mis Planquette



LE SALON DES PARENTS

Accompagnement d'aide à la parentalité

LES JEUDIS DE 14H À 16H

> 22 SEPTEMBRE

> 24 NOVEMBRE

> 20 OCTOBRE

> 15 DÉCEMBRE

Harcèlement et cyber harcèlement • Autorité bienveillante • Relation parent-ados • Fake-news • Laïcité • Gestion émotionnelle • Être parent au 21^{ème} siècle • Les enfants face aux écrans...



Infos et inscriptions

>> MIS de La Planquette

04 94 08 98 90 - A-Mis Planquette

Ouvert aux résidents de La Planquette et Paul Langevin

Jean-Louis Masson et le Conseil municipal
Maison des Initiatives Sociales de La Planquette

CRÉATION COUTURE

ATELIER
GRATUIT



LES MARDIS
DE 14H À 16H30

Ouvert aux résidents de La Planquette et de Paul Langevin
INFOS MIS de La Planquette 04 94 08 98 90
199 mail de la Planquette, 83130 La Garde



LA MIS POUR VOUS

PARTAGER

>> Café détente et solidaire* mis
Tous les lundis 14h à 16h30
Activités conviviales, d'échanges et de détente :
créativité, entraide, vie pratique, fait maison, sorties...

CRÉER

>> Atelier couture* mis
Mardi 14h à 16h30

DÉCOUVRIR

>> Pass temps découverte* mis
Un vendredi par mois : sortie, atelier, activité...

PROPOSER

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



LA MIS EN FÊTE

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

Carnaval
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

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