



## ACCOMPAGNER

### >> Atelier 2.0\*-MIS

Initiation à l'informatique  
Mardi de 14h à 16h45  
Vendredi de 10h à 12h

### >> Ecrivain public-Mairie

Aide à la lecture et à l'écriture de tous types  
de courriers...  
Mardi de 8h30 à 12h

### >> Alphabétisation\*-MIS

Jedi de 14h à 16h30

### >> Permanence insertion, job academy-Face Uar

Accompagnement dans les démarches  
de recherche d'emploi.  
Vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30

### >> Aide juridique\*-Avocat

Un jeudi par mois de 14h à 17h  
Information et RDV au CCAS  
04 94 08 98 34



## ÉCHANGER

### > Le café de la MIS

Du lundi au vendredi de 8h à 10h  
Jedi de 8h à 9h  
Tous les matins, venez partager un moment  
de convivialité, d'échanges et de détente :  
presse, coin lecture, animations surprises...

### >> Rencontre et échanges pour les résidents\*-MIS

Programme disponible à la MIS.

### >> Pass temps découverte\*-MIS

Sorties et activités saisonnières.

## Maison des Initiatives Sociales de La Beaussière

435 avenue Jacques Duclos 83130 La Garde

du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30  
Fermé le jeudi matin

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

Les activités signalées par un \* ont des conditions spécifiques d'inscription :  
Dossier obligatoire, zone prioritaire, gratuité ou tarifs adaptés

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



# Programme animations 2020/2021



Renseignements et inscriptions à  
la Maison des Initiatives Sociales de La Beaussière  
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30  
ou par téléphone 04 98 01 15 95



## PARTAGER EN FAMILLE

### >> Le Pass Famille\*-MIS

Faites des activités pratiques et ludiques et profitez d'une sortie en famille, période scolaire, programme saisonnier, ateliers parents, activités parents-enfants, sorties de loisirs.

### >> 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...

### >> Week-end Famille-MIS

Séjour découverte avec nuitée. Activités de découverte sur un week-end.

### >> Accompagnement scolaire-MIS

Aide aux devoirs  
Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 17h à 19h  
Soutien scolaire renforcé  
Mercredi de 10h à 12h (primaire)  
Mercredi de 16h45 à 19h30 (collège et lycée)



## CRÉER

### >> Atelier terre céramique-Terratata

Infos au 06 62 58 79 46  
Mercredi de 10h à 12h et de 16h à 18h  
Jeudi de 14h à 16h  
Vendredi de 16h à 20h

### >> Atelier terre\*-Terratata

Mercredi de 15h à 16h

### >> Atelier Couture\*-MIS

Jeudi de 14h à 17h

### >> Atelier photo-Image Club Gardéen

Infos au 06 10 21 06 21  
Mardi de 18h à 20h30  
Mercredi de 9h à 12h  
Jeudi de 18h à 20h30

### >> Atelier Créatif'Art\*-MIS

2 lundis par mois de 9h30 à 11h



## CUISINER

### >> Ateliers cuisine santé\* Carrément Toqué

Programme "Manger à moindre coût" : ateliers santé sur la cuisine et l'équilibre alimentaire selon un planning mensuel. Dates et inscription au 06 03 28 32 13

### >> Atelier cuisine découvertes\* MIS

Un mercredi par mois de 9h30 à 13h

### >> Atelier pâtisserie\*-MIS

Un vendredi par mois de 14h30 à 16h



## DÉCOMPRESSER

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

Infos au 06 62 40 46 78  
Mercredi de 18h à 20h

### >> Ateliers santé-CCAS

Programme thématique : nutrition, mémoire, sommeil...  
Vendredi de 9h à 11h selon les activités  
Infos et dates au CCAS au 04 94 08 98 34  
*Gratuit pour les seniors de plus de 60 ans*

### >> Pilate-Seuillanas y Compas

Infos au 06 50 62 23 36  
Mercredi de 9h à 12h et de 14h à 15h30

### >> Initiation à la gym douce\*-MIS

Vendredi de 9h à 10h

### >> Mardis bien-être\* -MIS

Programme sur 4 mardis : marche dynamique, gym douce, relaxation, vie pratique... de 9h30 à 11h30  
Cuisine repas 1 fois par mois de 9h30 à 13h



## BOUGER

### >> Stretching, dorsal, gym-Gym 'agine 83

Infos au 06 23 96 55 49  
Lundi de 18h à 20h

### >> Modern'jazz, hip-hop, classique-Art culture et choréole

Infos au 06 11 52 08 19  
Jeudi de 16h à 22h  
Les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> vendredi du mois de 17h à 22h

### >> Boxe féminine\*-Ring Club Gardéen

Lundi de 14h à 15h30

### >> Danses orientales-Les Sables d'Or

Infos au 06 19 06 45 24  
Lundi de 20h30 à 22h  
Mercredi de 15h30 à 16h

### >> Flamenco et danses seuillanas-Seuillanas y Compas

Infos au 06 50 62 23 36  
Mardi de 18h à 21h  
Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> vendredi du mois de 17h à 21h



## FÊTER

L'équipe de la MIS vous invite à des moments festifs et conviviaux, tout au long de l'année :

**La semaine porte-ouverte** : du 7 au 11 septembre 2020

**Le Noël de la MIS** : le 9 décembre 2020

**Le Carnaval** : en mars 2021

**Le Quartier en Fête** : en juin 2021