# INFORMATIONS PRATIQUES

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS :
19, rue Paul Cézanne 31130 BALMA
Tél. : 05 62 57 09 66
mdq.lasbordes@mairie-balma.fr

HORAIRES :
**Lundi :** 13h30 – 18h
**Mardi :** 9h – 12h et 13h30 – 18h
**Mercredi :** 9h – 12h et 13h30 –18h
**Jeudi :** 9h – 12h et 13h30 – 18h
**Vendredi :** 13h30 – 17h30

mairie-balma.fr

## Permanences

**ADIL 31 Info logement**
1er mercredi du mois de 14h à 17h
sur rdv au 05 62 57 09 66

**Avocat Info droit**
2ème mercredi du mois de 16h à 19h
sur rdv au 05 62 18 86 95

**Permanence du Médiateur**
sur rdv au 06 08 49 65 21

**UCRM**
Accompagnement professionnel
des bénéficiaires du RSA
sur rdv au 06 30 52 41 60

## Les associations vous accueillent…

**CODEP-EPGV31 : Gym séniors** mardi de 10h à 11h30
**Club des retraités :** jeudi de 13h30 à 17h30
**Aide et Amitié :** mardi et vendredi de 13h30 à 17h30
**Connaissance et Amitié :** mercredi de 13h30 à 17h
**La Souris Balmanaise :** selon formation choisie
**L'association française de réflexologie combinée :** lundi de 13h30 à 17h, mercredi de 9h à 12h, jeudi de 9h à 12h et vendredi de 13h30 à 17h
**AFAPE, théâtre pour les enfants :** samedi de 10h à 11h et de 11h à 12h30

Maisons de Quartier
VILLE DE BALMA
LASBORDES

PROGRAMME

# JANVIER/FÉVRIER 2022

## INSCRIPTION OBLIGATOIRE AUX ACTIVITÉS

# Activités Adultes

### Couture en autonomie
Les lundis de 14h à 17h

### Cours de français
Tous les mardis de 13h45 à 15h45 : groupes A1.1, A2, B1, B2 et ceux qui souhaitent apprendre à lire et à écrire
Tous les mercredis de 9h30 à 11h30 : groupes A2, B1 et B2
Tous les jeudis de 13h45 à 15h45 : groupes A1.1 et ceux qui souhaitent apprendre à lire et écrire

### Dispositif Culture du Cœur
Les mardis de 14h à 16h
*Venez-vous renseigner sur une billetterie gratuite pour des places de cinémas, concerts, sports, expositions.*

### Cuisine
Les jeudis de 9h à 12h
06/01 : Cuisine anti-gaspillage, atelier animé par Camille
13/01 : Cuisine en autonomie
20/01 : Cuisinons tous ensemble, atelier réservé au Secours populaire
27/01 : Intervention de Nutri boogy - Reconnaître les groupes d'aliments
03/02 : Empanadas argentins
10/02 : Cuisinons tous ensemble, atelier réservé au Secours populaire
17/02 : Intervention de Nutri boogy - Savoir identifier la qualité alimentaire et découverte des circuits courts à Balma

### Loisirs créatifs
Les vendredis de 14h à 16h30
07/01 et 14/01 : Découverte de l'artiste Auguste Herbin
21/01 : Loisirs créatifs en autonomie
28/01 : Réalisation de porte- clefs
04/02 : Loisirs créatifs en autonomie
11/02 : Atelier fusain
18/02 : Préparation de décoration pour la soirée Karaoké

### Atelier informatique avec la Fédération Nationale des Femmes pour l'Europe
Les mardis de 9h à 10h30 : niveau débutant
Les mardis de 10h30 à 12h : niveau avancé

# Activités Familles

### Récré des Petits : ateliers parents/enfants jusqu' à 3 ans
Les mercredis de 10h à 11h30
Expérimenter, découvrir, grandir…
05/01 : Petits chefs pâtissiers, en avant la galette !
12/01 : Visite de la médiathèque de Balma et temps d'histoires
19/01 : Éveil musical et sonore, instruments de musique, comptines
26/01 : Patouillage avec la terre d'argile…
02/02 : Sur les pas des animaux, se bouger, se détendre
09/02 : Atelier peinture autrement (film plastique, ballon de baudruche…)
16/02 : Manipulation, fabrication de sa peinture et de son sable magique

### Mercredi en famille : ateliers parents/enfants jusqu'à 10 ans
Les mercredis de 15h30 à 17h
Partager un moment ensemble, jeux de société, contes, espace bébé…
05/01 : Petits chefs pâtissiers, en avant la galette !
12/01 : Jeux de société, contes…
19/01 : Atelier peinture
26/01 : Atelier ambiance sonore, histoires sonore avec une musicienne
02/02 : Atelier créa de saison, tableau d'hiver
09/02 : Atelier créa sciences, préparation de potions
16/02 : Jeux de société, contes

# Activités Pour Tous

### Comité des adhérents
Mardi 25 janvier de 13h30 à 16h
Vous avez la parole. Venez nombreux échanger sur vos idées, vos envies et vos besoins

### Sortie Neige au Plateau de Beille (Ariège)
Samedi 5 février de 8h à 19h, départ des 3 Maisons de quartier
Au programme : luge, balade et bonhomme de neige.

### Soirée karaoké
Vendredi 18 février de 19h30 à 22h
De 16h30 à 19h : Préparation de pizzas et de tartes
Venez chanter sur les tubes qui nous ont marqués. Chacun apporte un plat salé et/ou sucré à partager.