

# INFORMATIONS PRATIQUES

## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS :

19 Avenue de Galilée – 31130 Balma

Tél. : 05 61 24 74 77

mdq.vidailhan@mairie-balma.fr

## ACCUEIL

**Lundi** : 13h30 – 18h

**Mardi** : 9h – 12h et 13h30 – 18h

**Mercredi** : 9h – 12h et 13h30 – 17h30

**Jeudi** : 9h – 12h et 13h30 – 17h30

**Vendredi** : 13h30 – 16h

mairie-balma.fr

## Permanences

### UCRM

**Accompagnement professionnel**

**Des bénéficiaires du RSA**

Mardi des semaines paires

de 13h30 à 16h30

rdv au 06 30 52 41 60

### Permanence du Médiateur

Jeudi de 10h à 12h, sur rdv

Contact au 06 08 49 65 21

### Permanence Mutuelle Communale

Sur RDV au 05.61.52.62.50

### Aide aux démarches en ligne et à l'utilisation de l'outil informatique

Animées par des bénévoles de la Croix-Rouge

Les mardis de 14h30 à 17h30

Tel : 05.61.24.74.77

### CCAS - Centre Communal d'Action sociale de Balma

Aide et conseils vie quotidienne (budget, santé, logement, ...)

Jeudi de 9h à 12h

Sur rdv au 05 62 80 18 02

### Relais d'assistantes maternelles

Vendredi de 9h30 à 12h

Tel. : 05 61 24 64 94

## Les associations vous accueillent...

**Balma Gym Sport Santé** : Club de sport bien-être, renseignements et inscriptions :

[contact@balma-gss.fr](mailto:contact@balma-gss.fr)

**FITattitude** : Club fitness de remise en forme, renseignements et inscriptions

[fitattitudebalma@gmail.com](mailto:fitattitudebalma@gmail.com)

**Tornado Country Show** : Cours de country style brésilien, renseignements et inscriptions :

[sophietornado@yahoo.com](mailto:sophietornado@yahoo.com) ou au 07.69.03.14.38

**Vivr'à Vidailhan** : Cours de salsa, soirées jeux, animations... renseignements et inscriptions :

[vivr.a.vidailhan@gmail.com](mailto:vivr.a.vidailhan@gmail.com)



## Septembre/Octobre





## Activités Adultes

### Café à idées « Bienvenue à la Maison de quartier »

Lundi 9 Septembre de 14h à 16h

Découvrir la maison de quartier, ses activités, choisir les futures activités et projets...

### Activité Cuisine de 13h45 à 16h

Lundi 16 et 30 Septembre et Lundi 14 Octobre

Chacun apporte les ingrédients pour cuisiner et repart avec sa recette.

### Activité Créa : Déco Projet Maison de Quartier

Lundi 23 Septembre et 7 Octobre de 13h45 à 16h

Préparons ensemble les décorations pour les futurs évènements.

### Cuisine Echanges avec repas partagé de 9h30 à 14h

Mardi 17 Septembre et mardi 8 Octobre

Balmanais, tarif normal : 3€50, Tarif réduit : 1€50

### Les rendez-vous Seniors du goûter et de la santé

Mardi 1<sup>er</sup> Octobre de 9h30 à 12h30

Les plus de 60 ans pourront apprendre des informations sur l'alimentation avec une diététicienne, cuisiner une recette à déguster ensemble.

### Activité Parentalité « Parents de jeunes enfants »

Mardi 15 octobre de 9h30 à 11h30

Pour accueillir sereinement l'arrivée de bébé, en partenariat « Vitalité Famille »

### Visite Biscuiterie Vital Aîné, Martres Tolosane (31)

Mardi 24 Septembre de 9h à 16h, inscriptions à partir du 9 Septembre à 14h.

Suivie d'un pique-nique

### Sortie Exposition Marilyn Monroe, espace EDF Bazacle (31)

Jeudi 17 Octobre de 14h à 16h, inscriptions à partir du 9 Septembre à 14h.

Découvrez la femme derrière la légende. Possibilité de déjeuner ensemble.

### Couture

Les jeudis de 9h30 à 12h. Possibilité de venir avec bébé.

Découverte de la couture à la machine, créer et échanger des idées.

## Activités Familles

### RDV des tout petits : activité parents/enfants jusqu'à 3 ans

Les mercredis de 10h à 11h30

11/09 : Jeux, jouons, jouez

18/09 : **SORTIE à la ferme de Martine** à St Sulpice la Pointe (81)

Départ à 9h des Maisons de quartier et retour à 15h

25/09 : éveil sensoriel et psychomoteur (2 groupes : 9h30 ou 10h30)

02/10 : Jeux, jouons, jouez

09/10 : éveil sensoriel et psychomoteur (2 groupes : 9h30 ou 10h30)

16/10 : jeux et manipulations

## RDV à la Ludothèque

**Mardi 9h30 -12h et 16h-18h : Accueil tout public**

**Mardi de 14h à 16h : Activité Ludothèque de 18 à 118 ans**

**Mercredi de 14h à 18h : Accueil tout public**

**Jeudi 9h30 -12h : Accueil tout public**

**Vendredi de 14h à 16h : Activité Ludothèque de 18 à 118 ans**

**Vendredi 16h-18h : Accueil tout public**

## Temps forts

### Afterwork Jeux ambiance ou expert de 18h à 21h30

Entre adultes après le travail, retrouvons nous pour découvrir des jeux.

Jeudi 19 Septembre et Jeudi 3 et 17 Octobre

### Studio d'enregistrement

Mercredi de 17h à 19h

Venez enregistrer vos sons et concevoir vos musiques seul ou en groupe.

Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs

### World Clean Up Day avec la fédération de parents d'élèves J'oze Cabanis

Samedi 21 Septembre à 10h à 12h30. Rdv devant la maison de quartier.

Temps de ramassage de déchets, enfants bienvenus accompagnés.

Pensez à porter des chaussures fermées et à prendre des gants épais (jardinage).

### Nuit du Jeu « Eté indien »

Rdv en famille ou entre amis à la découverte des jeux coopératifs, de plateau, de stratégie et même d'ambiance !

Vendredi 27 Septembre de 16h à 22h