

INFORMATIONS PRATIQUES

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS :

2, Esplanade du Cyprié 31130 BALMA
(accès via l'avenue Henri Dunant)
Tél. : 05 62 18 86 95
mdq.cyprie@mairie-balma.fr

HORAIRES :

Lundi : 13h30 – 17h30
Mardi : 9h – 12h et 13h30 – 17h30
Mercredi : 9h – 12h et 13h30 – 17h30
Judi : 9h – 12h et 13h30 – 17h30
Vendredi : 9h – 12h



mairie-balma.fr

Permanences

Espace Écoute Parents

Mercredis des semaines impaires
de 9h45 à 11h30
Vous êtes parents, vous vous posez des questions, vous avez envie d'échanger ?
Une psychologue vous accueille gratuitement,
sur rdv au 05 62 18 86 95

Avocat Info droit

4ème mercredi du mois de 16h à 19h
sur rdv au 05 62 18 86 95

UCRM

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

Les associations vous accueillent...

Fitattitude (association de fitness) : fitattitudebalma@gmail.com
Shokai : josepha.shiatsu@gmail.com
Balma Gym Sport Santé : contact@balma-gss.fr
AFAPE : 05 61 24 28 00
Association Française de Réflexologie combinée : afrcontact@gmail.com

SEPTEMBRE/OCTOBRE



PROGRAMME



Activités Adultes

Dispositif Cultures du Cœur

Les jeudis de 9h30 à 11h30

Venez-vous renseigner sur une billetterie gratuite pour des places de cinémas, concerts, sports, expositions.

Les jeudis de 14h à 15h30

19/09 : Café à idée : Palabrons autour d'un thé ou café, sur les activités à venir

Mardi de 14h à 15h

Dans le cadre de la semaine bleue pour les séniors :

01/10 : Découverte de l'aromathérapie et création de stick, venez partager, découvrir, créer un stick (tonique ou détente) animé par Julie praticienne en santé naturelle

Sortie culturelle

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.

Activités Familles

Les Mardis

Activités de la grossesse jusqu'à 1 an de 14h30 à 15h30

17/09 : Temps d'échange et jeux d'éveil

Massage bébé, activité parents/bébés jusqu'à 1 an de 14h à 16h

Animé par une kinésithérapeute

Mardi 8 octobre

Activités parents/enfants de 0 à 3 ans « A la découverte des sens »

Les mercredis de 10h à 11h30

11/09 : Activité sensorielle, manipulation et transvasement

25/09 : Histoire et lecture avec Lire et faire lire

02/10 : Fabrication d'un livre sensoriel

09/10 : Œuvre commune : La couleur et le relief en fusion

16/10 : Histoire et lecture avec Lire et faire lire

Activités parents/enfants de 3 à 12 ans «A la découverte des sens »

Les mercredis de 15h à 17h

11/09 : Œuvre commune : La couleur et le relief en fusion

25/09 : Boîte à mystère, retrouve l'objet caché

02/10 : Semaine bleue, activité intergénérationnelle : Cuisinons un Brookies, venez cuisiner et déguster un gâteau deux en un à la fois brownie et cookies

09/10 : Atelier réflexologie

16/10 : Préparation décoration Halloween

Temps forts

Forum des associations samedi 7 Septembre de 10h à 18h

Sortie en famille aux Jardins de Martine (Saint Sulpice 81)

Venez en famille visitez la ferme, ses animaux et son potager. Pique nique sur place. Départ des 3 Maisons de quartier à 9h.
Mercredi 18 Septembre

Semaine Bleue du 30 septembre au 6 octobre : demandez le programme !

Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel

Temps d'échanges pour les parents/bébés autour du thème « Réduire les inégalités : Soutenir l'allaitement pour tous »

En partenariat avec La Protection Maternelle Infantile

Mardi 15 octobre de 14h à 16h