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 1430 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
FITattitude : Club fitness de remise en forme, renseignements et inscriptions fitattitudebalma@gmail.com
Tornado Country Show : Cours de country style brésilien, renseignements et inscriptions : 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

Maisons de Quartier
VILLE DE BALMA
VIDAILHAN

PROGRAMME

Mars/Avril

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AUX ACTIVITÉS

LES ENFANTS SONT ACCUEILLIS EN PRESENCE D'UN ADULTE

Activités Adultes

Activité Cuisine de 13h45 à 16h
Lundi 4 et 25 Mars
Lundi 29 Avril
Chacun apporte les ingrédients pour cuisiner et repart avec sa recette.

Activités Créa : Déco Projet Maison de Quartier
Lundi 11 Mars de 13h45 à 16h
Lundi 22 Avril de 13h45 à 16h
Préparons ensemble les décorations pour les futurs projets

Informations Alimentation
Animées par des étudiants en BTS Economie Sociale Familiale
« Le sucre dans l'alimentation » Suivi d'un repas partagé
Mardi 5 Mars de 9h30 à 14h
Balmanais tarif normal : 3€50. Tarif réduit : 1€50
« Les protéines animales, végétales… Comment je m'y retrouve »
Lundi 18 Mars de 14h à 16h

Semaine de la femme : Film "La Tresse" en partenariat avec la MJC
Vendredi 8 Mars à 20h45 à l'auditorium
Histoire de trois femmes : Inde, Italie et Canada, trois combats à mener.
Si elles ne se connaissent pas, elles sont liées sans le savoir.

Cuisine Echanges avec repas partagé de 9h30 à 14h
Mardi 23 Avril
Balmanais tarif normal : 3€50. Tarif réduit : 1€50

Projet Séniors « Les bon sens dans mon assiette » de 9h30 à 14h
Séances thématiques et ludiques pour les séniors de plus de 60 ans.
Informations sur l'alimentation avec une diététicienne, cuisine et repas ensemble.
Mardi 12 et 26 Mars
Mardi 2 Avril

Sortie culturelle « A la découverte de Bruniquel »
Mardi 30 Avril de 9h à 16h

Couture
Les jeudis de 9h30 à 12h
Découverte de la couture à la machine, créer et échanger des idées. Possibilité de venir avec bébé.

Activités Familles

RDV des tout petits : activité parents/enfants jusqu'à 3 ans
Les mercredis de 10h à 11h30
06/03 : RDV à la Maison de quartier de Lasbordes : Café des parents
« Etre mère et femme à la fois »
13/03 : Jeux, jouons, jouez
20/03 : histoires du monde avec parents et la médiathèque de Balma
27/03 : éveil sensoriel et psychomoteur
03/04 : jeux et manipulations sonores

Ateliers Parentalité « Jeunes et futurs parents »
Vendredi 5 avril de 9h30 à 11h30 en partenariat avec « Vitalité Familles »
Un rdv chaque mois pour préparer sereinement l'arrivée de bébé

RDV à la Ludothèque

Mardi 9h-12h et 16h-18h : **Accueil tout public**
Mardi de 14h à 16h : **Activité Ludothèque de 18 à 118 ans**
Jeux simples et rapides ou de réflexion, rigolades assurées !
Mercredi de 14h à 18h : **Accueil tout public**
Jeudi 9h-12h : **Accueil tout public**
Jeudi 18h-21h **: *Afterwork***
Entre adultes après le travail, retrouvons nous pour découvrir des jeux (experts, ambiance…)
Vendredi 14h-16h : **Activité Ludothèque de 18 à 118 ans**
Vendredi 16h-18h : **Accueil tout public**

Temps forts

Soirée Karaoké et Nuit du jeu spéciale "Super héros et héroïnes"
Vendredi 1er mars de 16h à 22h
Venez en famille **jouer ou chanter** avec vos super pouvoirs... et votre costume !

Exposition
Rejoignez-nous à la **Galerie des arts** de Balma pour l'exposition de sculptures réalisées par les adhérents des Maisons de quartier et l'Annexe des jeunes. Les ventes seront au profit du Secours populaire
Vendredi 26 avril à 19h