

QUI SOMMES-NOUS ?

À Montpellier, l'association **Gammes** agit depuis plus de 75 ans pour renforcer la **solidarité, l'inclusion et le lien social**.

Elle porte l'**antenne Millénaire-Pompignane**, des actions de proximité ouvertes à tous et pour tous les âges.

On y propose une grande variété d'activités : ateliers **culturels, créatifs ou numériques**, **sorties, temps d'échanges**, **accompagnement administratif ou parental**, **événements de quartier**... On peut **s'informer, rencontrer d'autres habitants, participer ou s'engager** selon ses envies. L'équipe salariée et bénévole sont **à l'écoute**, et les habitants jouent un rôle central dans cette action de proximité.

Les actions de l'antenne Millénaire Pompignane sont ancrées dans le quotidien, pensées pour répondre aux besoins des habitants et encourager leur participation.

Pour en savoir plus, venez nous rencontrer :



NOUS CONTACTER



Salle Manuel Pazos

255 Avenue Alphonse Juin, 34000 Montpellier
Bus 16 – arrêt André Malraux

Maison Pour Tous Méлина Mercouri

842 Rue de la Vieille Poste, 34000 Montpellier
Bustram A - arrêt Pinville



06.62.24.80.69



alise.millenaire@gammes.org



Gammes- Alisé Millénaire Pompignane



www.gammes.org

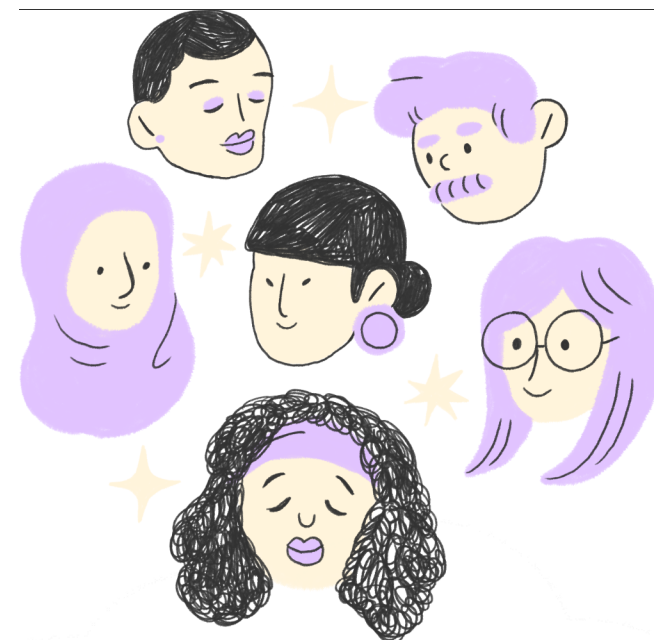
TARIFS

Pour participer aux activités, il vous suffit de vous inscrire :

- **Au pôle AVS de Millénaire Pompignane :**
 - Inscription individuelle : 5€/an
 - Inscription familiale : 10€/an
- **À une activité régulière : 15€/an**

N'hésitez pas à vous inscrire pour connaître toute l'actualité !

Les actions de Gammes-AVS sont soutenues par :



MILLÉNAIRE - POMPIGNANE

Découvrez nos activités 2025-2026

Dans votre quartier,
des actions pour tous et
construites par tous pour
faire des rencontres, se
divertir, échanger,
s'informer et s'investir !

DES ACTIVITÉS ...

Accompagnement scolaire - CLAS

Aider et entraider aux devoirs, apprendre à apprendre et découvrir le monde en s'amusant.



Lundi et jeudi de 16h30 à 18h
Mardi et vendredi de 17h à 18h30

Atelier linguistique et savoirs de base

Un atelier pour apprendre le français par des situations pratiques et des thèmes variés.



Mardi de 14h à 16h

Atelier Vie Quotidienne

Activités diverses autour de la vie quotidienne : santé, logement, sorties culturelles, expression écrite, pratiques artistiques et activités manuelles, etc.



Jeudi de 14h à 16h

DIVERSES ...



ASL* vie pratique

Activités autour de la vie quotidienne, de la parentalité mais aussi des sorties culturelles, des débats, des zones de paroles, pratique de la langue française autour d'ateliers spéciaux et des moments de convivialité.



Vendredi 10h à 12h

Rencontres entre parents

Discussions et échanges d'informations sur des sujets qui intéressent les parents: harcèlement scolaire, les écrans en famille, avoir des loisirs sans voiture...

Proposez vous-même des sujets qui vous questionnent.



Une fois par trimestre
Jour à déterminer

Permanence d'accueil

Besoin de ...

... faire une déclaration trimestrielle à la CAF ?

... trouver une activité pour vos enfants ?

... remplir un dossier pour le centre de loisirs ?

... d'être accompagné pour des démarches numériques (AMELI, CAF...) ?

Permanence de soutien administratif et numérique à destination des familles en priorité.



Lundi de 14h à 16h

... ET VARIÉES

Sport pour Elles

Une animatrice d'Hérault Sport vient préparer avec vous le programme de l'année : gym douce, parcours sportif, marche...
Au gré de vos envies !



Les 1er jeudis du mois
De 14h15 à 15h30

Activités vacances

Sorties culturelles, jeux de piste historiques, sorties nature, activités manuelles, lecture d'histoires...

Et toute autre activité que vous pouvez proposer.



A chaque période de vacances
scolaires, pour les familles

Activités Ados

Tu es au collège et tu as envie de participer à des activités? Tu veux proposer des sorties et construire le programme pour les vacances?

Viens nous rencontrer pour nous en parler !



A chaque vacances scolaires