

## 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 Mélina Mercouri

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



06.62.24.80.69



[alise.millenaire@gammes.org](mailto:alise.millenaire@gammes.org)



### Gammes- Alisé Millénaire Pompignane



[www.gammes.org](http://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

Ne pas jeter sur la voie publique

05/25

**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