

# MAISON *des* HABITANTS DE LA VALLÉE DE LA SAVE



Du

6



Janvier

du

14  
Février



# ADULTES / SÈNIORS

## Randonnée pédestre

1h30 de marche ≈ 7kms dans la forêt accompagnée par Rose et Fabrice, bénévoles  
Rdv à 8h55 au parking du lac de la Bordette - 9h à 10h30



Tous  
les lundis

## Couture

Niveau confirmé

Coudre, broder, moderniser un vêtement. Animé par Françoise, bénévole.  
Café associatif Le Buv'Art à Lasserre-Pradère - 14h à 17h



Lundis

13/01 et 27/01  
10/02

## Dictée

Dictée et exercices de français ludiques pour se perfectionner  
Maison des Habitants - 11h à 12h



Lundi

13/01 et 10/02

## Jeux de société

Un moment autour de jeux de cartes, de plateau, modernes ou classiques ...  
Maison des Habitants - 14h à 16h



## Conversation française

Apprentissage de la langue française  
Maison des Habitants - 10h30 à 12h



Tous  
les mardis

## Atelier mémoire

Gymnastique cérébrale ! Un atelier ludique pour faire travailler sa mémoire  
Café associatif Le Buv'Art à Lasserre-Pradère - 10h30 à 11h45



Mardis

du 14/01 au 11/02

## Ateliers de sophrologie

Atelier ludique et pédagogique qui permet d'agir sur les douleurs musculaires, articulaires, le sommeil, la mémoire, la concentration, le système émotionnel...  
Dans une atmosphère détendue, on est amené à libérer les tensions internes, jusqu'à une relaxation totale. Animé par Isabelle Decognier  
Maison des Habitants - 10h à 11h45



## "Mardi des aidants"

Ateliers dédiés aux aidants de proches en perte d'autonomie  
Maison des Citoyens à Pibrac - 14h30 à 17h

14 janvier *L'aidant, l'aidé, la maladie, comment faire ensemble ?*

11 février *Les mesures de protection des majeurs et les directives anticipées.*

Mardis

14/01 et 28/01  
11/02

## Conversation en anglais

S'exprimer, apprendre, comprendre...  
Des conversations en anglais animés par Brézo, France, David et Théo, bénévoles anglophones.  
Maison des Habitants - 18h à 19h



Mercredis

8/01 et 22/01  
5/02

## Ateliers collectif autour du numérique

Atelier thématique pour se perfectionner et devenir autonome avec l'ordinateur  
Maison des Habitants - 9h30 à 11h



8 janvier *Le numérique, parlons-en !*

5 février *Le stockage, lequel et pourquoi ?*

22 janvier *Traitement de texte*

Mercredis

8/01 et 22/01  
5/02

**Mercredis**  
15/01 et 12/02

## Atelier culinaire Toques et Délices

Atelier cuisine suivi d'un repas. En février, les groupes de l'atelier cuisine et de la conversation française cuisinent ensemble !

**Maison des Habitants - 9h à 12h**



**Tous les  
jeudis**

## Atelier mémoire

Gymnastique cérébrale ! Un atelier ludique pour faire travailler sa mémoire

**Maison des Habitants - 10h30 à 11h45**



## Loisirs créatifs

Donnez vie à vos idées en groupe, animé par Viviane et Odette, bénévoles.

**Maison des Habitants - 14h à 16h**

**9, 16, 23, 30 janvier** Peinture sur toile : Portait africain **6, 13 février** À déterminer



**Vendredis**  
24 janvier  
14 février

## Sorties culturelles

Journées consacrées à la découverte de notre patrimoine. **8h à 18h30**

**24 janvier** **MOISSAC**

Visite guidée du cloître, de l'église et du centre historique.

**14 février** **TOULOUSE**

Visite commentée du dôme de La Grave et de la Péniche de la Violette.



# BÉNÉVOLES

**Mardi**  
21 janvier

## Causerie des bénévoles

Une réunion pour échanger sur l'actualité des bénévoles et les projets de la Maison des Habitants en partageant un repas.

**Maison des Habitants - 12h à 14h**

**Mardi**  
11 février

## Commission des bénévoles inter Maisons des Habitants

Vous êtes bénévole et vous souhaitez participer à l'organisation de la prochaine fête des bénévoles ? Contacter Françoise pour participer à l'aventure.

**Maison des Habitants - 15h à 17 h**

# TOUT PUBLIC

**Tous les  
mercredis**

## Les mercredis après-midi libres

0-99 ans

Venez passer un moment, pour un café ou juste pour papoter, du matériel pour créer et des jeux seront mis à votre disposition. Accueil libre sans inscription.

**Maison des Habitants - 14h à 17h30**

**Du 27/01 au  
14/02**

## Exposition des photos du Rallye-Photos 2024

La Maison des habitants accueillera l'exposition des photos lauréates de la 3ème édition du concours photos du grand Ouest Toulousain. Venez découvrir les clichés sur les murs de la structure.



# FAMILLES

## Activités d'éveil 0-3 ans

0-3 ans

Espace adapté aux tout-petits. Pour un moment privilégié avec son enfant et pour échanger avec d'autres parents et une professionnelle

**Relais Petite Enfance**

10 janvier et 7 février

Jeux libres



**Maison des habitants**

17 janvier

Éveil musical avec France

24 janvier et 29 janvier

Jeux libres

31 janvier

Transvasement

14 février

Peinture

## Happy Cooking

Atelier de cuisine ludique en anglais pour s'initier en famille. Co-animé par des bénévoles anglophones

**Maison des Habitants - 10h30 à 12h**

11 janvier Scones avec David

8 février Pumpkin muffins avec Lheanna



## Espace écoute parents

Consultations individuelles avec un psychologue portant sur des sujets éducatifs ou sur des difficultés plus importantes (agressivité, harcèlement, scolarité, etc.).

**Maison des Habitants de Léguevin - 13h30 à 16h30**

Rdv au 05 61 06 90 19



# AIDE SOCIALE ET NUMÉRIQUE

## Conseillère numérique de la Croix Rouge

Rendez-vous individuel pour être accompagné dans les démarches administratives quotidiennes (*demande de retraite, APL, carte vitale, carte grise, Cni, passeport, chèque Energie, Pass déchetterie, etc.*)

**Maison des Habitants - 9h à 12h**



## Union Cépière Robert Monnier - U.C.R.M

Accompagnement au retour à l'emploi (bénéficiaires du RSA)

**Maison des Habitants - 14h à 17h**



## Conseillère Espace France Services

Rendez-vous individuel pour être accompagné dans les démarches administratives quotidiennes (*demande de retraite, APL, carte vitale, carte grise, CNI, passeport, chèque Energie, Pass déchetterie, etc.*)

**Maison des Habitants - 9h à 12h et 14h à 17h**



## Conseiller numérique du Grand Ouest Toulousain

Rendez-vous individuel pour être accompagné dans l'usage de vos appareils numériques : ordinateur, la tablette, téléphone mobile, applications, navigation Internet, logiciels débutant/autonome/confirmé

**Maison des Habitants - 9h à 12h**



## Association Entraide Partage Travail

Accompagnement au retour à l'emploi des demandeurs d'emploi.

**À la Maison des Habitants - 10h à 12h**



Tous les  
vendredis

Mercredi  
29 janvier

Samedis  
11/01 et 8/02

Jeudis  
16/01 et 30/01  
13/02

Lundis  
13/01 et 27/01  
10/02

Tous les  
lundis

Jeudis  
23/01 et 6/02

Mercredis  
15/01 et 29/01  
12/02

Tous les  
vendredis

Tous les  
vendredis



## ➤ TARIFS DE L'ADHÉSION

L'adhésion est nécessaire pour participer aux activités de la Maison des Habitants. Elle est familiale et concerne l'ensemble des membres d'un foyer. Elle est calculée en fonction du quotient familial (QF) et du territoire d'habitation



# MAISONS *des* HABITANTS DE LA VALLÉE DE LA SAVE

📍 5 rue de la Mairie 31530 LÉVIGNAC

☎ 05.62.13.80.20 / 06.71.22.79.58

✉ mdh.valleesave@grandouesttoulousain.fr



### HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi, mercredi & jeudi : 9h-12h & 14h-17h30

Mardi & vendredi : 9h-12h

