



MAISON *des* HABITANTS DE LA VALLÉE DE LA SAVE

Du  28  4
AVRIL au JUILLET
2025



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

grandouesttoulousain.fr

Activités Adultes et Séniors

Lundis

28 avril
5, 12, 19, 26 mai
16, 23, 30 juin

Randonnée pédestre

1h30 de marche, +/- 7kms dans la forêt de Bouconne accompagnée par Rose et Fabrice, bénévoles.

Rdv à 8h55 au parking du lac de la Bordette - 9h à 10h30



Lundis

12 mai et 30 juin

Jeux de société



Claudine, bénévole vous propose un moment convivial autour de jeux de cartes, de plateau, modernes ou classiques ...

Maison des Habitants - 14h à 16h

Lundis

28 avril
5, 12, 19, 26 mai
2, 16, 23, 30 juin

Couture Niveau confirmé



Coudre, broder, moderniser un vêtement. Animé par les deux Françoise, bénévoles.

Au Buv'Art - 14h à 17h

APPRENTISSAGE DES LANGUES

Mardis

6, 13, 20, 27 mai
9, 10, 17, 24 juin
et 1er juillet

Conversation française

Atelier d'apprentissage de la langue française

Niveau débutant et intermédiaire



Maison des Habitants - 10h30 à 12h

Mardis

29 avril
6, 13, 20, 27 mai
10, 17, 24 juin



Conversation anglaise

Des conversations en anglais animées par Brézo, France, David et Théo, bénévoles anglophones. Une séance répartie en 2 temps, pour s'adapter au niveau de tous

Niveau débutant : 10h30-11h / Niveau intermédiaire : 11h-12h

Maison des Habitants - 10h30 à 12h

Atelier mémoire

Gymnastique cérébrale animée par Ghyslaine ! Un atelier ludique pour faire travailler sa mémoire
10h30 à 11h45



Mardis

13, 20 mai
10, 24 juin

Au Buv'Art

À la MDH

Jeudis

15, 22 mai
19, 26 juin

Mardi 1er juillet

Atelier et bilan avec les 2 groupes
suivi d'une auberge espagnole
11h à 14h au Buv'art

Mercredis

Ateliers collectifs autour du numérique

Atelier thématique pour se perfectionner et devenir autonome avec l'outil numérique

14 mai

Les gestes pour l'utilisation des appareils tactiles : téléphone, tablette...

25 juin

"Le numérique, parlons-en !"

Maison des Habitants - 9h30 à 11h



Jeudis

15, 22 mai
5, 12, 19, 26 juin

Loisirs créatifs

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

Maison des Habitants - 14h à 16h

Activités tout public 0-99 ans

Mercredis
7, 14, 21 mai
11, 18, 25 juin

Mercredis libres

Passez un moment, pour un café ou juste pour discuter, du matériel pour créer et des jeux sont mis à disposition.

Maison des Habitants - 14h à 17h



Vendredis
6, 13, 20, 27 juin
4 juillet

Café des Habitants

Passer un moment d'échange autour d'une boisson avant ou après vos achats au marché

Maison des Habitants - 9h30 à 11h30



 Journée

Citoyenne de Lasserre-Pradère

Samedi 24 mai
8h - 14h

Chantiers participatifs d'embellissement de la commune de 8h à 12h. Les ateliers : 1-Fleurissement des jardinières 2-Peinture et application du saturateur sur bancs et tables de la Prairie 3-Collecte des déchets 4-Embellissement du monument aux morts 5-Inauguration du sentier pédestre crée par les habitants avec le soutien de la Maison des Habitants 6-Ponçage et peinture du banc en couleur et saturateur sur les autres bancs 7-Solidification de l'ancien potager et montage des deux nouveaux bacs 8-Création de fenêtres de haie 9-Création de trois peintures au sol 10-Application du saturateur sur les bancs 11-Installation panneau affichage.

Inscriptions à la Mairie de Lasserre-Pradère : 05 61 86 61 46 ou jcitoyenne.lasserrepradere@gmail.com

Lundis
23 juin
7 et 21 juillet

NOUVEAU Café des Habitants à Sainte-Livrade

Accueil libre pour faire connaissance, échanger, s'informer, boire un café... L'équipe de la Maison des Habitants vous attend le lundi après-midi tous les 15 jours au préfabriqué face à la Mairie de Sainte-Livrade. **15h à 17h avec Diane - Venez nombreux !**

Activités familles

Parents / Grands-parents
avec enfants

Vendredis Activités d'éveil 0-3 ans

Espace adapté aux tout-petits. Marie-Claire vous accueille pour un moment privilégié avec votre enfant et pour échanger avec d'autres parents.

Maison des Habitants
9h30 à 11h

9 mai Jeux libres

4 juillet Bilan

Relais Petite Enfance
9h30 à 11h

16 mai Jeux libres

27 juin Jeux libres

Buv'art
10h à 11h

23 mai

Contée avec Agnès
de la Médiathèque de Ségoufielle



Lundis Ateliers Parents d'adolescents 10-16ans

Pour les parents
d'ado mais sans les ados !

Un cycle de rencontres pour comprendre les changements liés à l'adolescence, mieux communiquer, maintenir ou renouer le dialogue, améliorer les relations familiales.

Animé par Mme Torroglosa, de l'Association Parents d'Aujourd'hui

Psychopraticienne en thérapie brève, Formatrice, Animatrice et Conférencière

5 mai "Je découvre mon rôle de parent", l'adolescence et mon ado

19 mai "J'apprends à écouter, à accueillir ses émotions"

2 juin "Je pose le cadre"

16 juin "Je remplace les punitions par des conséquences éducatives"

30 juin "Je décris pour mieux communiquer"

Maison des Habitants de 19h30 à 21h30

A prévoir : adhésion annuelle à la MDH + 10€ le cycle



Accompagnement des bénévoles

Commission des bénévoles inter Maisons des Habitants

Réunion de préparation de la fête des bénévoles des MDH.
Lieu à déterminer de 15h à 17h

Mardi
17 juin

Jeudi
3 juillet

“Causerie des bénévoles”

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

Maison des Habitants à partir de 18h30

Aide sociale et numérique

Lundis
5, 19 mai
16,30 juin

Conseillère numérique de la Croix-Rouge Française

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

Maison des Habitants - 9h à 12h - sans rendez vous



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

Accompagnement au retour à l'emploi des bénéficiaires du RSA

Maison des Habitants - 14h à 17h

Lundis
12, 19, 26 mai
2, 16, 23, 30 juin

Jeudis
15 mai
5, 19 juin
3 juillet

Conseillère Espace France Services

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

Maison des Habitants - 9h à 12h et 14h à 16h30



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



CONSEILLER
NUMÉRIQUE

Mercredis
7, 21 mai
4, 11, 18 juin
2 juillet

Vendredis
16, 23 mai
6, 13, 20, 27 juin
4 juillet



Association Entraide Partage Travail

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

À la Maison des Habitants - 10h à 12h

Vendredis
16, 23 mai
6, 13, 20, 27 juin
4 juillet

EXPOSITION “Toulouse en brume” du lundi 5 mai au mercredi 4 juin 2025

Brouillard, ciel gris ... malgré une météo grisâtre

Monique Boutolleau vous invite à découvrir ses magnifiques clichés de la ville Rose.

À la Maison des Habitants



RESTER POSITIF !

VENDREDI 6 JUIN

Dès 13h45

Maison des associations

3, pl.Frédéric Mistral

Plaisance du Touch

13H45 À 14H15

ACCUEIL THÉ / CAFÉ

14H15 À 15H45

CONFÉRENCE AUTOUR DE L'HUMEUR

ET DU BIEN-ÊTRE

ANIMÉE PAR LE GÉRONTOPOËLE

15H45 À 17H15

STANDS D'INFORMATIONS

ET ANIMATIONS

Les Maisons des Habitants du
Grand Ouest Toulousain et leur
partenaire CPTS (présentation
du dispositif ICOPE)

INFOS ET INSCRIPTION CONSEILLÉE

Maison des Habitants de Plaisance du Touch

1, rue des Tilleuls, 31830 Plaisance du Touch

06 72 39 94 07

mdh-plaisancedutouch@grandouesttoulousain.fr





➤ FLASH INFO ÉQUIPE

 En renfort dans l'équipe, à partir du 22 avril, nous accueillons **Ghyslaine** les mardis et jeudis. Elle prend en charge les *ateliers mémoire ainsi que la préparation du Salon Bien Vieillir* qui se tiendra du 12 au 15 novembre 2025 sur notre territoire.

 Nous accueillons **Diane** à partir du 2 juin, en qualité de *référente de l'accueil, de l'accès aux droits et de la communication.*

➤ FERMETURES EXCEPTIONNELLES

Journée de 9h à 17h30 : **mercredis 30 avril et 28 mai - vendredi 30 mai**
Matin de 9h à 12h : **lundi 2 juin**

➤ TARIFS

Une adhésion est nécessaire pour participer aux activités de la structure. Elle est familiale et concerne l'ensemble des membres d'un foyer. Elle est calculée en fonction du quotient familial 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 sur rendez-vous : 9h-12h & 14h-17h30

Mardi & Vendredi : 9h-12h

Mercredi & Jeudi : 9h-12h & 14h-17h30

