

NICHOIRS POUR LA BIODIVERSITÉ

Lauréat du budget participatif 2026 !

Espèces en DANGER

2 ateliers gratuits ouverts à tous

(sur inscription auprès de la Maison Des Habitants : 05 62 13 80 20 • mdh.valleesave@grandouesttoulousain.fr)

Pour tout savoir sur les chauves-souris, hirondelles et martinets et participer à la construction de nichoirs que vous pourrez installer chez vous ou qui seront positionnés dans le village !

Ateliers animés par la LPO Occitanie

MERCREDI 21 OCTOBRE, 14H À 17H

SAMEDI 14 NOVEMBRE, 10H À 13H

RDV À LA MAISON DES HABITANTS (5 rue de la Mairie 31530 Lévis)

Ateliers animés par la LPO Occitanie

Sensibilisation à la biodiversité suivie d'un atelier pratique de fabrication de nichoirs et nous terminerons par une balade commentée.

Nombre de places limité, pensez à vous inscrire !

Ce projet citoyen est possible grâce au soutien de la Mairie de Lévis, de la Maison des habitants de la Vallée de la Save ainsi que de la LPO Occitanie.

ACCÈS AUX DROITS ET AU NUMÉRIQUE - Permanences individuelles

Aide à l'utilisation des outils numériques

Mercredis 7, 21, 28 et 30 et vendredis 9, 16, 23, 30 • 9h à 12h - Sur RDV
Apprenez à utiliser vos différents outils numériques (tablette, smartphone, ordinateur, etc.)
Permanences animées par le conseiller numérique du Grand Ouest Toulousain

Jeudis 8 et 22 de 14h à 17h
Apprenez à utiliser vos différents outils numériques (tablette, smartphone, ordinateur, etc.)
Permanences par les bénévoles de La Croix Rouge

Aide dans les démarches administratives

Lundis 14h à 17h sans rdv, Mardis 9h à 12h sans rdv et Mardis 14h à 17h sur rdv • Nous contacter
Soyez accompagné dans vos démarches en ligne (création de compte retraite, réalisation d'un pass déchetterie, demande de chèque énergie, démarche ANTS, etc.)
Permanences par une conseillère de l'Espace France Services du Grand Ouest Toulousain

Aide au retour à l'emploi

Lundis 12, 19, 26 après-midi • 14h à 17h
Accompagnement des bénéficiaires du RSA.
Permanences par l'association UCRM

Vendredis 2, 9, 16, 30 matin • 10h à 12h
Accompagnement des demandeurs d'emploi.
Permanences par l'association Entraide et Partage

Nouveau à la MDH : « COMMUNAUTÉ 360 »

Permanence d'information et accompagnement de toutes personnes en situation de handicap.

Mardi 6/10, 3/11, 01/12 de 9h à 12h. Gratuit - Contactez la MDH pour prendre rdv

Vous êtes en situation de handicap ou vous accompagnez un proche ? La Communauté 360 vous accueille lors de permanences de proximité pour trouver des solutions concrètes (logement, emploi, démarches, loisirs) et éviter les ruptures de parcours.

360

HAUTE-GARONNE 31

0 800 360 360

Une communauté au service de tous
Pour les personnes vivant avec un handicap, avec ou sans reconnaissance de la MDPH.
Les proches aidants
Les professionnels (du droit commun ou secteur spécialisé)

Missions

Écouter et informer
Organiser des solutions concrètes dans le respect de l'autodétermination et en mobilisant en priorité les acteurs du droit commun
Repérer les personnes sans solution en mettant en œuvre une logique "d'aller vers"

LES ACTUALITÉS DU MOIS

Vernissage Exposition de Michel Pagniez
Tout public • Jeudi 1^{er} à partir de 16h

SAVE THE DATE ! CAFÉ DES AIDANTS À PLAISANCE-DU-TOUCH

Lundi 19 octobre • 13h30 à 17h • Cinéma Écran 7 à Plaisance-du-Touch
Vous accompagnez un proche au quotidien ? Réservez votre après-midi ! La Maison des Habitants de Plaisance-du-Touch lance le Café des aidants, un temps d'échange dédié aux personnes qui accompagnent un proche.
Au programme : projection du film *Mon vieux*, échanges avec la salle et rencontre avec des professionnels de l'aide.
Un moment convivial pour partager son expérience, s'informer et échanger autour des réalités vécues par les aidants et les aidés.

CONTACTS ET ADHÉSIONS

Maison des Habitants de la vallée de La Save

5 rue de la mairie à Lévis
05 62 13 80 20
mdh.valleesave@grandouesttoulousain.fr

ADHÉSIONS

Habitant-es du territoire
5 € pour les QF < à 500 €
10 € pour les QF > à 500 €
Habitant-es hors territoire
10 € pour les QF < à 500 €
20 € pour les QF > à 500 €

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi
9h à 12h30 et 14h à 17h30
Mardi
9h à 12h30
Mercredi et jeudi
9h à 12h30 et 14h à 17h30
Vendredi
9h à 12h30

Retrouvez le programme sur grandouesttoulousain.fr

OCTOBRE

VOTRE PROGRAMME À LA MAISON DES HABITANTS DE LA VALLÉE DE LA SAVE

LUNDI

5 · 12 · 19 · 26

🚩 **Randonnée pédestre**
Adultes · 8h50 à 10h30
Tenue et chaussures adaptées
Accompagnée par des bénévoles
RDV parking Lac de la Bordette

🚩 **Marche douce**
Tout public · 8h50 à 10h
Tenue et chaussures adaptées
RDV parking Lac de la Bordette

5
🖋 **Atelier couture**
Adultes · 14h à 16h

5 · 19
🚩 **Café des habitants à Sainte-Livrade**
Adultes · 15h à 17h

5 · 12
🖋 **Conversation en anglais**
Adultes · 18h-19h30
Premières 30 min : débutants
suivi d'1h pour les intermédiaires.

12
🖋 **Jeux de société**
Tout public · 14h-16h

19
🖋 **Café des aidants à Plaisance**
Adultes · 13h30-16h
Projection du film « mon vieux », cinéma Ecran 7 à Plaisance du Touch

26
🚩 **Conférence « La motricité de bébé 0-2 ans »**
Parents et professionnels 19h30 à 21h30
Conférence avec un ergothérapeute, en partenariat avec la Maison de Santé.
Au Buv'Art, à Lasserre-Pradère

MARDI

6 · 13

🖋 **Gymnastique cérébrale**
Adultes · 10h30 à 11h30
Au Buv'Art à Lasserre-Pradère

13
🚩 **Mardi des aidants**
Adultes · 14h30 à 17h
La communication positive et les techniques de communication verbale et non verbale.
À la Maison des Citoyens, 16 rue Principale 31820 PIBRAC

20
🖋 **Sortie au musée à CRASTES**
Tout public · 9h à 15h
Sortie culturelle au musée du train et du jouet à Crastes, 32. Visite du musée et pique-nique en fonction de la météo.

MERCREDI

7 · 14 · 21

🚩 **Conversation en français**
Adultes · 10h à 11h30

7 · 14
🚩 **Mercredi libre**
Tout public · 14h à 17h
Partagez un moment autour d'un café pour discuter, jouer, etc.

14
🚩 **Toque et délices**
Adultes · 11h30-12h30
Réunion de rentrée et d'organisation

14
🖋 **Atelier numérique collectif**
Adultes · 9h30 à 11h30
Venez découvrir les outils Saracroche et Filigrane !

21
🖋 **Atelier de fabrication de gîtes à chauve-souris**
Tout public · 14h-17h

21
🖋 **Balade sophrologique**
Adultes · 10h-12h
RDV à la Forêt de Bouconne, allée N°2 du Lac de la Bordette
Balade centrée sur la gestion du stress, sur le besoin de détente

28
🖋 **Crêpes party Halloween**
Tout public · 14h à 16h30
Venez cuisiner et déguster des crêpes !

JEUDI

1 · 8 · 15

🖋 **Gymnastique cérébrale**
Adultes 9h30 à 10h30 et 11h à 12h

1 · 8 · 15
🖋 **Atelier créatif**
Tout public · 14h à 16h30
01 et 08/10 · Décoration branchages
15/10 · Finalisation des précédentes créations.

1 · 8 · 15 · 22 · 29
🚩 **Belote et tarot**
Adultes · 14h30 à 17h

1
🚩 **Vernissage Exposition de Michel Pagniez**
Tout public · à partir de 16h

15
🖋 **« Les délieuses de langues »**
Représentation théâtrale
Adultes · 20h à 21h30
Le spectacle permet d'aborder les thématiques des trois dépistages de cancer sous un angle intelligent et divertissant. Il invite le spectateur à se confronter à la peur de se faire dépister, à parler des symptômes sans tabous, et enfin à mieux comprendre comment se déroule chacun des dépistages.
À la Maison des Habitants Médialudo de Fontenilles

VENDREDI

2 · 9 · 16 · 23 · 30

🚩 **Café des habitants**
Tout public · 9h30 à 12h
Un moment d'échanges autour d'un café ou d'un thé.

2
🖋 **Atelier Motricité TENDRE EVEIL**
1 à 3 ans · 9h30-10h30

9 · 16
🚩 **Atelier d'éveil**
Familles avec enfants de 0 à 3 ans · 9h30 à 11h

23
🚩 **Atelier d'éveil. Jeux libres**
Familles avec enfants jusqu'à 12 ans · 9h30 à 11h

30
🚩 **Atelier d'éveil. Thème Halloween**
Familles avec enfants jusqu'à 12 ans · 9h30 à 11h

SAMEDI

10
🚩 **Journée Nationale du commerce de Proximité**
Tout public · 10h à 13h
Jeux de société pour tous.
Stand Toques et Délices
Sous la Halle

LES ACTUALITÉS DU MOIS



🖋 **Sortie culturelle au musée du train et du jouet à Crastes (32)**
Tout public · Mardi 20 · 9h à 16h
Visite du musée, pique-nique dans les locaux de l'ancienne école du village et possibilité de participer à une petite balade dans le village (1 km). Départ/ retour en bus de Lévig nac, parking de la médiathèque. Tarif 4€/ adulte et 2€ par enfant. apporter son pique-nique.



➤ **BALADE SOPHROLOGIE**
Mercredi 21 octobre 2026
GRATUIT SUR INSCRIPTION
Pour vous et vos proches

➤ Balade de 10h à 12h
➤ Forêt de Bouconne
Lieu précis communiqué lors de l'inscription

