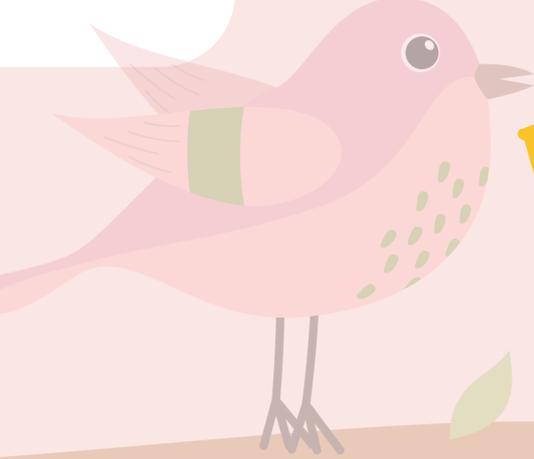




MAISON *des* HABITANTS DE LA VALLÉE DE LA SAVE



Du

3

mars

du

11

avril



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

10 et 24 mars

Dictée

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



Lundi

10 mars et
7 avril

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

4, 11, 18 et 25

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



Mardis

11 mars et
8 avril

"Mardi des aidants"

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

11 mars

Les activités occupationnelles
à partager avec son proche

8 avril

Regard sur la maladie, mieux
comprendre ses évolutions

Mardis

11 et 25 mars
8 avril

Conversation en anglais

S'exprimer, apprendre, comprendre... Des conversations en anglais animés par Brézo, France, David et Théo, bénévoles anglophones.
Une séance répartie en deux temps, pour s'adapter au niveau de tous.
Niveau débutant : 18h-18h30 / Niveau intermédiaire : 18h30-19h30
Maison des Habitants - 18h à 19h30



Mercredis

5 et 19 mars
2 avril

Ateliers collectif autour du numérique

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



5 mars

l'intelligence artificielle

19 mars

Le traitement de texte 3/3

Mercredis
5 et 19 mars

Mercredis
12 mars et
4 avril

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 13h30



**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



Vendredi
14 mars

Sorties culturelles

Journées consacrées à la découverte de notre patrimoine.

DÉCOUVERTE DE ROCAMADOUR



TOUT PUBLIC

0-99 ans

**Tous les
mercredis**

Les mercredis après-midi libres

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

Dimanche
9 mars

SORTIE NEIGE

Journée au plateau de Beille

Trajet en bus 7h- 19h



Vendredi
11 avril

TOUS AU COMPOST! - QUINZAINES NATIONALES DU COMPOSTAGE

Retrouvez le stand de la Maison des Habitants et du service Biodéchet du Grand Ouest Toulousain au **Marché de plein vent de Lévis** à partir de 10h -, animations, informations.

-Projection de vidéos et pot convivial à la Maison des Habitants à partir de 11h15

Jusqu'au
15 mars

DIAGNOSTIC TERRITORIAL

"BIEN VIEILLIR DANS LA VALLÉE DE LA SAVE"

**Scannez le QR code
pour répondre à l'enquête**



FAMILLES



Tous les
vendredis

Activités d'éveil 0-3 ans De 9h30 à 11h

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 à Lévignac

Maison des habitants

7 mars 4 avril Jeux libres

14 mars "Je joue avec les couleurs"

Semaine
petite
enfance

Salle polyvalente/crèche à Mérenvielle

28 mars Jeux libres

21 mars 9h15/10h15 ou 10h30/11h45
"Je joue, je vis, je découvre le monde"

11 avril Contée

Happy Cooking

+ 3 ans

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



Samedis
5 avril

Maison des Habitants - 10h30 à 12h

SEMAINE PETITE ENFANCE du 15 au 22 mars

Samedis
15 mars

Atelier Relax 3 - 6 ans

Maison des Habitants - 9h30 à 11h45



AIDE SOCIALE ET NUMÉRIQUE

Conseillère numérique de la Croix-Rouge Française

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



Lundis
10 et 24 mars
7 avril

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

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

Maison des Habitants - 14h à 17h



Tous les
lundis

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



Jeudis
6 et 20 mars
3 avril

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



Mercredis
12 et 26 mars
2 avril

et Tous les
vendredis

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

SEMAINE DE LA PETITE ENFANCE 15 AU 22 MARS



VOS enfants de 0/6 ans sur
la vallée de la Save

15 AU 22
"Avec le Jeu je deviens JE"
**MÉDIATHÈQUE
LÉVIGNAC**

Samedi 15
ATELIER RELAX
3-6 ANS
9h30-11h45

Inscription Maison des Habitants

Mercredi 19
ATELIER SENSORIEL
9h30-11h

Inscription Relais Petite Enfance
Jusqu'au 14 mars

Jeudi 20
Ciné Débat
"Jouer à découvrir le monde"
20h-22h

salle Argil Lavat LEVIGNAC

Ramène ton jeu
Viens jouer avec moi
ALAE MATERNELS
SIVOM Mardi 18/Jeudi 20
LEVIGNAC Jeudi 20

Information auprès des équipes
d'animation

VENDREDI 21
Je joue, Je vis, Je découvre l'autre
9h-11h45 Mérenvielle

Ateliers CRECHE / Motricité SALLE POLYVALENTE

Inscription Maison des Habitants
Jusqu'au 14 mars

SIVOM
VALÉE DE LA SAVE

Coordination PETITE ENFANCE
Renseignements 05 61 85 58 71
rpe@sivom-save.fr





➤ 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

