

EXPOSITION

**Assistante maternelle, un métier
Tout public · Jusqu'au 18
décembre**

Immersion dans un métier intense
et passionnant.

Proposée par le Relais Petite Enfance

REMERCIEMENTS

**L'équipe remercie · Le Club des
cinq pour l'exposition Lévignac
d'autrefois**

Un saut dans le temps emprunt de
nostalgie avec des anciennes
photos de Lévignac.

RETOUR SUR

**Salon Bien Vieillir · Nouvelle
édition placée sous le signe de la
réussite !**

L'édition 2025 du Salon Bien Vieillir
a pris cette année une dimension
nouvelle en s'installant au cœur des
villages de la Vallée de la Save :
Lasserre-Pradère, Mérenvielle,
Sainte-Livrade et Lévignac.

Un format qui a permis d'aller à la
rencontre des habitants et de créer,
au fil des journées, une ambiance
chaleureuse et conviviale.

Des journées thématiques et
participatives.

Chaque journée du salon a proposé
une thématique spécifique autour
du Bien Vieillir et les habitants ont
répondu présents !



D É C E M B R E



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



C'EST LES VACANCES

**FERMETURE DE FIN D'ANNÉE
DU 25 DÉCEMBRE AU 4 JANVIER**

Toute l'équipe vous souhaite de
belles fêtes de fin d'année et
vous retrouve le lundi 5 janvier
pour une nouvelle année riche en
projets, en échanges et en
animations !



CONTACTS ET ADHÉSIONS

**Maison des Habitants
de la vallée de La Save**
5 rue de la mairie à Lévignac
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
9 h à 12 h 30 et 14 h à 17 h 30
Mardi
9 h à 12 h 30
Mercredi et jeudi
9h à 12h30 et 14h à 17h30
Vendredi
9 h à 12 h 30



Retrouvez le programme sur
grandouesttoulousain.fr

SPECTACLE FAMILIAL RITA

**22 DÉC
15h30**

**SALLE POLYVALENTE
MÉRENVIELLE**

Dès 2 ans

Écrit et interprété par
Audrey PARTINICO,
conteuse de la cie
l'Arbre à sons

Offert - Inscriptions
avant le 19/12 au 05 62 13 80 20

Spectacle 40 min
suivi d'un goûter



Rita déménage !

Les meubles, les jouets sont emballés dans des cartons, stockés dans un camion
direction la nouvelle maison ! Mais le camion est bloqué dans les bouchons !
Rita découvre une nouvelle chambre ... vide ! Elle doit trouver de nouvelles idées
pour jouer ! Sa maman va l'accompagner et peu à peu, Rita n'aura besoin de rien
pour inventer, imaginer et s'amuser !



MAISON DES HABITANTS DE LA VALLÉE DE LA SAVE

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



LUNDI

1 - 8 - 15 - 22

 **Randonnée Pédestre**
Adultes - 8h50 à 10h30
 Tenue et chaussures adaptées.
Accompagnée par des bénévoles
RDV parking Lac de la Bordette

1 - 8 - 15

 **Marche douce**
Adultes - 8h50 à 10h
 Tenue et chaussures adaptées.
RDV parking Lac de la Bordette

 **Papote et popote**
Seniors 60 ans et plus
 9h à 12h30

 **Conversation anglaise**
Adultes
 1 et 8/12 - 18h à 19h30
 18h : débutants / 18h30 : inter.
 15/12 - 9h à 10h30
 9h : débutants / 9h30 : inter.
Animée par des bénévoles

1 - 8

 **Atelier couture**
Adultes - 14h à 16h30
 Finalisation du Sac à Tarte.

1 - 15

 **Café des habitants**
Tout public - 15h à 17h
À Sainte-Livrade

15

 **Jeux de société**
Adultes - 14h à 16h30
Animé par Claudine, bénévole

22

 **Goûter spectacle - Rita**
Familles 2 à 5 ans
15h30 à 18h
 Les meubles, les jouets sont emballés dans des cartons, stockés dans un camion direction la nouvelle maison ! Mais le camion est bloqué dans les bouchons ! Rita découvre une nouvelle chambre ... vide ! Elle doit trouver de nouvelles idées pour jouer ! Dans ce spectacle, avec rien ou presque, on joue, on se surprend ! On produit des sons, on crée du rythme avec son corps, on raconte des histoires avec les pouces, on chante et les enfants participent.

Salle polyvalente de Mérenvielle.

MARDI

2

Préparation fête des bénévoles
FERMETURE EXCEPTIONNELLE

2 - 9 - 16

 **Gymnastique cérébrale**
Adultes - 10h45 à 11h45
 Faites travailler vos méninges.
 2/12 - Retour en enfance : s'amuser avec la dictée
 9/12 - Français et mémoire : des défis pour s'amuser
 16/12 : Mémoire et chansons : quiz musical
Au Buv'Art à Lasserre-Pradère

9 - 16

 **Conversion en français**
Adultes - 11h à 12h

16

 **Mardi des aidants**
Adultes - 14h30 à 17h
 Les gestes et postures dans l'aide à la personne.
En partenariat avec le CCAS de Pibrac - À la Maison des citoyens à Pibrac

MERCREDI

3 - 10 - 17

 **Mercredi libre**
Tout public - 14h à 17h
 Un moment autour d'un café pour discuter, créer, jouer... matériel et jeux à disposition

10

 **Atelier numérique**
Adultes - 9h30 à 11h
 Le numérique, parlons-en.
Animé par le conseiller numérique du Grand Ouest Toulousain

24

 **Matinée magie de Noël**
Tout public - 9h30 à 12h
 Petit-déjeuner boissons chaudes et douceurs de Noël.
Familles - 9h30 à 12h
 Matinée ludique et festive au coin du feu.



Pendant les vacances



Sur inscription



En accès libre

JEUDI

4 - 11 - 18

 **Gymnastique cérébrale**
Adultes
 9h30 à 10h30 et 11h à 12h
 Faites travailler vos méninges.
 4/12 - Retour en enfance : s'amuser avec la dictée
 11/12 - Français et mémoire : des défis pour s'amuser
 18/12 : Mémoire et chansons : quiz musical

 **Belote**
Adultes - De 14h30 à 17h

 **Atelier créatif**
Adultes - 14h à 16h30
 4/12 - Création de cartes de Noël
 11/12 et 18/12 - Création d'un petit sachet en points de croix
Animé par Viviane

VENDREDI

5

Fête des bénévoles
FERMETURE EXCEPTIONNELLE

12 - 19

 **Café des habitants**
Tout public - 9h30 à 12h
 **Atelier d'éveil**
Familles 0-3 ans
 9h30 à 11h

SAMEDI

13

 **Toques et délices**
Adultes - 9h à 14h30
 Cuisse de canard à l'orange et purée de panais.
Auberge espagnole festive de Noël entrées et desserts apportés par les participants

DIMANCHE

14

 **Sortie Cirque en fête !**
Tout public - 13h15 à 18h30
 Inscription payante avant le 4/12. Départ en bus.



LES ACTUALITÉS DU MOIS !

Zoom sur - Papote et popote

Lundis 1, 8 et 15

Seniors 60 ans et plus - 9h à 12h30

Participez aux ateliers animés par une diététicienne nutritionniste.
 1/12 : Cuisinez santé, achetez futé
 8/12 : Bien dans son poids et ses baskets
 15/12 : À vous de choisir



LA MAISON DES HABITANTS DE LA VALLÉE DE LA SAVE
 ORGANISE UNE SORTIE EN BUS

DIMANCHE 14 DÉCEMBRE 2025
À VILLEMUR SUR TARN



GRANDES ILLUSIONS, ACROBATIES SPECTACULAIRES INÉDITES, HUMOUR, FRISSONS, ORCHESTRE EN LIVE ET DE NOMBREUSES SURPRISES POUR ÉMERVEILLER PETITS ET GRANDS

TARIFS -
 0€ - 600 € : 6 € ADULTE - 4 € ENFANT
 0€ - 501 € : 10 € ADULTE - 6 € ENFANT
 ÊTRE À JOUR DE SON ADHESION

HORAIRES -
 13h15 DÉPART
 15h DÉBUT SPECTACLE
 18h30 ARRIVÉE LEVIGNAC
 RDV BOULEVARD OLMADE À LEVIGNAC

INSCRIPTIONS AVANT LE 4 DÉCEMBRE
 au 05 62 13 80 20



MAISON DES HABITANTS DE LA VALLÉE DE LA SAVE
 5 rue de la mairie à Lévigac
 05 62 13 80 20 - mdh.valléesave@grandouesttoulousain.fr



ACCÈS AUX DROITS ET AU NUMÉRIQUE -

Permanences individuelles

Adultes

Aide à l'utilisation des outils numériques

 **Mercredis 3, 17 et 24 de 9h à 12h**

Apprenez à utiliser vos différents outils numériques (tablette, smartphone, ordinateur, etc.).

Permanences proposées par le conseiller numérique Grand Ouest Toulousain

 **Jeudis 4 et 18 - 14h à 17h**

Apprenez à utiliser vos différents outils numériques (tablette, smartphone, ordinateur, etc.).

Permanences proposées par les bénévoles de La Croix Rouge

Aide dans les démarches administratives

 **Jeudi 11 - 9h30 à 12h**

Soyez accompagnés dans vos démarches en ligne (création de compte retraite, réalisation d'un pass déchèterie, demande de chèque énergie, réalisation de démarches ANTS, etc.).

Permanences proposées par les conseillères de l'Espace France Services

Aide au retour à l'emploi

Lundis 1, 8 et 15 - 14h à 17h

Accompagnement des bénéficiaires du RSA.

Permanences proposées par l'UCRM

Vendredi 12, 19 - 10h à 12h

Accompagnement des demandeurs d'emploi

Permanences proposées par Entraide Partage Travail

