

NOUVEAU

MERCREDI LIBRE

14^h - 17^h
Accès libre

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



Papoter, boire un café, jouer, créer ...
Du matériel et des jeux sont à votre disposition.

Prévention santé pour les plus de 60 ans

L'ACTIVITE CÉRÉBRALE

VENDREDI 6 DÉCEMBRE

Dès 9h30 · Salle Argyle Lavat
4 rue Jean Moulin à Lévignac

ACCUEIL CAFÉ DÈS 9H15

**9H30 À 10H30
CONFÉRENCE ANIMÉE PAR LE
GÉRONTOPOË**

**10H30 À 11H30
PRÉVENTION**

Découvrez ICOPE, votre
programme pour bien vieillir

ANIMATIONS

Les Maisons des habitants du
Grand Ouest Toulousain vous
proposent de stimuler votre
cerveau ! Dictée, énigmes



INFOS ET INSCRIPTION CONSEILLÉE

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



**IHU
HealthAge**
GEROSCIENCE & PREVENTION





MAISON *des* HABITANTS DE LA VALLÉE DE LA SAVE

Du **2** au **20**
DÉCEMBRE



Venez découvrir
la vitrine de Noël
réalisée par France
et
déposer votre lettre
au Père Noël



ADULTES / SÈNIORS

Lundis
2,9,16

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



Lundi
9

Dictée

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



Lundi
16

Jeux de société **NOUVEAU**

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



Lundis
2,9,16

Couture

Niveau confirmé

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



Mardis
3,10,17

Conversation française

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



Mardis
3,10,17

"Peps Eurêka"

Atelier mémoire ludique et convivial. Animé par Valérie de l'association
Café associatif Le Buv'Art à Lasserre-Pradère - 9h30 à 11h30



Mardi 10

"Mardi des aidants"

Ateliers dédiés aux aidants de proches en perte d'autonomie
Gestes et postures de l'aide à la personne
Maison des Citoyens à Pibrac - 14h30 à 17h

Mercredi
11

Ateliers collectif autour du numérique

Atelier sur des thèmes pour se perfectionner et être autonome avec l'ordinateur
Nettoyage et entretien de l'ordinateur
Maison des Habitants - 9h30 à 11h



Mardis 3,17
Mercredi 11

Conversation en anglais **NOUVEAU**

S'exprimer, apprendre, comprendre, animés par Brézo, France et David, bénévoles
Maison des Habitants - 18h à 19h



Samedi 14

Toques et Délices : Bûche de Noël

Atelier culinaire suivi d'un repas de Noël partagé de type auberge espagnole
Maison des Habitants - 9h à 12h



Jeudis
5,12,19

Atelier mémoire

Gymnastique cérébrale ! Un atelier ludique pour faire travailler sa mémoire
Maison des Habitants - 10h30 à 12h



Jeudis
5,12,19

Loisirs créatifs Peinture à l'aquarelle

Donnez vie à vos idées en groupe, animé par Viviane et Odette, bénévoles
Maison des Habitants - 14h à 16h



Vendredi
6

L'activité cérébrale - Prévention santé

Conférence par le Gérontopôle de Toulouse, animations ludiques par les Mdh
et présentation du dispositif de prévention ICOPE

Salle Argyle Lavat à Lévigac - 9h15 à 12h

+ 60 ans



FAMILLES

Vendredis
6,13,20

Activités d'éveil 0-3 ans

Espace adapté aux tout-petits. Vous pourrez passer un moment privilégié avec votre enfant et échanger avec d'autres parents et une professionnelle
Maison des Habitants - 9h30 à 11h

0-3 ans

Vendredi 6

Jeux libres

Vendredi 13

Transvasement

Mercredi 18

Jeux libres

Vendredi 20

Spécial Noël



Mercredi
18

NOUVEAU

Happy Cooking - Verrines façon Banoffee

Atelier de cuisine ludique en anglais pour s'initier en famille
Animé par Ételvita, bénévole

Maison des Habitants - 10h30 à 12h

Possibilité de partager le repas (Auberge espagnole salées) avec le groupe de l'atelier Toques et délices qui cuisinera une bûche de Noël le matin

+ 3 ans



Samedi 14

Jeudis
5,19

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 Légevin - 13h30 à 16h30

Rdv au 05 61 06 90 19



POUR TOUS

Mercredis
4,11,18

Les mercredis après-midi libres **NOUVEAU**

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

0-99 ans

PERMANENCES SOCIALES

Lundi
9

Conseillère numérique de la Croix rouge

Rendez-vous individuel pour être accompagné dans l'usage de : ordinateur, tablette, smartphone ..

Maison des Habitants - 14h à 16h30



Lundis
2,9,16

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

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

Maison des Habitants - 14h à 17h



Mercredis
4,18

Conseiller numérique de l'Espace France Service

Rendez-vous individuel pour être accompagné dans l'usage de : ordinateur, tablette, smartphone ..

Maison des Habitants - 9h à 12h



Vendredis
6,13,20

Association Entraide Partage Travail

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

À la Maison des Habitants - 10h à 12h





➤ 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



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

