grandouesttoulousain.fr

MAISON *des* HABITANTS
DE LA VALLÉE DE LA SAVE

PROGRAMME MENSUEL

du 6 *au* 31 *octobre*

Le Grand Ouest Toulousain
AGGLOMÉRATION

Pour participer

LES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS :

- Elles concernent les activités du programme mensuel. Il n'y a plus d'inscription à l'année.
- Les activités sont sur inscription sauf celles mentionnées "accès libre" sur le programme.
- Les inscriptions se font auprès d'un professionnel par téléphone, mail ou directement à l'accueil de la MDH.

LA COMMUNICATION ENTRE LA MDH ET VOUS :

- Les programmes mensuels sont diffusés par mail, disponibles à l'accueil ou sur le site du Grand Ouest Toulousain : www.grandouesttoulousain.fr
- Les groupes Whats Apps des activités sont supprimés : nous vous proposons de privilégier les échanges directs (téléphone, passage à la MDH).

SAVE THE DATE

SALON DU BIEN VIEILLLIR

Du 12 au 15 novembre 2025

L'après-midi :

-**Mercredi 12 novembre** à Lasserre-Pradère : **« Sortir, bouger, rencontrer »**

-**Jeudi 13 novembre** à Mérenvielle : **« Être bien chez soir »**

-**Vendredi 14 novembre** à Sainte-Livrade : **« Rester en bonne santé »**

Toute la journée :

- **Samedi 15 novembre** à Lévignac : **« S'informer, comprendre, agir »**

Antoinette fait son VERNISSAGE

Jeudi 9 octobre
de 16h30 à 18h

Nous vous attendons nombreux !

LES COSTUMES D'ÉPOQUES ET DE THÉÂTRE DE L'ANTIQUITÉ À 1875

Exposition des travaux, dessins et créations
réalisés dans le cadre de ses études de costumière

LUNDI 6 OCTOBRE

ADULTE

RANDONNÉE PÉDÈSTRE

ACCÈS LIBRE

De 9h à 10h30 **Rdv 8h50** Allée du milieu du parking du lac de la bordette

1h30-7kms de marche dans la forêt accompagnée de 3 bénévoles, Ludovina, Rose et Fabrice.

ADULTE

CONVERSATION ANGLAISE

De 9h à 10h30 9h - 9h30 débutants / 9h30 - 10h30 intermédiaire

Conversations en anglais animées par une bénèvole Brézo

TOUT PUBLIC

CAFÉ DES HABITANTS À SAINTE-LIVRADE

ACCÈS LIBRE

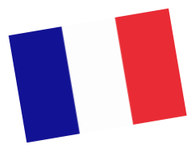
De 15h à 17h dans la salle du Conseil de la Mairie

Accueil libre pour faire connaissance, échanger, s'informer, boire un café, etc.

MARDI 7 OCTOBRE

ADULTE

CONVERSATION FRANCAISE



De 11h à 12h

Atelier d'apprentissage de la langue française, niveau débutant et intermédiaire

ADULTE

GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE

De 10h45 à 11h45 au Buv'art à Lasserre-pradère

Faites travailler votre mémoire de façon ludique : La valse des chiffres

MERCREDI 8 OCTOBRE

TOUT PUBLIC

MERCREDI LIBRE

ACCÈS LIBRE

De 14h à 17h

Un moment autour d'un café pour discuter, créer, jouer... Matériel et jeux à disposition

JEUDI 9 OCTOBRE

ADULTE

GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE *La valse des chiffres*

De 9h30 à 10h30 ou **de 11h à 12h à la MDH**

ADULTE

BELOTE

De 14h30 à 17h

Un après-midi consacré aux amateurs de belote !

ACCÈS LIBRE

VENDREDI 10 OCTOBRE

TOUT PUBLIC

CAFÉ DES HABITANTS

ACCÈS LIBRE

De 9h30 à 12h

Un moment d'échange autour d'une boisson avant ou après le marché de Lévignac

FAMILLE AVEC ENFANT

ATELIER D'ÉVEIL 0-3 ANS

De 9h30 à 11h ENFANTS NON SCOLARISÉS

Moment privilégié avec votre enfant dans un espace adapté aux tout-petits

LUNDI 13 OCTOBRE

ADULTE

RANDONNÉE PÉDÈSTRE

ACCES LIBRE

De 9h à 10h30 **Rdv 8h50** Allée du milieu du parking du lac de la bordette

ADULTE

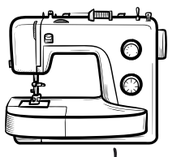
CONVERSATION ANGLAISE

De 18h à 19h30 18h - 18h30 débutants / 18h30 - 19h30 intermédiaire

Conversations en anglais animées par une bénèvole France

ADULTE

ATELIER COUTURE - LES BASES



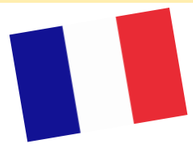
De 14h à 16h Apporter : sa machine à coudre / nécessaire de couture / drap vieux tissu

Prise en main de la machine et explication des bases (préparation, patron, mesures...)

MARDI 14 OCTOBRE

ADULTE

CONVERSATION FRANCAISE



De 11h à 12h

ADULTE

GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE *Quizz et culture générale*

De 10h45 à 11h45 au Buv'art à Lasserre-pradère

ADULTE

MARDI DES AIDANTS

De 14h30 à 17h à la Maison des Citoyens de Pibrac

Ateliers pour les aidants pour s'informer, échanger, se ressourcer

La communication positive et les techniques de communication verbale et non verbale

MERCREDI 15 OCTOBRE

PORTES OUVERTES

Espace France Services

France services

ATELIER D'EXPLICATION DES CHÈQUES CESU

De 14h15 à 17h - animé par un conseiller URSSAF

Le CESU expliqué simplement : employeurs et employés, tout savoir en pratique

JEUDI 16 OCTOBRE

ACTION PRÉVENTION-SANTÉ

De 10h à 11h30

Comprendre et prévenir le cancer du sein et adopter les bons réflexes

ADULTE

BELOTE

De 14h30 à 17h

ACCÈS LIBRE

ADULTE

ATELIER CRÉATIF **De 14h à 16h30**

Création en pâte auto-durcissante (2ème séance)

VENDREDI 17 OCTOBRE

TOUT PUBLIC

CAFÉ DES HABITANTS

De 9h30 à 12h

ACCÈS LIBRE

FAMILLES AVEC ENFANTS

ATELIER D'ÉVEIL 0-3 ANS

De 9h30 à 11h ENFANTS NON SCOLARISÉS

Moment privilégié avec votre enfant dans un espace adapté aux tout-petits

VACANCES

LUNDI 20 OCTOBRE

ADULTE

RANDONNÉE PÉDÈSTRE

ACCÈS LIBRE

De 9h à 11h30

Boucle de Menville : 7,6 Km - 2 heures de marche - dénivelé 200m

TOUT PUBLIC

CAFÉ DES HABITANTS À SAINTE-LIVRADE

ACCÈS LIBRE

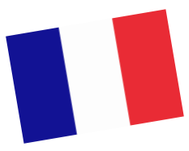
De 15h à 17h salle du Conseil de la Mairie

Accueil libre pour faire connaissance, échanger, s'informer, boire un café, etc.

MARDI 21 OCTOBRE

ADULTE

CONVERSATION FRANCAISE



De 11h à 12h

ADULTE

PROJET CULTUREL- RÉUNION DE PRÉPARATION

De 18h30 à 20h

Échanges avec le groupe pour réfléchir à la programmation culturelle

MERCREDI 22 OCTOBRE

ADULTE

TOQUES ET DÉLICES

De 9h30 à 13h30

Atelier cuisine animé par Rose, Viviane et Monique, suivi d'un repas dégustation :
pâté en croûte, panna-cotta pommes caramélisées.

TOUT PUBLIC

MERCREDI LIBRE

ACCÈS LIBRE

De 14h à 17h

JEUDI 23 OCTOBRE

ADULTE

GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE *Quizz et culture générale*

De 9h30 à 10h30 ou de 11h à 12h à la MDH

ADULTE

BELOTE

ACCÈS LIBRE

De 14h30 à 17h

VENDREDI 24 OCTOBRE

TOUT PUBLIC

CAFÉ DES HABITANTS

ACCÈS LIBRE

De 9h30 à 11h30

FAMILLES AVEC ENFANTS 0-10 ANS

MATINÉE LUDIQUE EN FAMILLE

ACCÈS LIBRE

De 10h à 12h

Profitez d'espaces de jeux et de découvertes adaptés aux enfants.

Activité : décoration pour la fête d'Halloween

VACANCES

LUNDI 27 OCTOBRE

RANDONNÉE PÉDÈSTRE ET MARCHE DOUCE

Rdv 8h50: Allée du milieu
Parking du lac de la bordette

ADULTE

RANDONNÉE PÉDESTRE

De 9h à 10h30

ACCÈS LIBRE

1h30-7kms de marche dans la forêt accompagnée de 3 bénévoles, Ludovina, Rose et Fabrice

MARCHE DOUCE

De 9h à 10h

ACCÈS LIBRE

1h de balade à rythme modéré dans la forêt accompagnée d'une professionnelle

ADULTE

JEUX DE SOCIÉTÉ

De 14h à 16h30

Un après-midi convivial et ludique autour de divers jeux de société (jeux de plateau, de cartes, stratégie, ...) animé par Claudine, bénévole

MARDI 28 OCTOBRE

FAMILLES AVEC ENFANTS + 3 ANS

ATELIER CRÉATIF EN FAMILLE

De 10h à 11h30

Customisation d'un sac pour la chasse aux bonbons pour Halloween

MERCREDI 29 OCTOBRE

TOUT PUBLIC

MERCREDI LIBRE

De 14h à 17h

ACCÈS LIBRE

JEUDI 30 OCTOBRE

ADULTE

BELOTE

De 14h30 à 17h

ACCÈS LIBRE

VENDREDI 31 OCTOBRE

TOUT PUBLIC

CAFÉ DES HABITANTS

De 9h30 à 11h30

ACCÈS LIBRE

FAMILLES AVEC ENFANTS 0-10 ANS

MATINÉE LUDIQUE EN FAMILLE

De 10h à 12h

Profitez d'espaces de jeux et de découvertes adaptés aux enfants.
Activité autour d'Halloween - Venez déguisés !

ACCÈS LIBRE

AIDE AU NUMÉRIQUE

AIDE À L'UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES Tablette, smartphone, ordinateur

Animé par Pascal, *Conseiller Numérique du Grand Ouest Toulousain*

RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS SUR RDV
De 9h à 12H

Mercredis 8 et 22 octobre

Vendredis 10, 17, 24 et 31 octobre

ATELIERS COLLECTIFS SUR RDV
De 9h30 à 11h

Mercredi 15 octobre
Cyber-sécurité

Mercredi 29 octobre
Podcast et livre audio

PORTES OUVERTES

Animé par Jean-Luc, *Aidant Numérique de la Croix Rouge*

RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS SANS RDV
De 14h à 17H

Jeudis 9 et 23 octobre

AIDE DANS LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES
(demande de retraite, APL, carte vitale, Pass déchèterie, Chèque énergie,...)

Animé par des conseillères *de l'Espace France Service*

RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS SANS RDV
De 9h à 12h et de 14h à 17H

Jeudi 16 octobre

PERMANENCES SOCIALES

RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS

UNION CÉPIÈRE MONNIER - UCRM
Accompagnement au retour à l'emploi des bénéficiaires du RSA

Lundis : 6, 13, 20, 27 octobre
de 14h à 17h

ASSOCIATION ENTRAIDE PARTAGE
Accompagnement au retour à l'emploi des demandeurs d'emploi

Vendredis : 10, 17, 24, 31 octobre
de 10h à 12h

CINE -DEBAT
20h 22h
Lundi 13 Octobre
Salle Argile Lavat-LEVIGNAC

À DESTINATION DES
PARENTS, GRANDS-PARENTS, PROFESSIONNELS

ENTRÉE LIBRE
ET
GRATUITE

JOUER POUR DECOUVRIR LE MONDE
"AVEC LE JEU JE DEVIENS JE"

Lucie FERNANDEZ Educatrice
Elodie COTTEL Orthophoniste

PROCHAINEMENT **GRATUIT**
EN NOVEMBRE

Les Rendez-vous Santé
Papote et Popote

Chaque séance propose une animation thématique sur la nutrition,
un peu de cuisine et une dégustation sensorielle partagée.

animé par une diététicienne nutritionniste.

INSCRIPTION réservée aux personnes de plus de 60 ans
N'hesitez pas à demander plus d'informations
Programme complet prochainement

Opération financée par

NUTRImania •Conseil •Formation •Animation
www.nutrimania.fr

MAISON *des* HABITANTS
DE LA VALLÉE DE LA SAVE

NOUVEAUX HORAIRES :

Lundi, mercredi, jeudi : *9h - **12h30** & 14h - 17h30*
Mardi et vendredi : *9h - 12h30*

5 rue de la Mairie 31530 LÉVIGNAC
05.62.13.80.20
mdh.valleesave@grandouesttoulousain.fr