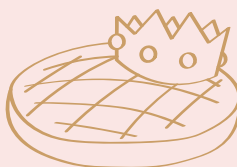


MAISON *des* HABITANTS DE LA VALLÉE DE LA SAVE



Du

6



Janvier

du

14



Février



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

13/01 et 27/01
10/02

Dictée

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



Lundi

13/01 et 10/02

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

du 14/01 au 11/02

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



"Mardi des aidants"

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

14 janvier *L'aidant, l'aidé, la maladie, comment faire ensemble ?*

11 février *Les mesures de protection des majeurs et les directives anticipées.*

Mardis

14/01 et 28/01
11/02

Conversation en anglais

S'exprimer, apprendre, comprendre...
Des conversations en anglais animés par Brézo, France, David et Théo, bénévoles anglophones.
Maison des Habitants - 18h à 19h



Mercredis

8/01 et 22/01
5/02

Ateliers collectif autour du numérique

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



8 janvier *Le numérique, parlons-en !*

5 février *Le stockage, lequel et pourquoi ?*

22 janvier *Traitement de texte*

Mercredis
8/01 et 22/01
5/02

Mercredis
15/01 et 12/02

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 12h



**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

9, 16, 23, 30 janvier *Peinture sur toile : Portait africain*

6, 13 février *À déterminer*



Vendredis
24 janvier
14 février

Sorties culturelles

Journées consacrées à la découverte de notre patrimoine. **8h à 18h30**

24 janvier **MOISSAC**

Visite guidée du cloître, de l'église et du centre historique.

14 février **TOULOUSE**

Visite commentée du dôme de La Grave et de la Péniche de la Violette.



BÉNÉVOLES

Mardi
21 janvier

Causerie des bénévoles

Une réunion pour échanger sur l'actualité des bénévoles et les projets de la Maison des Habitants en partageant un repas.

Maison des Habitants - 12h à 14h

Mardi
11 février

Commission des bénévoles inter Maisons des Habitants

Vous êtes bénévole et vous souhaitez participer à l'organisation de la prochaine fête des bénévoles ? Contacter Françoise pour participer à l'aventure.

Maison des Habitants - 15h à 17 h

TOUT PUBLIC

**Tous les
mercredis**

Les mercredis après-midi libres

0-99 ans

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

**Du 27/01 au
14/02**

Exposition des photos du Rallye-Photos 2024

La Maison des habitants accueillera l'exposition des photos lauréates de la 3ème édition du concours photos du grand Ouest Toulousain. Venez découvrir les clichés sur les murs de la structure.



FAMILLES

Activités d'éveil 0-3 ans

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

10 janvier et 7 février

Jeux libres



Maison des habitants

17 janvier

Éveil musical avec France

24 janvier et 29 janvier

Jeux libres

31 janvier

Transvasement

14 février

Peinture

Happy Cooking

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

Maison des Habitants - 10h30 à 12h

11 janvier Scones avec David

8 février Pumpkin muffins avec Lheanna



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 Léguevin - 13h30 à 16h30

Rdv au 05 61 06 90 19



AIDE SOCIALE ET NUMÉRIQUE

Conseillère numérique de la Croix Rouge

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



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

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

Maison des Habitants - 14h à 17h



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



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



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

Mercredi
29 janvier

Samedis
11/01 et 8/02

Jeudis
16/01 et 30/01
13/02

Lundis
13/01 et 27/01
10/02

Tous les lundis

Jeudis
23/01 et 6/02

Mercredis
15/01 et 29/01
12/02

Tous les vendredis

Tous les vendredis



➤ 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

