

MAISON *des* HABITANTS DE LA VALLÉE DE LA SAVE

PROGRAMME MENSUEL

DU 1 SEPTEMBRE AU 3 OCTOBRE 2025





Une nouvelle année à la Maison des Habitants de la vallée de la Save !

A partir du 1er septembre, venez découvrir l'actualité de la Maison des Habitants. L'équipe est à votre écoute pour échanger et vous renseigner.



Modalités de participation aux activités pour 2025/2026 :



L'ADHÉSION : L'adhésion à la MDH est valable du 01/09/2025 au 31/08/2026. Elle est de 5€ ou 10€ selon les revenus* et elle concerne l'ensemble des membres du foyer. L'adhésion est majorée de 50% pour les personnes qui résident en dehors du Grand Ouest Toulousain communauté d'agglomération.

Pensez à apporter votre Quotient Familial CAF ou votre avis d'imposition de l'année en cours.



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

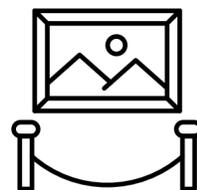


LA COMMUNICATION ENTRE LA MDH ET VOUS :

- Les programmes mensuels sont diffusés par mail et disponibles à l'accueil
- Les groupes WhatsApps des activités sont supprimés : nous vous proposons de privilégier les échanges directs (téléphone, passage à la MDH)



EXPOSITION



En septembre et octobre 2025, une adhérente, Antoinette, expose ses créations !
LES COSTUMES D'ÉPOQUES ET DE THÉÂTRE DE L'ANTIQUITÉ À 1875

*Venez découvrir ses dessins réalisés dans le cadre de ses études de costumières,
il y a plus de 60 ans !*

PERMANENCES SOCIALES

RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS



UNION CÉPIÈRE MONNIER - UCRM

Accompagnement au retour à l'emploi des bénéficiaires du RSA

Lundis : 1, 15, 22 septembre
de 14h à 17h



ASSOCIATION ENTRAIDE PARTAGE

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

Vendredis : 5, 12, 26 septembre et 3 octobre
de 10h à 12h

LUNDI 1ER SEPTEMBRE

ADULTE

RANDEE PÉDESTRE



De 8h30 à 10h30

1h30 de marche (env. 7kms) dans la forêt de Bouconne accompagnée de trois bénévoles, Ludovina, Rose et Fabrice.

MERCREDI 3 SEPTEMBRE

TOUT PUBLIC

MERCREDI LIBRE



De 14h à 17h

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

ACCÈS LIBRE

JEUDI 4 SEPTEMBRE

ADULTE

BELOTE



De 14h30 à 17h

Un après-midi consacré aux amateurs de belote !

ACCÈS LIBRE

VENDREDI 5 SEPTEMBRE

TOUT PUBLIC

CAFÉ DES HABITANTS



De 9h30 à 12h

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

ACCÈS LIBRE

LUNDI 8 SEPTEMBRE

ADULTE

RANDONNÉE PÉDÈSTRE

De 9h à 10h30



TOUT PUBLIC

CAFÉ DES HABITANTS À SAINTE-LIVRADE

De 15h à 17h au pré-fabriqué face à la Mairie



ACCÈS LIBRE

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

MERCREDI 10 SEPTEMBRE

TOUT PUBLIC

MERCREDI LIBRE

De 14h à 17h



ACCÈS LIBRE

JEUDI 11 SEPTEMBRE

ADULTE

BELOTE

De 14h30 à 17h



ACCÈS LIBRE

VENDREDI 12 SEPTEMBRE

TOUT PUBLIC

CAFÉ DES HABITANTS

De 9h30 à 11h30



ACCÈS LIBRE

TOUT PUBLIC

FORMATION - "GESTES QUI SAUVENT"

De 9h30 à 11h30



Les bases du secourisme : protection, alerte, pratique et apprentissage des gestes de secours (RCP, PLS, Hémorragies, ...)

Priorité aux bénévoles de la Maison des Habitants. Contactez nous pour vous inscrire.

Formation dispensée par la Croix Rouge Française

SAMEDI 13 SEPTEMBRE

FORUM DES ASSOCIATIONS DE LÉVIGNAC

> Retrouvez-nous sous la halle de L vignac

de 10h à 13h

> Pour les bénévoles qui souhaitent représenter la structure

  nos côtés, merci de nous contacter



LUNDI 15 SEPTEMBRE

ADULTE

RANDONNÉE PÉDÈSTRE



De 9h à 10h30

ADULTE

CONVERSATION ANGLAISE



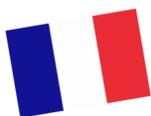
De 18h à 19h30

Des conversations en anglais animées par des bénévoles anglophones, Brézo, France, David et Théo. 🕒 18h -18h45: débutants / 18h45 -19h30 intermédiaire

MARDI 16 SEPTEMBRE

ADULTE

CONVERSATION FRANÇAISE



De 11h à 12h

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

MERCREDI 17 SEPTEMBRE

TOUT PUBLIC

MERCREDI LIBRE

De 14h à 17h



ACCÈS LIBRE

JEUDI 18 SEPTEMBRE

ADULTE

ATELIER CRÉATIF - RÉUNION D'ORGANISATION

De 14h à 16h

On fait quoi ?



Échanges avec le groupe pour décider de la programmation des prochains ateliers

ADULTE

BELOTE

De 14h30 à 17h



ACCÈS LIBRE

SÉNIORS

CONFÉRENCE AVEC LE GÉRONTOPOË

Dès 9h, à la halle Piquot de Léguevin

Conférence animée par le gérontopôle " bien dans sa Vie ", suivie de stands d'information et d'animation. *Possibilité de co-voiturage depuis Lévignac*

ACCÈS LIBRE

VENDREDI 19 SEPTEMBRE

FERMETURE DE LA MAISON DES HABITANTS

L'équipe de votre Maison des Habitants participe aux côtés des agents du Grand Ouest Toulousain à l'action éco-responsable **WORLD CLEAN' UP DAY**



LUNDI 22 SEPTEMBRE

ADULTE

RANDONNÉE PÉDESTRE



De 9h à 10h30

TOUT PUBLIC

CAFÉ DES HABITANTS À SAINTE-LIVRADE



De 15h à 17h au pré-fabriqu

ACCÈS LIBRE

ADULTE

ATELIER COUTURE - RÉUNION D'ORGANISATION

De 14h à 16h

On fait quoi ?



Temps d'échanges et de réflexion avec le groupe pour décider de la poursuite de cette activité. Si la couture vous intéresse, nous vous attendons !

ADULTE

CONVERSATION ANGLAISE

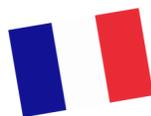


De 18h à 19h30

MARDI 23 SEPTEMBRE

ADULTE

CONVERSATION FRANÇAISE



De 11h à 12h

MERCREDI 24 SEPTEMBRE

ADULTE

TOQUES ET DÉLICES - RÉUNION D'ORGANISATION

De 10h30 à 12h



Venez avec vos idées, vos recettes, vos envies ! Animée par Isabelle et autour d'une collation

TOUT PUBLIC

MERCREDI LIBRE

De 14h à 17h



ACCÈS LIBRE

JEUDI 25 SEPTEMBRE

ADULTE

ATELIER CRÉATIF

De 14h à 16h30



ADULTE

BELOTE

De 14h30 à 17h



ACCÈS LIBRE

VENDREDI 26 SEPTEMBRE

TOUT PUBLIC

CAFÉ DES HABITANTS

De 9h30 à 11h30



ACCÈS LIBRE

FAMILLE AVEC ENFANT

ATELIER D'ÉVEIL 0-3 ANS ENFANTS NON SCOLARISÉS

De 9h30 à 11h



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

LUNDI 29 SEPTEMBRE

ADULTE

RANDONNÉE PÉDÈSTRE

De 9h à 10h30

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

ADULTE

CONVERSATION ANGLAISE

De 18h à 19h30

MARDI 30 SEPTEMBRE

ADULTE

CONVERSATION FRANÇAISE

De 11h à 12h

ADULTE

GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE

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

Faites travailler votre mémoire de façon ludique : *Petit bac et Logique*

MERCREDI 1ER OCTOBRE

TOUT PUBLIC

MERCREDI LIBRE

De 14h à 17h

ACCÈS LIBRE 

JEUDI 2 OCTOBRE

ADULTE

GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE *Petit bac et Logique*

De 9h30 à 10h30 à la MDH

ADULTE

ATELIER CRÉATIF

De 14h à 16h30

ADULTE

BELOTE

De 14h30 à 17h

ACCÈS LIBRE 

VENDREDI 3 OCTOBRE

TOUT PUBLIC

CAFÉ DES HABITANTS

De 9h30 à 11h30

ACCÈS LIBRE 

FAMILLE AVEC ENFANT

ATELIER D'ÉVEIL 0-3 ANS ENFANTS NON SCOLARISÉS

De 9h30 à 11h

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

De 9h à 12H

Mercredis : 1, 8 et 24 septembre
1er octobre

Vendredis : 5, 12 et 26 septembre
3 octobre

ATELIERS COLLECTIFS

De 9h30 à 11h

Mercredi 3 septembre
Intelligence Artificielle - Les prompts

Mercredi 17 septembre
Sensibilisation à la cybersécurité

◆ **AIDE DANS LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES**
(DEMANDE DE RETRAITE, APL, CARTE VITALE, PASS DÉCHÈTERIE, CHÈQUE ÉNERGIE, ETC.)

Animé par des conseillères de l'Espace France Service  et de la Croix Rouge 

RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS

De 9h à 12H30 et de 14h à 17h30

Jeudis : à partir du 15 septembre



Cette année, **LE SALON "BIEN VIEILLIR"** a lieu dans la Vallée de la Save

de 14h à 17h :

-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 »

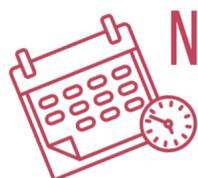
Toute la journée :

- Samedi 15 novembre à Lévig nac : « S'informer, comprendre, agir »

 *Le programme complet bientôt disponible*

MAISONS *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