

ACCÈS AUX DROITS ET AU NUMÉRIQUE · *Permanence individuelle*

Aide à l'utilisation des outils numériques

 **Mercredis 11, 18, 25 et Vendredis 13, 20, 27 de 9h à 12h**  
Apprenez à utiliser vos différents outils numériques (tablette, smartphone, ordinateur, etc.).

*Permanences par le conseiller numérique du Grand Ouest Toulousain*

 **Jeudis 12, 26 · 14h à 17h**

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

*Permanences par les bénévoles de La Croix Rouge*

Aide dans les démarches administratives

 **Mardis 10, 24, 31 · 9h à 12h30 sans RDV - 14h à 17h sur RDV**

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

*Permanences par une conseillère de l'Espace France Services du Grand Ouest Toulousain*

Aide au retour à l'emploi

**Lundis 9, 16, 23 et 30 · 14h à 17h**

Accompagnement des bénéficiaires du RSA.

*Permanences par l'association UCRM*

**Vendredis 13, 20 et 27 · 10h à 12h**

Accompagnement des demandeurs d'emploi

*Permanences par l'association Entraide Partage Travail*

MOCKTAIL DES MAISONS DES HABITANTS

*Recette pour 1 personne*

Jus de fruits de la passion · **6 cl.**

Jus d'ananas · **10 cl.**

Jus de citron jaune · **1 cl.**

Sirop de grenadine · **2 cl.**



EXPOSITION · Rencontres

**Du 19 février au 7 avril**

Trois thèmes viennent illustrer ces rencontres :

- Le spectaculaire Rocío de Séville, pèlerinage annuel créant des moments de partage et une atmosphère unique de fraternité.
- Les rencontres artistiques qui symbolisent un partage universel.
- Le spectacle vivant qui est une expérience qui ne prend vie que par la présence du spectateur.

*Proposée par Les Michels · Le vernissage aura lieu le Jeudi 19 mars de 16h à 18h*

REMERCIEMENTS

**À Marc BAILLION**, adhérent pour son exposition "Itinérance".

**À Dharma**, stagiaire en deuxième année de BTS en Economie Sociale et Familiale que nous avons accompagnée pendant deux mois.

CONTACTS ET ADHÉSIONS

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



Retrouvez le programme sur  
[grandouesttoulousain.fr](http://grandouesttoulousain.fr)

M A R S



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



Une conférence pour bien préparer sa retraite

Animée par Lucie Buée, psychologue, spécialisée dans l'accompagnement au passage à la retraite et formatrice sur cette thématique, cette conférence vous guidera dans votre transition vers cette nouvelle étape de vie.

La retraite ne se résume pas à un arrêt d'activité professionnelle : elle implique un changement profond dans l'organisation du quotidien, les relations sociales, le rythme de vie et parfois même l'identité personnelle.

**L'objectif : vous donner des clés concrètes pour vivre pleinement cette nouvelle étape de vie, en trouvant votre propre équilibre, entre repos, engagement, découvertes et lien social.**

À l'issue de la conférence, un temps d'échanges et des stands d'information permettront aux participants de rencontrer les acteurs locaux présents pour accompagner les retraités et futurs retraités : CARSAT, AGIRC-ARRCO, Espace France Services, Croix-Rouge, Maison de Proximité, RAGOT, Maisons des Habitants.

LUNDI

9 · 16 · 23 · 30

 **Randonnée Pédestre****Adultes · 8h50 à 10h30***Tenue et chaussures adaptées  
Accompagnée par des bénévoles  
RDV parking Lac de la Bordette* **Marche douce****Adultes · 8h50 à 10h***Tenue et chaussures adaptées  
RDV parking Lac de la Bordette* **Conversation anglaise****Adultes***16/03 · 9h à 10h30**9, 23 et 30/03 · 18h à 19h30**Premières 30 min : débutants suivi  
d'1h pour les intermédiaires**Animée par Brezo, David et  
France, bénévoles.*

9

 **Rencontre  
intergénérationnelle****Adultes · 9h à 11h***En partenariat avec l'école  
élémentaire de Lévigat.*

9 · 23 · 30

 **Atelier couture****Adultes · 14h à 16h30**

9 · 23

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

16

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

## PROCHAINEMENT

**Semaine de la petite enfance****Du 28 Mars au 3 Avril****L'ensemble des acteurs de la  
petite enfance du territoire se  
mobilise pour proposer une  
semaine spécialement  
dédiée aux enfants de 0 à 6  
ans et à leurs familles.***Cette année, la thématique est :  
L'équilibre.**À travers des ateliers, des  
temps d'échanges, des  
rencontres, les professionnels  
invitent petits et grands à  
explorer l'équilibre sous toutes  
ses formes : équilibre du corps,  
des émotions, des rythmes de  
vie...**Nous vous attendons nombreux  
pour partager ces moments de  
découverte, de jeu et de  
convivialité !*

MARDI

10 · 24 · 31

 **Gymnastique cérébrale****Adultes · 10h30 à 11h30***Faites travailler vos méninges.**10/03 · Conjugaison**24/03 · La valse des chiffres**31/03 · Jeux de société**Au Buv'Art à Lasserre-Pradère*

17

 **Mardi des aidants****Adultes · 14h30 à 17h***Regard sur la maladie,  
mieux comprendre ses  
évolutions. Le diagnostic et  
l'annonce de la maladie.**En partenariat avec le CCAS de  
Pibrac · À la Maison des  
citoyens à Pibrac*

17 · 24 · 31

 **Conversation en français****Adultes · 10h à 11h30**

MERCREDI

11 · 18 · 25

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

25

 **Toques et délices****Adultes · 9h15 à 12h***Les desserts sont à l'honneur :**- Cheese-cake de Nadine**- Dessert portugais de Suzanna*

JEUDI

12 · 26 · 2/04

 **Gymnastique cérébrale****Adultes****9h30 à 10h30 et 11h à 12h***Faites travailler vos méninges.**12/03 · Conjugaison**26/03 · La valse des chiffres**02/04 · Jeux de société*

12 · 19 · 26

 **Belote****Adultes · 14h30 à 17h** **Atelier créatif****Adultes · 14h à 16h30***12 et 19 · Tableaux cailloux/bois flotté**26/03 · Décoration en fil de fer et  
papier journal*

19

 **Conférence****Ma retraite, et après ?****Adultes · 9h45 à 12h30***Comment préparer  
sereinement cette nouvelle  
étape ?**À la salle Boris Vian,  
La Salvétat Saint Gilles*

VENDREDI

13 · 20 · 27

 **Café des habitants****Tout public · 9h30 à 12h**

20 · 27

 **Atelier d'éveil****Familles 0-3 ans****9h30 à 11h***27/02 · L'atelier aura lieu au  
Relais Petite Enfance*

SAMEDI

28

 **Atelier initiation  
au cirque****Familles 3-6 ans****9h30 à 10h30 ou****11h à 12h***Un moment de partage  
autour de jonglerie,  
équilibre, acrobatie ...**10h30 à 11h : goûter offert*

En accès libre



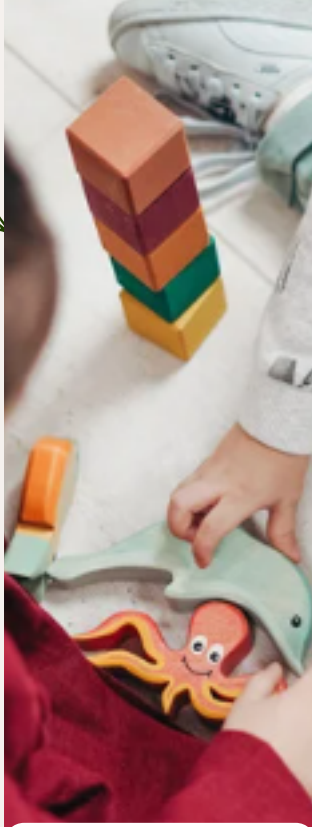
Sur inscription

**En couleur** : retrouvez les explications de ces ateliers dans les zooms.

Vos enfants de 0/6 ans sur la vallée de la Save

**SEMAINE DE LA  
PETITE ENFANCE****28 mars au 3 avril**

Édition 2026

**L'ÉQUILIBRE***Une invitation à accueillir le mouvement, à accepter la bascule,  
le tâtonnement et les micro décalages qui nourrissent l'élan,  
la confiance et la curiosité .***Samedi 28 mars**

9h30 à 11h ou 10h30 à 12h

À la Maison des Habitants

**Atelier initiation au cirque****Familles avec enfant-s****de 3 à 6 ans***Animé par Sophie K. circassienne***Lundi 30 mars et jeudi 2 avril**

9h à 12h · Au relais petite enfance

**Atelier sensoriel****Assistants maternelles avec****enfants de 0 à 3 ans***Animé par Flosensokids***Mardi 31 mars**

18h30 à 20h · À la crèche de

Mérenvielle

**Échanges sur la plagiocéphalie****et les torticolis***Ass mat, parents ateliers éveil MDH,**professionnels, parents crèche**Animé par la Maison de santé**pluriprofessionnelles***Mercredi 1 avril****Atelier sensoriel**

Au relais petite enfance

9h30 à 11h30 · **Familles avec****enfant-s de 0 à 3 ans**15h30 à 18h30 · **Familles avec****enfant-s de 3 à 6 ans***Animé par Flosensokids***Jeux géants en équilibre**

À l'ancienne école de Lévigat

14h à 17h

**Familles avec enfant-s de 3 à 6****ans · Animé par O2****Conférence Pas facile d'être****parent, mon équilibre****maison-travail**

19h30 à 21h30

À la salle Argyle Lavat

**Tout public***Animé par la Maison de santé**pluriprofessionnelles***Jeudi 2 avril**

9h30 à 11h · À la crèche de

Mérenvielle

**Atelier itinérance ludique****Familles de la crèche****Vendredi 3 avril**

9h30 à 11h · À la Maison des

Habitants

**Atelier yoga****Familles avec enfant-s de 0 à 3 ans***Animé par Ashley B., yogiste***Toute la semaine****L'équilibre, mon 6° sens**

Sur les temps Alaé · À l'école

maternelle de Lévigat

**Jeux en équilibre**

Enfants et parents de l'Alaé · l'École

maternelle Sivom

Inscriptions :

05 61 85 58 71

06 74 81 18 84

## NOUVEAU PROJET

**Prêt de jeu de société****Tout public****L'équipe et plusieurs bénévoles,** préparent la mise  
en place d'un nouveau service de prêt de jeux à  
destination des adhérents de la Maison des Habitants.**Le lancement est prévu pour mai 2026 !****Le principe est simple : permettre à chaque  
adhérent d'emprunter jusqu'à 3 jeux pour une  
durée de 2 semaines.***La Maison des Habitants de la Vallée de la Save  
dispose d'un large choix de jeux, régulièrement utilisés  
lors de nos activités.***Nous souhaitons aujourd'hui en faire bénéficier les  
adhérents afin de prolonger ces temps de jeux,  
d'échanges et de partages au sein de leur foyer.****Appel à bénévoles***L'inventaire et l'enregistrement de tous les jeux sont en  
cours, toute aide pour effectuer cette mission est la  
bienvenue !***Merci aux bénévoles de ce projet***Merci à Claudine, Hélène, Florence, Violaine, Tara-  
Luna et Ghjuvan pour le temps et l'investissement  
consacrés à la mise en place du projet.*

Coordination PETITE ENFANCE

06 74 81 18 84 - 05 61 85 58 71

rpe@sivom-save.fr

