



MAISON *des* HABITANTS

LA SALVETAT SAINT-GILLES
FONTENILLES



PROGRAMME DES ACTIVITÉS



DU 3 MARS AU
12 AVRIL 2025



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

grandouesttoulousain.fr

Tout public

LA PARENTHÈSE TOUS LES MERCREDIS

Entre 14H30 ET 17H30



Cet espace est pensé pour vous.

Venez selon vos envies et vos disponibilités, à l'heure que vous voulez, boire un café, échanger, jouer ou laisser libre cours à votre créativité.

Cet espace permet aussi de concrétiser des projets collectifs ou personnels, en bénéficiant du savoir faire des uns et des autres.

→ Espace petite enfance - espace jeux de société - espace belote/ tarot

Familles

L'HEURE DU CONTE



pendant

LA PARENTHÈSE En famille

Familles avec enfants

LES MERCREDIS De 16H30 À 17H30



- 12 MARS : HISTOIRES EN KAMISHIBAI
- 26 MARS : LES ÉMOTIONS

Venez écouter des histoires captivantes, éveiller l'imaginaire des petites et grandes oreilles.

ATELIER PARENTS ENFANTS

TOUS LES MERCREDIS

Entre 9H30 ET 11H



SUR INSCRIPTION



- 5 MARS : PEINTURE
- 12 MARS : MUSIQUE
- 19 MARS : CHANSONS ET MARIONNETTES
- 26 MARS : HEURE DU CONTE
- 2 AVRIL : MOTRICITÉ
- 9 AVRIL : TABLE RONDE ET MARIONNETTES

Familles
0 - 3 ans

- Des espaces de jeux et de découvertes adaptés aux enfants
- Des temps de rencontre entre les familles (parents, grands-parents, enfants)
- Un moment privilégié de partage avec son ou ses enfant/s
- Des échanges sur ses préoccupations éducatives en toute convivialité

LES SAMEDIS EN FAMILLE

"ATELIER SUR LES ÉMOTIONS"

SAMEDI 1ER MARS De 10H À 12H

Création de supports pour parler des émotions avec les enfants ; comment en parler ? ; expo d'albums jeunesse

SUR INSCRIPTION

Familles avec enfants

SOIRÉE SPECTACLE



Salle Boris Vian à la Salvetat St-Gilles

"FAITES DES ENFANTS ! QU'ILS DISAIENT..."

adultes
+ 10 ans

VENDREDI 4 AVRIL à 20H Durée : 1h30

Dans ce spectacle à la fois drôle, pertinent et instructif, Corinne passe en revue tous ces moments "délicats" de notre vie de parents !

On se reconnaît, on rit mais surtout, on découvre et on comprend beaucoup de choses.



Teaser du spectacle : <https://www.parenthese-spectacle.com/videos>



SI VOUS AVEZ UN PROBLÈME DE GARDE, VENEZ NOUS EN FAIRE PART.

SPECTACLE



Centre de Loisirs du Cézérrou

"LA COULEUR DES ÉMOTIONS" de la Cie La fabrique des rêves

Familles avec enfants
1 à 7 ans

SAMEDI 12 AVRIL à 10H30 Durée : 35 min

SUR INSCRIPTION



Aujourd'hui c'est le bazar ! Tout est sens dessus dessous. Couleurs et émotions sont éparpillées. Pour retrouver son équilibre, il va falloir ranger tout ça !



TOUS
au
COMPOST!

SAMEDI 29 MARS

en matinée

Atelier cuisine en famille
"anti-gaspillage"

Balade compostage dans la ville



programme à venir

SUR INSCRIPTION

Adultes

ATELIERS MÉMOIRE

LUNDIS 3, 10, 17, 24 ET 31 MARS
LUNDI 7 AVRIL

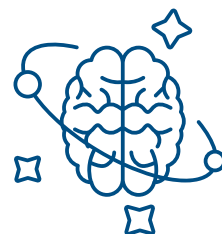
De 10H À 11H15

JEUDIS 6, 13, 20 ET 27 MARS
JEUDIS 3 ET 10 AVRIL

De 14H À 15H15 Et de 15H30 À 16H45

Votre rendez-vous hebdomadaire où se mêlent petits jeux et exercices ludiques qui renforcent votre mémoire tout en partageant des moments chaleureux avec d'autres participants.

SUR INSCRIPTION



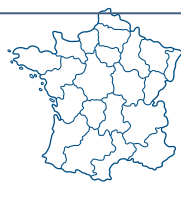
3 ateliers/semaine

APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS

LUNDIS 3, 10, 17, 24 et 31 MARS
LUNDI 7 AVRIL

De 14H30 À 15H45

Animé par Marie-Claude, bénévole



SUR INSCRIPTION

JEUDIS 6, 13, 20 et 27 MARS
JEUDIS 3 et 10 AVRIL

De 14H30 À 15H45

Animé par Alice

Les ateliers de Français Langue Etrangère (FLE) sont des espaces d'immersion, favorisant la maîtrise du français dans un cadre convivial. Les ateliers de français développent des compétences linguistiques et permettent de partager une expérience culturelle enrichissante.

TRICOTAGE ET PAPOTAGE

MARDIS 11, 18, 25 Entre 10H ET 12H
MARDI 8 AVRIL

Animé par Nicole
& Martine, bénévoles



Pas de séance les Mardis 4 mars et 1er avril !

Ces séances offrent un temps convivial pour apprendre, partager des astuces, échanger et créer des pièces uniques. Moments chaleureux, animés et créatifs garantis !

CRÉATION D'UN ESCAPE GAME

MERCREDI 5 MARS De 9H30 À 11H30
MERCREDI 2 AVRIL

SUR INSCRIPTION



Suite de la création de l'escape game :
"Sauvons notre école !"



ATELIER D'ÉCRITURE

VENDREDI 7 MARS et 4 AVRIL

De 9H45 À 11H45

Vous aimez écrire, raconter, inventer, échanger, partager... Participez à cet atelier dans un cadre convivial et bienveillant et essayez vous au plaisir d'écrire.

Animé par Georgette, bénévole

SUR INSCRIPTION



PAUSE LECTURE

VENDREDI 14 MARS

De 10H À 12H

Venez partager vos coups de cœur et prendre de nouvelles idées de lecture. Tout cela dans une ambiance conviviale autour d'une boisson chaude.

SUR INSCRIPTION



MARCHE - environ 5 km

MERCREDI 19 MARS

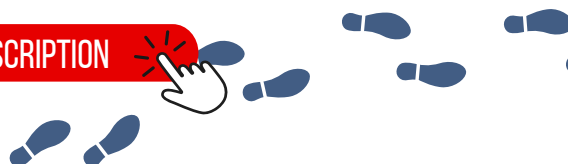
De 9H15 À 11H

RDV à 9h15 à la Maison des Habitants

Animé par Georgette, bénévole

Profitez d'une agréable balade dans le secteur pour découvrir ou redécouvrir la beauté de nos environs.

SUR INSCRIPTION



CAFÉ DÉBAT

“NOTRE CERVEAU NOUS JOUE-T-IL DES TOURS ?”

Votre
cerveau
vous
joue des
tours

VENDREDI 11 AVRIL

De 10H À 11H30

Animé par Françoise, bénévole

Comment les biais cognitifs trompent notre cerveau !

SORTIE CULTURELLE

MARDI 1ER AVRIL “VISITE À LA MÉDIALUDO DE FONTENILLES”

Venez découvrir l'espace Médialudo et Maison des Habitants de Fontenilles.

à 9H45 départ Maison des Habitants

10H - Café des habitants avec Audrey et Pauline B

12H - Repas* aux “Tables de la fontaine”

Les Tables de la Fontaine sont une porte ouverte vers l'insertion et la professionnalisation des travailleurs en situation de handicap qui assurent l'accueil et le service.

* Repas à votre charge : <https://www.lestablesdelafontaine.fr>

SUR INSCRIPTION



APPEL À BÉNÉVOLES

2 événements sont organisés par la ville au mois de MAI, rejoignez nous pour vivre ces projets à nos cotés et contribuer à leurs succès.

➡ **“FLORAISANCE”** samedi 10 et dimanche 11 mai

Dédié à la nature et au patrimoine

➡ **“FÊTE DU LIVRE ET DU JEU”** samedi 17 et dimanche 18 mai

Promouvoir la lecture et l'écriture.

Réunion de préparation :

Vendredi 21 mars - 10h-11h30

N'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe

Seniors

LES RENDEZ-VOUS DU GOÛT ET DE LA SANTÉ LES LUNDIS De 14H À 17H

60 ans et +

SUR INSCRIPTION



Programme animé par une diététicienne nutritionniste

- **3 MARS :** Cuisiner santé, acheter futé
- **10 MARS :** Bien dans son poids et dans ses baskets
- **17 MARS :** Mon alimentation, ma santé

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

En partenariat avec **NUTRImania**

PEINTURE CRÉATIVE SUR CÉRAMIQUE

“CRÉER DU LIEN ET DES BELLES CHOSES”

60 ans et +

LES MERCREDIS * De 14H À 16H

SUR INSCRIPTION

* CYCLE DE 9 SÉANCES

animé par une intervenante

- **2 AVRIL :** Présentation du projet et café/thé
- **9, 23 ET 30 AVRIL**
- **14 ET 21 MAI**
- **4, 11 ET 18 JUIN**

Différentes techniques de mise en peinture de la céramique pour arriver à faire de belles pièces facilement.



Aucune compétence requise



Conférence
des financeurs

Les permanences

NUMÉRIQUE

Animé par Pascal, Conseiller Numérique

Rendez-vous individuels :

TOUS LES MARDIS 9H - 10H - 11H ET 14H - 15H

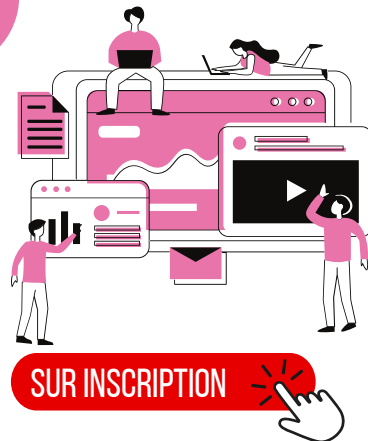
Les Ateliers collectifs : De **14H À 15H30**

MARDI 4 MARS

L'intelligence artificielle
Tout savoir sur l'IA ou presque.

MARDI 18 MARS

Traitement de texte |séance N°3| : initiation au traitement de texte avec Libre Office.
(pré requis : avoir participé au 2 séances précédentes)



SUR INSCRIPTION

INCLUSION NUMÉRIQUE - ACCÈS AUX DROITS

Animé par Laure, Conseillère Numérique Croix rouge

LES LUNDIS 3, 17 et 31 MARS De 9H30 À 12H



Sans rendez-vous

Faire ses démarches administratives en ligne, créer et utiliser sa boîte mail, bien utiliser son smartphone, etc.

NOUVEAU!

ACCÈS AUX DROITS - ESPACE FRANCE SERVICES

Animé par une conseillère de l'Espace France Services

LES JEUDIS 13, 27 MARS ET 10 AVRIL

De **9H À 12H et 14H À 17H**



Sans rendez-vous

Une conseillère vous accompagne dans vos démarches administratives : déclarations de revenus, demande d'aide au logement, remboursements de soins, dossier retraite, papier d'identité, carte grise, etc.

Les permanences

Familles

ESPACE ÉCOUTE PARENTS



VOUS ÊTES PARENTS ET VOUS AVEZ DES QUESTIONS, VOTRE ENFANT TRAVERSE UNE PÉRIODE DIFFICILE ET VOUS NE SAVEZ PAS QUOI FAIRE. ENTRE VOTRE ADO ET VOUS, LES RELATIONS SONT COMPLIQUÉES. VOUS AVEZ BESOIN D'ÉCHANGER AVEC UNE PSYCHOLOGUE, DE BÉNÉFICIER DE CONSEILS OU D'UNE ÉCOUTE PERSONNALISÉE.



À PLAISANCE DU TOUCH

SUR RDV,

RDV LES MARDIS MATIN 2X PAR MOIS
AUPRÈS DE LA MAISON DES HABITANTS
DE PLAISANCE DU TOUCH
N° 05 62 13 52 57



À LÉGUEVIN

RDV LES JEUDIS APRÈS-MIDI 2X PAR MOIS
AUPRÈS DE LA MAISON DES HABITANTS
DE LÉGUEVIN
N° 05 61 06 90 13

BIEN DANS SON CORPS

MARDI 4 MARS

Dès 9h · Salle Boris Vian
avenue du château d'eau
La Salvetat-Saint-Gilles

Prévention
santé
pour les plus
de 60 ans

9H À 9H30
ACCUEIL THÉ / CAFÉ

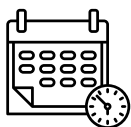
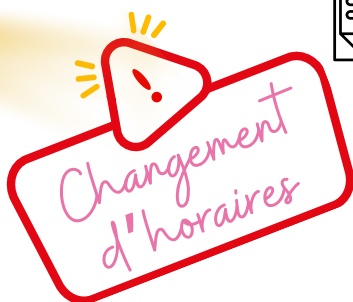
9H30 À 11H
CONFÉRENCE AUTOUR
DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
ANIMÉE PAR LE GÉRONTOPOË

11H À 12H30
STANDS D'INFORMATIONS ET
ANIMATIONS

Les Maisons des habitants du
Grand Ouest Toulousain et leurs
partenaires CPTS (présentation
du dispositif ICOPE), RAGOT.



MAISON DES HABITANTS DE LA SALVETAT SAINT-GILLES & FONTENILLES



HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI : **MATIN SUR RDV** & 14H-17H30

MARDI : 9H-12H

MERCREDI : 9H-12H & 14H-18H

JEUDI : 9H-12H & 14H-17H30

VENDREDI : **MATIN SUR RDV**



CONTACT :

 Rue Frédéric Chopin, 31880 La Salvetat Saint-Gilles
 05 34 52 70 96
 mdh-lasalvetatsaintgilles@grandouesttoulousain.fr