

Participez à un stage de 2 jours sur la santé de la femme de 60 ans et plus

Animé par une sage-femme, une socio-esthéticienne et une association de self-défense.

Journée 1 - Jeudi 9 juil.

Matin : un temps pour votre santé !

Une sage-femme vous proposera un temps d'échange autour de la santé féminine, en s'appuyant sur des repères anatomiques et physiologiques. Les pratiques thérapeutiques seront également abordées.

Après-midi : sur la route des comportements favorables à notre santé.

Une sage-femme fera découvrir les comportements favorables à la santé. Elle animera ensuite un atelier pour apprendre à devenir actrice de sa santé et abordera les dispositifs de dépistage organisé.

Journée 2 - Vendredi 10 juil.

Matin : prendre soin de soi !

Une socio-esthéticienne abordera l'accompagnement corporel et la relation au corps, afin d'explorer différentes façons de prendre soin de soi. Elle proposera ensuite des exercices d'auto-massage.

Après-midi : protégeons-nous !

Une association de self-défense initiera les participantes à un atelier pratique afin de renforcer leurs ressources physiques et psychiques.

*Inscription sur les 2 jours obligatoire
Apportez votre pique-nique*

Balade à l'oreille : les murmures de la ville rose

Tout public à partir de 10 ans et bons marcheurs

Mercredi 29 juil. - À partir de 8h Embarquez pour une journée de balade et de redécouverte de Toulouse.

Des lieux incontournables et emblématiques à l'exploration de la nature sauvage en milieu urbain, laissez-vous guider d'un point à l'autre.

Cette sortie comprend de nombreux déplacements à pied : prévoir de bonnes chaussures et une tenue adaptée ainsi que son pique-nique

Départ en transport en commun - Horaire du rendez-vous à confirmer



Allô l'artiste - Spécial Maison des Habitants

Tout public

Jeudi 30 juil. - 15h à 16h

Allô l'artiste vous donne rendez-vous pour une présentation pleine de surprises !

Au programme : le hit de l'été, un morceau de rap inédit né de l'atelier d'écriture et mise en voix par le groupe *Hey pourquoi pas*, autour de textes consacrés... au trombone !

Entre rimes et coulisseaux, venez découvrir le talent et l'humour des nos ateliers d'écriture.

Tisséo Voyageurs réalise votre carte Pastel

Seniors de plus de 65 ans et retraités 62 ans et plus

Vendredi 10 juil. - 9h à 12h30

Tisséo Voyageurs réalise votre carte Pastel en moins de 10 minutes et vous permet de bénéficier d'un tarif jusqu'à trois fois moins cher sur les abonnements et packs de 10 trajets ! Pour créer sa carte, se munir :

- d'une carte d'identité valide
- d'une photo d'identité conforme
- de son avis d'imposition
- d'un justificatif de domicile (moins de 3 mois)

Attention : paiement par carte bancaire uniquement



Sortie pêche au lac de Lamartine

Tout public à partir de 5 ans Vendredi

24 juil. - 9h15 à 15h

Venez profiter d'une journée au Lac de Lamartine à Roques. Nature, convivialité et découvertes seront au rendez-vous.

Tarifs :

Personne seule QF < 500€ : 2€ QF > 500€ : 4€

Famille avec enfants QF < 500€ : 6€ QF > 500€ : 8€

Prévoir son pique-nique

Rendez-vous sur le parking de la rue Del Guindouillé de Plaisance à 9h pour un départ en bus à 9h15 précises. Retour prévu à 15h30.



Conviv'été - Détective d'étiquettes

Tout public à partir de de 8 ans

Vendredi 17 juil. - 10h à 12h

Et si vos courses cachaient des secrets ? Derrière chaque emballage se cache une histoire et pas toujours celle qu'on croit !

Code-barres mystérieux, listes d'ingrédients à rallonge, logos verts pas si écolos, sucres planqués sous des noms savants, etc. À la fin de l'atelier, plus rien ne vous échappera au supermarché : vous saurez repérer le vrai du faux, le local de l'importé, le naturel du *presque* naturel, etc.

Une enquête grandeur nature, pour ne plus jamais faire ses courses les yeux fermés !



Mobilités

Vous rencontrez des problèmes de mobilité pour vous rendre aux sorties que nous proposons, parlez-en entre vous ou faites-en part à l'équipe de la Maison des Habitants, elle fera son possible pour vous accompagner et trouver une solution !

En autonomie à la Maison des Habitants

Envie de se retrouver entre adhérents ?

Envie d'un lieu adapté, climatisé et équipé pour un atelier ou un projet improvisé ?

N'hésitez pas à contacter l'équipe pour en parler et connaître la disponibilité des espaces : accueil, algéco, jardin, annexe. On ne le rappellera jamais assez : la Maison des Habitants est un lieu de vie et d'initiatives. Profitez-en cet été !

Empruntez des jeux

N'hésitez pas à emprunter des jeux pour 1 semaine ou plus.

L'équipe vous accompagne dans le choix des jeux en fonction de ce que vous aimez, de l'âge de vos enfants, ou petits-enfants.

Pour continuer à vous amuser pendant l'été, pensez à faire le plein de jeux avant la fermeture de la Maison des Habitants.

FERMETURES

LUNDI 13 JUILLET

MARDIS 7, 14 ET 21 JUILLET

LUNDI 1^{ER} AU DIMANCHE 23 AOÛT

LUNDI MATIN : LIMITÉ À L'ACCUEIL DES ACTIVITÉS LE MATIN ET OUVERT DE 14H À 17H30

ADHÉSION ET REPRISE DES ACTIVITÉS À PARTIR DU 7 SEPT.

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi

Limité à l'accueil des activités le matin et ouvert de 14h à 17h30

Mardi
9h à 12h30

Mercredi et jeudi
9h à 12h30 et 14h à 17h30

Vendredi
9h à 12h30

CONTACTS ET ADHÉSIONS

Maison des Habitants de Plaisance-du-Touch

1, rue des Tilleuls

06 72 39 94 07

05 34 26 03 90

mdh-plaisancedutouch

@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€

Retrouvez le programme sur grandouesttoulousain.fr

É
T
É

VOTRE PROGRAMME À LA
MAISON DES HABITANTS
DE PLAISANCE-DU-TOUCH



LUNDI

6 - 20 JUIL.

Atelier numérique collectif : livre photos Adultes
6/07 - 9h30 à 11h
20/07 - 14h à 15h30
Deux séances pour apprendre à concevoir un album photos en ligne.

6 JUIL.

Conviv'été
Tout public - 14h15 à 17h
Selon vos envies partagez un moment autour de jeux de société, de papotages ou d'activités créatives, etc.
Un espace est à disposition pour les familles avec enfants en bas âge.

27 JUIL.

Contes en Kamishibai
Tout public de 0 à 6 ans - 9h30 à 10h30
Tout public de 6 ans et plus - 10h30 à 11h30
Lectures proposées par deux Mamies Conteuses, Françoise et Isabelle et Natacha de la Maison des Habitants de La Salvetat-Saint-Gilles.

MARDI

28 JUIL.

Atelier créatif : métier à tisser
Tout public à partir de 7 ans - 10h à 12h
Créez votre métier à tisser et essayez vous à l'art du tissage !
Apportez des choses qui peuvent se tisser : bouts de tissus, cordes, laine, etc.
Avec Marcelle, bénévole

Des semaines thématiques pour plus de découvertes !

Tout l'été découvrez des animations thématiques autour de l'environnement, la culture, le jeu et l'alimentation !

Semaine du 6 juillet :
jeu

Semaine du 15 juillet :
alimentation

Semaine du 20 juillet :
environnement

Semaine du 27 juillet :
culture

MERCREDI

8 JUIL.

Rencontre & découverte : les jeux du monde !
Tout public
10h à 12h et 14h15 à 17h
Embarquez pour un tour du monde ludique : jeux traditionnels d'ici et d'ailleurs... pour découvrir, jouer et échanger en famille ou entre amis !
Pour accompagner le voyage, n'hésitez pas à apporter une gourmandise ou une boisson typique de votre région ou de votre pays.
Un espace est à disposition pour les familles avec enfants en bas âge.

15 JUIL.

Cuisine et prévention
Tout public à partir de 8 ans - 10h à 13h
Le pique-nique réinventé : sain et malin. Un atelier participatif pour cuisiner ensemble, échanger et savourer. Des idées de repas nomades et équilibrés.
En présence d'une nutritionniste et animé par Ophélie Cluzel, coordonnatrice du Contrat Local de Santé

22 JUIL.

Conviv'été - Spécial environnement
Tout public - 9h à 12h
Au programme, land art, création de moulins à vent, ou tout autre idée que vous souhaitez faire partager.

29 JUIL.

Balade à l'oreille les murmures de la ville rose
Tout public à partir de 10 ans et bons marcheurs - à partir de 8h
Cette sortie ayant été reportée à cette date suite à une annulation, les personnes déjà inscrites seront prioritaires. Les nouvelles inscriptions seront placées en liste d'attente, avec une confirmation quelques jours avant l'événement.

26 AOÛT

Conviv'été - Détente en nature
Tout public - 8h10 à 11h30
On commence en douceur avec un petit-déjeuner sain et plein d'énergie avant de profiter du grand air. Ensuite, activités libres : balade tranquille pour celles et ceux qui souhaitent bouger ou moment cocooning pour celles et ceux qui préfèrent se poser, papoter et savourer l'instant. Une matinée sans contrainte, pour se reconnecter à soi... et à la nature, à son rythme !
*Parc de la Bourdette à Seysses
Covoiturage possible
Départ de la Maison des Habitants*

JEUDI

9 JUIL.

Santé au féminin, toutes concernées
Seniors de 60 ans et plus
9h30 à 16h
Les maladies cardiovasculaires, les cancers, la dépression sont des pathologies qui touchent particulièrement les femmes.
La Mutualité Française Occitanie vous propose un stage de 2 jours sur la santé de la femme animé par une sage-femme, une socio-esthéticienne et une association de self-défense.

Conviv'été - Quiz culture G intergénérationnel
Tout public - 14h15 à 17h
Et si toutes les générations s'affrontaient... dans la bonne humeur ? Des questions de tous les horizons et pour tous les âges !
Un espace est à disposition pour les familles avec enfants en bas âge.

16 JUIL.

Sortie à la ferme Les Jardins de la Marquise
Tout public à partir de 3 ans
8h45 à 18h
Des animations pour toute la famille.
Sortie payante

23 JUIL.

Touch d'été
Tout public - 15h30 à 19h
On se retrouve à la piscine de Plaisance pour un après-midi détente : mandalas, bracelets brésiliens, lecture, etc.

Soirée conviviale au bord du lac Soula
Tout public - 19h à 22h
Retrouvez nous au bord du lac pour un pique-nique partagé où chacun apporte quelque chose à boire ou à manger à partager.
Pensez à prendre vos couverts

30 JUIL.

Allô l'artiste - Spécial Maison des Habitants
Tout public - 15h à 16h
Présentation de textes du hit de l'été créé par l'atelier d'écriture et mis en voix par le groupe des *Hey pourquoi pas.*

27 AOÛT

Soirée conviviale de clôture : la Carte de nos Étés !
Tout public - 18h à 22h
Cet été, vous avez visité un festival, testé un nouveau resto, découvert un coin de nature, ramené un souvenir d'un voyage... et si on racontait tout ça ensemble ? Pour notre dernière soirée conviviale, on vous propose un moment unique : créer une carte géante de nos étés, où chacun pourra épingler ses photos, ses tickets, ses flyers, ses petits trésors glanés au fil des semaines. Ensemble, dessinons une carte pleine de souvenirs, d'anecdotes et de découvertes à partager.
*Pensez bien à garder vos flyers, tickets, photos et petits souvenirs de l'été !
Repas partagé ! Pensez aux couverts*

VENDREDI

3 JUILLET

Festi'jeux Tout public
16h30 à 22h
Grands jeux, espace d'éveil pour les tout-petits, jeux de société, jeux de construction, puzzles, animation spéciale Léo, etc.
Halle Piquot à Léguevin

10 JUIL.

Santé au féminin, toutes concernées
Seniors de 60 ans et plus
9h30 à 16h
Les maladies cardiovasculaires, les cancers, la dépression sont des pathologies qui touchent particulièrement les femmes.
La Mutualité Française Occitanie vous propose un stage de 2 jours sur la santé de la femme animé par une sage-femme, une socio-esthéticienne et une association de self-défense.

Jeux d'eau
Tout public - 10h à 12h
Venez vous rafraîchir, jouer et partager un moment en famille !

Tisséo vient à vous
Seniors de plus de 65 ans ou retraités à partir de 62 ans - 9h à 12h30
Tisséo Voyageurs réalise votre carte Pastel.

17 JUIL.

Conviv'été
Tout public à partir de 8 ans - 10h à 12h
Déductive d'étiquettes : et si vos courses cachaient des secrets ?

24 JUIL.

Sortie pêche au lac de Lamartine
Tout public à partir de 5 ans
9h15 à 15h
Pêche et découverte de l'observatoire de la réserve naturelle.
Sortie payante

LES ACTUALITÉS DU MOIS

Sortie à la ferme Les Jardins de la Marquise
Familles avec enfant dès 3 ans
Jeudi 16 juil. - 8h45 à 18h

- Soins des animaux : coqs, cochons, ânes, moutons, canards, oies, lapins, chèvres, paons, poulets et poules.
- Découverte du potager en permaculture : cueillette et dégustation de fruits et légumes de saison.
- Atelier cuisine découverte avec les légumes ramassés dans le potager.
- Atelier jardinage écologique, semis de graines dans des godets que chaque jeune rapportera chez soi.
- Possibilité de faire l'après-midi (si le temps nous le permet) : exploration nature.

Départ en bus, RDV parking de la rue Del Guindouillé.

Apportez votre pique-nique

Tarifs :

Personne seule QF<500€ : 4 € QF>500€ : 6 €

Famille avec enfants QF<500€ : 8 €

QF>500€ : 10 €

