



MAISON *des* HABITANTS DE LA VALLÉE DE LA SAVE



PROGRAMME
DES ACTIVITÉS
DU 6 NOVEMBRE
AU 22 DÉCEMBRE 2023

ADULTES

LUNDI
6, 13, 20, 27/11
4, 11, 18/12

COUTURE
Pour coudre, broder, moderniser un vêtement, ...
14H - 17H AU BUV'ART

LUNDI
6, 13, 20, 27/11
4, 11, 18/12

MARCHE DOUCE
Marche douce accompagnée en forêt de Bouconne
9H30 - 10H30 - RDV À 9H25 PARKING DU LAC DE LA BORDETTE

MARDI
7, 14, 21, 28 /11
12, 19 /12

APPRENTISSAGE DU FRANÇAIS
Découvrir la langue, s'exprimer en petit groupe. Niveau débutant / intermédiaire
10H30 - 12H À LA SALLE DU 3ÈME ÂGE

MARDI
7, 14, 21, 28/11
12, 19 /12

ATELIER MÉMOIRE
Gymnastique cérébrale ludique et conviviale
10H - 11H30 AU BUV'ART



LE MARDI DES AIDANTS
Des ateliers conviviaux dédiés aux aidants de proches âgés en perte d'autonomie
14H30 - 17H À LA MAISON DES CITOYENS DE PIBRAC

MARDI 14/11
LA GESTION DES COMPORTEMENTS INADAPTÉS

MARDI 12/12
LES GESTES ET POSTURES DANS L'AIDE À LA PERSONNE

JEUDI
9, 16, 23, 30 /11
7, 14, 21 /12

ATELIER DICTÉE
Apprendre, réapprendre, découvrir les trésors de la langue française
10H45 - 12H À LA SALLE DES CHEVEUX D'ARGENT

ATELIER NUMÉRIQUE INDIVIDUEL SUR RENDEZ-VOUS
Posez vos questions à Pascal Lamothe, conseiller numérique sur l'utilisation du smartphone, tablette, ordinateur, démarches en ligne...

MERCREDI 8, 22, 11 - 6, 20/12
9H - 12H À LA MAISON DES HABITANTS

JEUDI 9, 16, 23, 30/11 - 7, 14, 21/12
15H - 17H15 AU BUV'ART



ATELIER NUMÉRIQUE COLLECTIF
Accompagnement à la prise en main de l'ordinateur. Atelier par thématique
9H30 - 11H00 À LA SALLE DES CHEVEUX D'ARGENT

MERCREDI 15/11
LA GESTION DU STOCKAGE

MERCREDI 29/11 - 13/12
LA GESTION DES COURRIELS



ATELIER DE LOISIRS CRÉATIFS
Donnez vie à vos idées en groupe.
14H - 16H30 À LA SALLE DES CHEVEUX D'ARGENTS

JEUDI 9, 16, 23/11
PORTRAIT - TECHNIQUE DU COLLAGE

JEUDI 30 /11
DÉCORATIONS DE NOËL

JEUDI 7, 14/11
FLUID ART

JEUDI 21/12
TABLE DE FÊTE
À LA MDH DE LÉGUEVIN



ATELIER TOQUES & DÉLICÉS

Atelier culinaire et partage du repas.

9H30 - 14H AU BUV'ART

MERCREDI 15/11

COURGIFLETTE ET TARTE AUX POMMES DE RAYMOND ET JEANNETTE

SAMEDI 9/12

BÛCHE DE NOËL AVEC SÉBASTIEN

PERMANENCE SOCIAL SUR RENDEZ-VOUS

UNION CÉPIÈRE ROBERT MONNIER - UCRM

Accompagnement au retour à l'emploi des personnes bénéficiaires du R.S.A

14H - 17H À LA MAISON DES HABITANTS

LUNDI 6, 13, 20, 27/11 - 4, 11, 18 /12



ASSOCIATION ENTRAIDE PARTAGE TRAVAIL

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

10H - 12H À LA MAISON DES HABITANTS

VENDREDI 10, 17, 24 /11 - 1, 8, 15, 22 /12

**LUNDI
13/11**

ATELIER DE DÉMONSTRATION PERMACULTURE

Jérôme Raffanel nous explique tout sur la permaculture !

10H - 12H AUX JARDINS PARTAGÉS TERRES DE SAVE

**VENDREDI
1/12**

SORTIE CULTURELLE

Visite du marché de Noël de Castres et du musée Goya

DÉPART EN BUS

**MARDI
5/12**

FÊTE DES BÉNÉVOLES DES MAISONS DES HABITANTS

Un moment festif pour remercier les bénévoles des maisons des habitants

10H - 16H À FONTENILLES - SALLE MARCEL CLERMONT

FAMILLES AVEC ENFANTS



ATELIER D'ÉVEIL 0 - 3 ANS

Accueil des familles dans un espace adapté et autour d'une activité

9H30 - 10H30 AU RELAIS PETITE ENFANCE

VENDREDI 10/11

ÉVEIL MUSICAL, COMPTINES, INSTRUMENTS...

VENDREDI 17/11

CONTÉE - LECTURES D'HISTOIRES

VENDREDI 24/11

MOTRICITÉ FINE ET TRANSVASEMENT

VENDREDI 1/12

ÉVEIL SENSORIEL AUTOUR DU TOUCHER

VENDREDI 8/12

JEUX DE SOCIÉTÉ 1ER ÂGE

VENDREDI 15/12

GOMMETTES, COLLAGE ET DÉCOUPAGE

VENDREDI 22/12

PEINTURE HIVERNALE



ATELIER RÉCRÉATIF + 3 ANS

Activités diverses à partager avec votre enfant et d'autres familles

SAMEDI 18/11

ATELIER CRÉATIF

FABRICATION CALENDRIER DE L'AVENT

10H30 - 12H AU BUV'ART

MERCREDI 22/11

ATELIER PÂTISSERIE

GÂTEAU ZÈBRE VANILLE/CHOCO

15H - 16H30 À L'ESPACE SOCIAL

MERCREDI 6/12

ACTIVITÉ QUIZZ MUSICAL

LES ENFANTS DÉFIENT LES PARENTS !

15H30 - 17H30 À L'ESPACE SOCIAL

SAMEDI 16/12

ATELIER HAPPY-COOKING AVEC 

UNE BÉNÉVOLE ANGLOPHONE

RECETTE: GINGERBREAD MEN

10H30 - 12H AU BUV'ART



AMUSONS-NOUS EN APPRENANT ! + 3 ANS

Séance autour de jeux de société sélectionnés pour apprendre en s'amusant

MERCREDI 8/11 - 20/12

13H45 - 15H15 : NIVEAU ÉLÉMENTAIRE (7-11ANS)

15H30 - 16H30 : NIVEAU MATERNELLE (3-6ANS)

À L'ESPACE SOCIAL

SAMEDI 2/12

10H - 11H30 : NIVEAU ÉLÉMENTAIRE (7-11ANS)

AU BUV'ART

NOUVEAU !

Salon BIEN VIEILLIR

SAMEDI 25 NOVEMBRE 2023

DE 10 À 12H30 ET DE 14H À 16H30 - LA SALVETAT-SAINT-GILLES



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



GRATUIT
—
EN ACCÈS
LIBRE



INFORMATION “ SPÉCIAL TRAVAUX ” DÉMÉNAGEMENT / NOUVEAUX LOCAUX

À partir du 6 novembre, retrouvez-nous dans nos nouveaux locaux (*pendant la durée des travaux*) au 2 place de la halle à Lévignac. Les activités collectives seront délocalisées dans différentes salles du territoire, mises à disposition par les communes.

Adresses :



Café associatif le Buv'art : 5 Avenue de Bouconne à Lasserre-Pradère

Salle des cheveux d'argent : 3 avenue de la gare à Lévignac

Espace social : 38 avenue de Bouconne à Lasserre-Pradère

Relais petite enfance : 1bis avenue de bouconne à Lévignac

FERMETURES EXCEPTIONNELLES

DU LUNDI 23 AU VENDREDI 3 NOVEMBRE INCLUS Déménagement

MARDI 5/12 L'ensemble de l'équipe est à la fête des bénévoles des Maisons des habitants

DU LUNDI 25 AU VENDREDI 29 DÉCEMBRE INCLUS Fermeture pour congés d'hiver

MAISON DES HABITANTS DE LA VALLÉE DE LA SAVE

 5 RUE DE LA MAIRIE 31530 LÉVIGNAC

 05 62 13 80 20 ET 06 71 22 79 58

 MDH.VALLEESAVE@GRANDOUESTTOULOUSAIN.FR



HORAIRES D'OUVERTURE

LUNDI, MERCREDI & JEUDI : 9H-12H & 14H-17H30

MARDI & VENDREDI : 9H-12H

