LES ACTUALITÉS DU MOIS

Semaine européenne de réduction des déchets, du 19 au 28/11

Et si nous adoptions ensemble de petits gestes pour prendre soin de notre planète ?
À l'occasion de la Semaine européenne de la réduction des déchets, la Maison des Habitants Medialudo lance un nouveau projet « expérimental ». Mais de quoi s'agit-il ? Nous ne vous dévoilerons pas tout, tout de suite.
Une chose est sûre : il sera question d'environnement, d'économie circulaire et de solidarité.

Pour en savoir plus, rendez-vous pour une soirée autour d'un Ciné-Débat jeudi 19 de 19h à 21h

Au programme : un film pour éveiller la curiosité, des discussions, des rencontres pour croiser les regards et peut-être pourquoi pas l'émergence de futur projet.
Et parce que la convivialité à une grande importance à la Maison des Habitants, nous vous proposons d'apporter un petit quelque chose à grignoter, pour en faire un apéro à partager.
Parce que l'environnement est l'affaire de tous, pas besoin d'idée révolutionnaire, les plus petites ont déjà un impact.

Théâtre-Débat : l'adolescence sous les projecteurs !

Adultes, ados • **Jeudi 26 • 20h-22h**

Envie de décoder les relations parents-ados ? Rejoignez-nous pour un moment fort en émotions et en sourires.
Au programme : des sketchs criants de vérité par la Compagnie Canal'Art, suivis d'un espace de discussion libre animé par notre référent famille, Laurent.
Avec ou sans votre ado, vous êtes les bienvenus !

SAVE THE DATE ! RENCONTRE D'AUTEUR MAGYD CHERFI "LA VIE DE MA MÈRE"

Mercredi 1er décembre à 19h

Rencontre avec Magyd Cherfi : de la chanson à la littérature. Connu du grand public comme l'une des voix du groupe Zebda, qui a fait danser toute une génération avec le célèbre titre Tomber la chemise, Magyd Cherfi est aussi un écrivain à la plume singulière, sensible et engagée. À l'occasion de la sortie de son nouveau roman La Vie de ma mère, nous vous invitons à venir à sa rencontre pour découvrir une autre facette de cet artiste aux multiples talents. Entre souvenirs, récits de vie, transmission et regard sur le monde, cette rencontre sera l'occasion d'échanger autour de son parcours, de son écriture et des thèmes qui traversent son œuvre.
Une rencontre à ne pas manquer avec un artiste qui sait aussi bien faire vibrer les mots que les foules !

LES ACTUALITÉS DU MOIS

Nouveau : les ateliers cuisine arrivent à la Maison des Habitants Médialudo !

Adultes • **Vendredi 27 • 9h30 à 14h**

Chaque mois, un vendredi est dédié au plaisir de cuisiner ensemble. Une recette à tester, une spécialité à faire découvrir, une envie à partager… tout est possible !
Que vous soyez débutant ou passionné, venez participer dans une ambiance détendue et bienveillante. Ici, pas de compétition ni de chef de cuisine : juste le plaisir de créer, goûter et partager ensemble.

CONTACTS ET ADHÉSIONS

Maison des Habitants de Fontenilles Médialudo
7 av. du 19 mars 1962
05 34 47 00 47
mdh.ml-fontenilles@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 et mercredi
9 h à 12 h et 14 h à 18 h
Jeudi
14 h à 18 h
Vendredi
16 h à 18 h
Samedi
10 h à 12 h 30

Retrouvez le programme sur grandouesttoulousain.fr

NOVEMBRE

VOTRE PROGRAMME À LA
MAISON DES HABITANTS
DE FONTENILLES MÉDIALUDO

ALLOCATIONS FAMILIALES Caf de la Haute-Garonne
VILLE DE FONTENILLES
Le Grand Ouest Toulousain AGGLOMÉRATION

En accès libre · Sur inscription

NOVEMBRE

LUNDI

2 · 9 · 16 · 23 · 30

Café des Habitants
Tout public · **9h30 à 11h**
En autonomie.

MERCREDI

4 · 18 · 25

Atelier familles
Famille 0-3 ans · **9h30 à 11h**
4/11 « Bouteilles Sensorielles » : fabriquez la magie avec votre tout-petit ! Venez partager un moment complice en créant ensemble un jeu captivant qui éveillera ses sens et l'aidera à retrouver le calme.
18/11 Atelier d'éveil sensoriel : voyage au pays des sens ! Plongez dans un espace feutré et magique conçu spécialement pour les enfants. Au programme : exploration visuelle, tactile et sonore en toute sérénité avec votre enfant.
25/11 Éveil Musical : venez partager un moment convivial et musical en famille !

4

New

Prix Mangawa
Ados 11-14 ans ·
14h à 15h30
Participez à ce premier rendez-vous du prix des lecteurs de mangas le plus important organisé en France ! Découvrez les 15 mangas sélectionnés et lancez vous dans l'aventure de les lire, d'échanger autour et de vous familiariser avec la culture japonaise.

18

Créer pour la bonne cause !
Tout public · **14h à 17h**
Rejoignez l'APE La Fontaine pour un atelier déco 100 % esprit de Noël ! Venez fabriquer les petits objets qui seront vendus lors d'un marché. Chaque création aidera à financer les futurs projets et sorties des élèves. On compte sur vous !

JEUDI

5 · 12 · 19 · 26

New

Nouveau Atelier Travaux D'aiguilles
Adultes · **9h à 11h**
Zoom
Nouvel atelier : Créer, échanger, apprendre… autour d'un fil !

5 · 12 · 19 · 26

Atelier Jeux
Adultes · **14h à 16h**
Jeux de société, jeux de cartes… adaptés à tous et dans la bonne humeur !

12

RDV numérique
Adultes · **9h à 17h**
Participez à un atelier numérique, sur mesure et selon vos besoins.
Durée 1h, avec le conseiller numérique France Services.

19

Zoom

Ciné Débat
Adultes · **19h à 21h**
Quelque chose se prépare à la Médialudo… Envie de découvrir ce qui se cache derrière et de faire partie de l'aventure ?

26

Atelier Collectif : Le numérique, parlons en !
Adultes · **9h30 à 11h**
Temps collectif, pour discuter sur les sujets informatique, numérique qui vous intéressent ou vous intriguent.

26

Zoom

Pause Parents : l'adolescence !
Adultes, ados · **20h à 22h**
Parents, ados : et si on prenait le temps de se comprendre ? Venez partager un moment riche en émotions et en échanges autour des relations parents-ados, avec la Compagnie Canal'Art !

VENDREDI

6 · 13 · 20 · 27

Accès aux droits, Aides dans les démarches administrative
Tout public · **9h à 12h et 14h à 16h**
Soyez accompagné dans vos démarches en ligne (création de compte retraite, réalisation d'un pass déchèterie, demande de chèque énergie, démarches ANTS, etc.).
Permanences proposées par une conseillère de l'espace France Services

13

Zoom

Soirée jeux
Adultes, familles, enfants dès 6 ans · **19h à 22h**
Qui va gagner ? Qui va dire « allez, une dernière partie » à 21h59 ? C'est le retour des soirées jeux ! Que vous soyez stratège redoutable, joueur du dimanche ou simplement là pour rigoler, cette soirée est faite pour vous ! Et parce qu'on ne joue jamais le ventre vide : apportez un plat sucré ou salé pour la pause repas tous ensemble ! Venez seul, en famille ou entre amis…
On vous attend nombreux !

20

Coup de Main
Adultes · **9h à 12h**
Vous aimez les activités manuelles et vous avez un peu de temps ? Alors venez apprendre à couvrir les livres et les jeux, et donner un coup de main à notre équipe !

27

Zoom

Atelier Cuisine
Adultes · **9h30 à 14h**
New
À vos tabliers ! Venez partager un moment gourmand et convivial autour des ateliers cuisine, pour apprendre, partager, créer et se régaler ensemble !

SAMEDI

7

Zoom

Parlons du diabète autrement !
10h à 13h
Profitez d'une matinée de sensibilisation au diabète avec des professionnels de la santé.
Salle Argyle Lavat à Lévignac
15h
Découvrez le spectacle Je t'ai dans la peau de la compagnie L'espace d'un moment.
Salle Argyle Lavat à Lévignac

21

Café Culturel
Adultes · **9h30 à 10h30**
Venez partager vos coups de cœur culturels (romans, BD, films, musique…) autour d'un café.

LES ACTUALITÉS DU MOIS

Nouveauté · Travaux d'aiguilles
Adultes · **Jeudi 5, 12, 19 et 26 · 9h à 11h**
Nous lançons un nouvel atelier « Travaux d'aiguilles », un moment convivial autour de la broderie, couture, crochet, tricot… Que vous soyez débutant·e ou confirmé·e, expert·e ou simplement curieux·se, vous êtes les bienvenu·es ! Ici, pas de niveau requis ni de compétition : l'essentiel est de partager, d'échanger vos idées et vos savoir-faire, de s'entraider et surtout de passer un bon moment ensemble. Sortez vos aiguilles, vos pelotes, vos tissus, votre bonne humeur et venez nous rejoindre pour un moment créatif et chaleureux !
Sur inscription

Parlons du diabète autrement !
Tout public · **Samedi 7**
10h à 13h
Participez à la matinée de sensibilisation « Diabète : je teste, j'apprends, j'agis » animée par les professionnels de la Maison de Santé Pluridisciplinaire.
Au programme : mesure de la glycémie, ateliers de prévention nutritionnelle, gestion du stress et conseils de spécialistes (orthoptiste, dentiste, podologue).
15h
Découvrez la comédie théâtrale Je t'ai dans la peau, présentée par la compagnie L'espace d'un moment et l'association Diabète Ensemble. Ce spectacle sensible et accessible à toutes et tous permet de changer de regard sur le quotidien de la maladie. La représentation sera suivie d'un goûter sain.
Salle Argyle Lavat à Lévignac

Soirée jeux
Adultes, Familles, enfants dès 6 ans ·
Vendredi 13 · 19h à 22h
Qui va gagner ? Qui va dire « allez, une dernière partie » à 21h59 ? C'est le retour des soirées jeux ! Que vous soyez stratège redoutable, joueur du dimanche ou simplement là pour rigoler, cette soirée est faite pour vous ! Et parce qu'on ne joue jamais le ventre vide : apportez un plat sucré ou salé pour la pause repas tous ensemble ! Venez seul, en famille ou entre amis…
On vous attend nombreux !