GRATUITERIE

Maison des Habitants de La Salvetat-Saint-Gilles

SAMEDI 28 NOVEMBRE | 10H-17H

ENTRÉE LIBRE

DÉPOSEZ VOS OBJETS
(JOUETS, LIVRES, BIJOUX, VAISSELLE, DÉCO, BRICOLAGE…)
DU MERCREDI 18 AU JEUDI 26 NOVEMBRE
AUX HORAIRES SUIVANTS : 9H À 12H30 - 14H30 À 17H30
MARDI 24, JEUDI 19, JEUDI 26 JUSQU'À 18H30

MAISON DES HABITANTS
Rue Frédéric Chopin,
31880 La Salvetat-Saint-Gilles
05.34.52.70.96
mdh-lasalvetatsaintgilles@grandouesttoulousain.fr

Le Grand Ouest Toulousain AGGLOMÉRATION

ACCÈS AUX DROITS ET AU NUMÉRIQUE · Permanences individuelles

Aide à l'utilisation des outils numériques

Adultes · sur inscription

Ateliers individuels : mardis 3, 10, 17 et 24, toute la journée
Apprenez à utiliser vos différents outils numériques (tablette, smartphone, ordinateur, etc.).

Atelier collectif : mardi 24 · Le numérique parlons-en !
L'occasion de poser toutes vos questions.

Permanences proposées par le conseiller numérique du Grand Ouest Toulousain

Aide dans les démarches administratives

Adultes | sans rendez-vous

Jeudis 12 et 24 · 9h30 à 12h

Permanences proposées par les bénévoles de La Croix Rouge

Lundi 2, 9, 16 et 30 · 9h à 12h30
Jeudi 5, 12 et 19 :
9h à 12h au cercle des narrateurs quartiers de l'Apouticayre
14h à 17h à la Maison des Habitants

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 du Grand Ouest Toulousain

Semaine de la réduction des déchets : du 23 au 28 novembre !

Une semaine pour réduire nos déchets, lutter contre le gaspillage et donner une seconde vie aux objets.

Lundi 23 novembre | 10h à 13h30 Atelier cuisine « Zéro déchet » : des astuces pour cuisiner autrement et éviter le gaspillage alimentaire !
Public adulte | Sur inscription.

Nouveau : la Bocauthèque - Un service de don de contenants réutilisables pour limiter les emballages jetables et favoriser le réemploi !

Nouveau : Gratuiterie - Du 18 au 26 novembre : déposez vos dons à la Maison des Habitants (jouets, livres pour enfants, bijoux, vaisselle, déco, bricolage…).

Samedi 28 novembre | 10h à 17h : Gratuiterie de Noël ! Venez dénicher gratuitement de jolis cadeaux à glisser sous le sapin.
Tout public | Entrée libre

Ensemble, donnons une seconde vie aux objets et adoptons des gestes plus responsables !
Rendez-vous à la Maison des Habitants, rue Frédéric Chopin
31880 La Salvetat-Saint-Gilles

UN NOUVEAU PROJET POUR LES FAMILLES : LES MERCREDIS EN FAMILLE

Les mercredis, de 14h30 à 16h30

Place à la créativité et au partage avec les Mercredis en famille ! Ces nouveaux rendez-vous invitent petits et grands à découvrir ensemble des activités artistiques et culturelles, à expérimenter différentes techniques créatives et à partager de beaux moments en famille.

Au programme du mois de novembre :
- **Mercredi 4 novembre :** L'art de l'origami
- **Mercredis 18 et 25 novembre :** Décoration de fête – création de boules triskel 3D en papier

Des ateliers pour laisser libre cours à son imagination, créer ensemble et repartir avec ses réalisations !

Familles avec enfants de plus de 3 ans | Sur inscription

CONTACTS ET ADHÉSIONS

Maison des Habitants de La Salvetat-Saint-Gilles
Rue Frédéric-Chopin
05 34 52 70 96
mdh-lasalvetatsaintgilles@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
9 h à 12 h 30 et 14 h à 17 h 30
Mardi
9 h à 12 h 30
Mercredi et jeudi
9 h à 12 h 30 et 14 h à 17 h 30
Vendredi
9 h à 12 h 30

Retrouvez le programme sur grandouesttoulousain.fr

NOVEMBRE

VOTRE PROGRAMME À LA
MAISON DES HABITANTS
DE LA SALVETAT-SAINT-GILLES

Les ateliers pâtisserie en famille à la Maison des Habitants

ALLOCATIONS FAMILIALES Caf de la Haute-Garonne

Le Grand Ouest Toulousain AGGLOMÉRATION

En accès libre · Sur inscription

NOVEMBRE

LUNDI

2 · 9 · 16
Atelier mémoire
Seniors · **10h-11h30**

2 · 9 · 16 · 30
Français Langue Étrangère
Adhérents FLE · **14h30 à 15h45**
Animé par Marie-Claude, bénévole

23
2€
Atelier cuisine zéro déchet
Zoom
Adultes · **9h30 à 13h30**
Venez apprendre à cuisiner autrement pour éviter le gaspillage alimentaire !

23
Tri Gratuiterie
Zoom
Adultes · **14h30 à 16h30**
Venez nous aider à trier les dons pour la Gratuiterie du 28 novembre !

30
Atelier remise en forme
Adultes · **16h à 17h**
Une séance pour prendre soin de soi, écouter son corps et retrouver le plaisir du mouvement dans une ambiance chaleureuse et encourageante.
Une tenue adaptée et une gourde d'eau sont conseillées.
Animé par Corinne, bénévole

30
Chant
Adultes · **14h30 à 15h30**
Venez partager le plaisir de pousser la chansonnette ensemble !
Animé par Claude et Marie-Pierre, bénévoles.

MARDI

3 · 10 · 17
Tricotage Papotage
Public adultes · **10h à 12h**
Venez échanger des techniques de tricot autour d'un café, ou simplement discuter et échanger autour d'une boisson chaude.
Animé par Martine et Nicole, bénévoles

17
Atelier Dessin zen
Adultes · **10h à 11h30**
Animé par Marie Laure, bénévole - matériel fourni

24
Café-info « La santé mentale »
Zoom
Adultes · **10h à 12h**
Avec Ophélie, coordinatrice du contrat local de santé

MERCREDI

4 · 18 · 25
Espace familles
Familles avec enfants de 0 à 3 ans · **9h30 à 11h30**
Un temps de jeu et de découverte, mais aussi de rencontres et d'échanges entre parents. Venez partager un moment privilégié avec votre enfant ou votre petit-enfant.

4 · 18
Tarot & jeux
Adultes · **14h à 17h**

4
Atelier en famille Origami
Familles avec enfants + 3 ans · **14h30 à 16h30**
Découvrez l'art de l'origami, une aventure créative à la fois apaisante et stimulante. C'est aussi une excellente façon de développer la motricité fine.

18 · 25
Zoom
Atelier en famille - Boules 3D décorative
Familles avec enfants + 3 ans · **14h30 à 16h30**
Beaucoup de créativité et de coloriage, puis un savant pliage de bandes de papier permettent de réaliser ces décorations 3D.

25
Tri Gratuiterie
Zoom
Adultes · **14h30 à 16h30**
Venez nous aider à trier les dons pour la Gratuiterie du 28 novembre !

JEUDI

5 · 12 · 19
Atelier couture
Adultes · **9h30 à 11h30**
Animé par Eliane et Annie, bénévoles

5 · 12 · 19
Francais Langue Étrangère
Adultes · **14h30 à 15h45**
Animé par Alice

5 · 12 · 19
Café des habitants Apouticayre
Public adultes · **10h à 12h**
Au cercle des narrateurs, quartier de l'Apouticayre, 2 rue William Faulkner.

5 · 12 · 19
Atelier Mémoire
Seniors · **14h30 à 16h**

19
Tri Gratuiterie
Zoom
Adultes · **14h30 à 16h30**
Venez nous aider à trier les dons pour la Gratuiterie du 28 novembre !

26
Installation de la gratuiterie
Zoom
Tout public · **14h30 à 16h30**
Toute aide est la bienvenue !

VENDREDI

6 · 13 · 20
Café des enfants à l'apouticayre
Familles avec enfants de 0 à 3 ans · **9h30 à 11h30**
Un temps de jeu et de découverte, mais aussi de rencontres et d'échanges entre parents. Venez partager un moment privilégié avec votre enfant ou votre petit-enfant.
Au cercle des narrateurs, quartier de l'Apouthicayre, 2 rue W. Faulkner

6
2€
Atelier Cuisine « Couscous d'Ada »
Adultes · **9h30-14h**
Animé par Ada

6
Spectacle *« Je t'ai dans la peau »*
Zoom
Adultes · **20h**
Découvrez *Je t'ai dans la peau*, une comédie théâtrale drôle et sensible qui invite à réfléchir à notre rapport au sucre, à l'alimentation et à la santé.
Salle Boris Vian

13
Atelier Écriture
Adultes · **9h45 à 11h45**
Animé par Georgette, bénévole

20
Zoom
Commission Culture
Adultes · **10h à 12h**
Appel à participation : venez nous rejoindre.

6 · 20
Zoom
Préparation fléchage gratuiterie
Adultes · **10h à 12h**

27
Zoom
Installation de la gratuiterie
Tout public · **9h30 à 11h30**
Toute aide est la bienvenue !

28
Zoom
Gratuiterie
Tout public · **10h à 17h**

LES ACTUALITÉS DU MOIS

Commission Culture
Adultes · **Vendredi 20 · 10h à 12h**
Cette année partons à la découverte des lieux culturels qui nous entourent ! Devenez acteur de la vie culturelle à la Maison des Habitants, rejoignez la commission culture afin qu'ensemble l'on puisse choisir et organiser nos prochaines sorties locales sur le territoire (spectacle, cinéma, conférence, théâtre…).

Atelier en famille - Boules 3D décorative
Familles avec enfants +3 ans ·
Mercredis 18 et 25 · 10h à 12h
Beaucoup de créativité et de coloriage, puis un savant pliage de bande de papier permettent de réaliser ces décorations 3D.

Atelier cuisine zéro déchet
Adultes · **Lundi 23 · 9h30 à 13h30**
Venez apprendre à cuisiner autrement pour éviter le gaspillage alimentaire !
Dans le cadre de la Semaine européenne de réduction des déchets

Parlons du diabète autrement !
Découvrez ***Je t'ai dans la peau***, une comédie théâtrale drôle et sensible qui invite à réfléchir à notre rapport au sucre, à l'alimentation et à la santé.
- **La Salvetat-Saint-Gilles :** vendredi 6 novembre à 20h, salle Boris Vian.
- **Lévignac :** samedi 7 novembre, matinée de sensibilisation de 10h à 13h avec les professionnels de santé, puis spectacle à 15h suivi d'un goûter sain, salle Argyle Lavat.

Gratuit, spectacle sur inscription.

Café-info « La santé mentale »
Public adulte · **Mardi 24 · 10h à 12h**
Et si nous déconstruisions nos idées reçues sur la santé mentale ? Mieux comprendre pour mieux agir... Questionner notre bien être au quotidien, trouver des moyens de prendre soin de soi et de sa santé.