LES ACTUALITÉS DU MOMENT

3/11 - ÉCONOMIE D'ÉNERGIE / Mieux chauffer son logement et payer moins cher : on vous explique tout !
Vos factures d'énergie pèsent lourd ? Votre logement est froid l'hiver ou trop chaud l'été ? Vous avez reçu un chèque énergie et vous ne savez pas comment l'utiliser ?

Le Conseil départemental de la Haute-Garonne vient à votre rencontre pour une soirée d'échange simple et conviviale. Ensemble, nous parlerons :

- du chèque énergie : à quoi il sert, qui peut le recevoir et comment l'utiliser ;
- de France Rénov' : des conseils gratuits pour faire des travaux et trouver des aides ;
- des visites à domicile : un professionnel peut venir chez vous pour vous aider à faire des économies et à mieux vivre dans votre logement.

Locataire ou propriétaire, seul ou en famille, cette soirée est pour vous. Venez avec vos questions, on y répond ensemble
Soirée animée par le Cionseil départemental de la Haute-Garonne

24/11 - AIDANCE / L'aidance kezako ?
Comprendre le phénomène de l'aidance et ses enjeux avec le jeu des aidants de la Clinique des Pyrénées

SOIRÉE PARENTS D'@DOS

Mardi 3 et 17 · 18h à 20h · Sur inscription
Un cycle de 7 ateliers à destination des parents ou grands-parents d'adolescents (10-17 ans). Pour comprendre les changements liés à l'adolescence, mieux communiquer, maintenir ou renouer le dialogue avec son ado, rendre les relations familiales moins tendues au quotidien.

RETOUR EN IMAGES
OCTOBRE ROSE - 10 OCTOBRE
DU CRÉATIF AU BIEN-ÊTRE

LES ACTUALITÉS DU MOMENT

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 €

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

Le 4 novembre de 14h à 17h30, pas de "Comme à la maison", l'équipe est en hors les murs et n'accueillera pas de public.

Retrouvez le programme sur grandouesttoulousain.fr

NOVEMBRE

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

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf de la Haute-Garonne

Le Grand Ouest Toulousain
AGGLOMÉRATION

NOVEMBRE

LUNDI

2 · 9 · 16 · 23 · 30
Prévention sénior : cycle réflexologie
***Seniors de + de 60 ans* · 9h30 à 11h**
Intervenant M2P
Zoom

2
Langues d'ici et mots d'ailleurs
***Tout public* · 10h à 12h**
Profitez des poésies dans leur langue originelle avec leurs librettos en français pour mieux les savourer.
Animé par Edelina et Michel, bénévoles

9
Pause lecture
***Adultes* · 10h à 12h**
Animé par Sylvie, bénévole

Créatif : Les bricolos, bricolettes
***Adultes* · 14h15 à 17h30**
Atelier 2 séances : 9/11 et 7/12. Création d'objets et décorations de Noël en bois. À apporter : bouteilles en plastique lisses (ex. : Coca-Cola®, Badoit®), carton fin ou carton mousse, bois fin, papiers et tissus de récupération, yeux mobiles, ficelle et ciseaux.
Animé par Marcelle, bénévole

16 · 30
Café des aidants
Aidants/aidés
16/11 · 15h30 à 17h
Partagez un moment convivial et gourmand.
Animée par Gabriela, bénévole
30/11 · 15h à 17h
Aidance et gestion des émotions. Des ressources pour trouver les bons interlocuteurs et oser demander de l'aide.
Proposé par le Conseil Départemental et Promotion santé Occitanie - Relayage assuré. À la Résidence Le Prat

16
Italien
***Adultes* · 10h à 12h**
Animé par Gabriela, bénévole

Groupe de parole parents d'enfants ou d'adultes en situation de handicap
18h30 à 20h
Animé par Maryse PASCAU, directrice de l'AFCCC Occitanie

23
Créatif
***Adultes* · 14h15 à 17h30**
Animé par Marcelle, bénévole

Balade
***Tous publics* · 10h à 11h30**

MARDI

3 · 10 · 17 · 24
Tricot et crochet
***Adultes* · 9h30 à 11h30**
Animé par Jackie, Jocelyne, bénévoles

Couture
***Adultes* · 9h30 à 12h**
Animé par Michelle, Caroline et Marie-Line, bénévoles

3* · 17
Motricité au dojo
***Familles avec enfants de 0 à 3 ans* · de 9h30 à 11h**
** 10h à 11h, avec le Relai Petite Enfance*

MES DROITS PARLONS-EN !
Les Mardis · 18 h à 20 h
À la Maison des Habitants

3 · 24
Zoom
Accès aux droits : Le 3 / chèque énergie
***Tout public* · 18h à 20h**
Mieux chauffer son logement et payer moins cher : on vous explique tout !
Animé par le Conseil Départemental

Le 24 / L'aidance, kézako?
***Tout public* · 18h à 20h**
L'aidance et ses enjeux, avec le "Jeu des aidants".
Animé par Sarah Marty, assistante sociale de la Clinique des Pyrénées

3 · 17
Zoom
Soirée Parents d'@dos
***Parents/Grands-parents d'enfants de 10 à 17 ans* · 18h à 20h**
3/11 Je découvre mon rôle de parent, l'adolescence et mon ado.
17/11J'apprends à écouter, à accueillir les émotions.
Animé par Nathalie Torroglosa, Formatrice, animatrice, conférencière - Psychopraticienne en thérapie brève - modèle de Palo Alto

17
Écriture
***Adultes* · 18h à 20h**

MERCREDI

4 · 18
Gym cérébrale
***Seniors de + de 60 ans* · 9h30 à 10h30 ou 10h45 à 11h45**
Intervenant CPTS ou en autonomie

18 · 25
Comme à la maison
***Tout public* · 14h à 17h**

25
Éveil et découvertes
***Familles avec enfants de 1 à 3 ans* · 9h30 à 11h**
Café des mamans : un espace pour échanger, se retrouver entre mamans.
Animé par Prescilia Guillot, soutien post partum et parentalité

25
Quiz'in : jouez pour mieux manger
***Tout public* · 14h30 à 15h30**
Bien manger, c'est bon pour nous… et pour la planète ! D'où viennent les fruits et légumes de notre assiette ? Pourquoi manger de saison ? Comment moins gaspiller et faire des économies ? Venez tester vos connaissances lors d'un atelier ludique et convivial autour de l'alimentation durable. Grâce à des jeux et des petits défis conçus par l'ADEME. Comment nos choix alimentaires ont un impact sur l'environnement. Pas besoin d'être un expert : on apprend en s'amusant, on partage ses idées et ses astuces, et chacun repart avec des idées faciles à appliquer au quotidien. Seul, entre amis ou en famille, venez jouer avec nous !
Dans le cadre de la Semaine européenne de réduction des déchets

25
Neurones en ébullition
***Adultes* · 9h30 à 10h30 ou 10h45 à 11h45**

JEUDI

5
Café des bénévoles
***Bénévoles* · 9h à 11h**
Vous êtes bénévole à la Maison des Habitants ou vous souhaitez le devenir ? Venez partager un moment convivial autour d'un café ! Ce temps de rencontre sera l'occasion de faire connaissance, d'échanger sur nos expériences et de partager nos idées dans une ambiance chaleureuse et détendue. Un moment pour se retrouver, discuter et passer un bon moment ensemble !

5 · 12 · 26
Jeux
***Adultes* · 14h15 à 16h**

Tricot, crochet
***Adultes* · 14h15 à 16h15**
Animé par Jocelyne, bénévole

5 · 26
Lecture, etc.
***Adultes* · 10h à 12h**
Animé par Jacqueline, bénévole

12 · 26
Zoom
Couture - Nouveau !
***Adultes* · 14h15 à 16h15**
Animé par Caroline, bénévole

19
Cuisine
***Adultes* · 9h à 13h**

19
Zoom
La Maison des Habitants : on en parle !
***Adhérents* · 14h à 17h**
Temps d'échange convivial autour de vos attentes et des inscriptions.

26
Jardinage
***Tout public* · 9h30 à 11h30**

VENDREDI

6 · 20
Bulle de bébé
***Familles avec enfants de 0 à 1 an* · 9h30 à 12h30**
6/11 Danse avec mon bébé.
Animé par Roxane, Puéricultrice
20/11 Mise en place de l'allaitement.
Animé par Caroline, accompagnante en allaitement

6 · 13 · 20 · 27
Peinture
***Adultes* · 9h à 12h30**

6* · 13 · 27
Bien-être
***Adultes* · 10h30 à 12h**
**Au dojo, séance au sol. Prévoir une serviette et petit oreiller*

6
Zoom
Parlons du diabète autrement !
***Adultes* · 20h**
Une comédie théâtrale qui ne manque pas de sel.

SAMEDI

7
Zoom
Parlons du diabète autrement !
***Adultes* · 10h à 13h et spectacle à 15h**
Une journée pour prendre soin de sa santé... sans se prendre la tête !

En accès libre
Sur inscription

LES ACTUALITÉS DU MOIS

Parlons du diabète autrement !
***Adultes* · Vendredi 6 · 20h à La Salvetat-Saint-Gilles, salle Boris Vian**
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.
Gratuit, spectacle sur inscription auprès de la Maison des Habitants de Plaisance-du-Touch.
Samedi 7 · 10h à 13h et spectacle à 15h à Lévignac
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 auprès de la Maison des Habitants de la Vallée de la Save. 05 62 13 80 20 ou mdh.valleesave@grandouesttoulousain.fr

La Maison des Habitants : on en parle !
Chers adhérents, chères adhérentes,
Votre enthousiasme depuis septembre nous comble ! Même si les inscriptions, surtout en début de mois, peuvent être source de frustration, pour vous comme pour nous, nos valeurs restent les mêmes : bienveillance, solidarité et vivre-ensemble, pour que chacun trouve sa place à la Maison des Habitants.
Plutôt que de subir, construisons ensemble la suite !
Jeudi 19 novembre, 14h à 16h,
venez échanger autour de :
• la situation actuelle, en toute transparence ;
• vos attentes ;
• des solutions concrètes à imaginer ensemble.
Votre avis et votre présence comptent.
Au plaisir de vous y retrouver nombreux et nombreuses.

Collecte solidaire
du 23 novembre au 4 décembre
La Maison des Habitants se mobilise pour la confection de boîtes solidaires pour les offrir lors des fêtes de fin d'année.
Donnez une seconde vie aux objets non utilisés, en aussi bon état que vous souhaiteriez les recevoir : petits cadeaux, livres pour enfants, jeux, produits d'hygiène, petits accessoires.
Nous recherchons également des boîtes types boîtes à chaussures.
Dépose des dons aux horaires d'ouverture.
Animé par le cadre de la Semaine européenne de réduction des déchets.