INSCRIPTION AU SPECTACLE

Maison des Habitants La Salvetat-Saint-Gilles
05 34 52 70 96
mdh.lasalvetatsaintgilles@grandouesttoulousain.fr

Maison des Habitants la vallée de la Save
05 62 13 80 20
mdh.valleesave@grandouesttoulousain.fr

SAMEDI 7 NOV. 10H À 13H
SALLE ARGYLE LAVAT
À LÉVIGNAC

MATINÉE DE SENSIBILISATION

DIABÈTE : JE TESTE, J'APPRENDS, J'AGIS
AVEC LES PROFESSIONNELS DE LA MAISON DE SANTÉ PLURIDISCIPLINAIRE !

DIABÈTE, ET SI VOUS FAISIEZ LE TEST ?
Questionnaire et mesure de la glycémie.
Christelle Raoul, infirmière

DANS VOTRE ASSIETTE, LES CARTES SONT ENTRE VOS MAINS !
Jeux autour de la prévention du diabète.
Alexandra Balique, diététicienne

SOUFFLEZ, RELÂCHEZ, RESPIREZ !
Des clés pour apprendre à lâcher prise.
Mathieu Serieys, kinésithérapeute, ostéopathe

DIABÈTE : OUVREZ L'ŒIL !
Prévenir les complications et protéger sa vue avec le dépistage de la rétinopathie diabétique.
Chloé Vonfeld, orthoptiste

UN SOURIRE EN BONNE SANTÉ
Préserver ses dents avec un suivi adapté.
Florian Galès, chirurgien dentiste

PRENEZ VOS PIEDS EN MAIN !
Prévenir les complications du pied diabétique.
Manon Marquez, podologue

VENDREDI 6 NOV. 20H
SALLE BORIS VIAN À LA SALVETAT-SAINT-GILLES

SAMEDI 7 NOV. 15H
SALLE ARGYLE LAVAT
À LÉVIGNAC

SPECTACLE

JE T'AI DANS LA PEAU

Et si le théâtre nous aidait à mieux comprendre le diabète ?
Avec le spectacle *Je t'ai dans la peau*, la compagnie L'espace d'un moment et l'association Diabète Ensemble invitent le public à découvrir une autre facette de la maladie : celle du quotidien, des émotions, des défis et des espoirs de celles et ceux qui vivent avec elle.
Un spectacle sensible et accessible à toutes et tous, pour changer de regard sur le diabète et ouvrir le dialogue.
Un spectacle écrit par Michel Decroocq, mis en scène par Isabelle Matras et créé à partir des témoignages et des écrits de patients de l'association Diabète ensemble avec leur participation sur scène.

Gratuit
Inscriptions auprès des Maisons des Habitants de La Salvetat-Saint-Gilles et la vallée de la Save

CONTACTS ET ADHÉSIONS

Maison des Habitants de la vallée de La Save
5 rue de la mairie à Lévignac
05 62 13 80 20
mdh.valleesave
@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

ACCÈS AUX DROITS ET AU NUMÉRIQUE · Permanences individuelles

Aide à l'utilisation des outils numériques

Mercredis 4 et 18 · 9h à 12h et vendredis 6, 13, 20 · 9h à 12h - Sur RDV
Apprenez à utiliser vos différents outils numériques (tablette, smartphone, ordinateur, etc.)
Permanences animées par le conseiller numérique du Grand Ouest Toulousain

Aide dans les démarches administratives

Lundis 2, 9, 16, 30 14h à 17h sans rdv, Mardis 3, 10, 17 de 9h à 12h sans rdv et Mardis 10, 17 de 14h à 17h sur rdv (sauf le 03/11)
Soyez accompagné dans vos démarches en ligne (création de compte retraite, réalisation d'un pass décheterie, demande de chèque énergie, démarche ANTS, etc.)
Permanences par une conseillère de l'Espace France Services du Grand Ouest Toulousain

Aide au retour à l'emploi

Lundis 2, 9, 16, 23, 30 après-midi · 14h à 17h
Accompagnement des bénéficiaires du RSA.
Permanences par l'association UCRM

Vendredis 6, 13, 20 le matin · 10h à 12h
Accompagnement des demandeurs d'emploi.
Permanences par l'association Entraide et Partage

Jeudis 5 et 19 de 14h à 17h
Apprenez à utiliser vos différents outils numériques (tablette, smartphone, ordinateur, etc.)
Permanences par les bénévoles de La Croix Rouge

Nouveauté : « COMMUNAUTÉ 360 » Permanence d'information et accompagnement de toutes personnes en situation de handicap.

Mardis 3/11, 01/12 de 9h à 12h
Gratuit. Contactez la Maison des Habitants pour prendre rdv
Vous êtes en situation de handicap ou vous accompagnez un proche ? La Communauté 360 vous accueille lors de permanences de proximité pour trouver des solutions concrètes (logement, emploi, démarches, loisirs) et éviter les ruptures de parcours.

NOVEMBRE

VOTRE PROGRAMME À LA MAISON DES HABITANTS DE LA VALLÉE DE LA SAVE

ALLOCATIONS FAMILIALES Caf de la Haute-Garonne

Le Grand Ouest Toulousain AGGLOMÉRATION

En accès libre · Sur inscription

NOVEMBRE

LUNDI

2 · 9 · 16 · 23 · 30
Conversation en anglais
Adultes · **18h à 19h30**
Premières 30 min : débutants suivi d'1h pour les intermédiaires. Animés par des bénévoles

2 · 9 · 16 · 23 · 30
Randonnée pédestre
Adultes · **8h50 à 10h30**
23/11 Ramassage des déchets au fil de la balade.
Tenue et chaussures adaptées
Accompagnée par des bénévoles
RDV parking Lac de la Bordette

2 · 9 · 16 · 23
Marche douce
Tout public · **8h50 à 10h**
23/11 Ramassage des déchets au fil de la balade
Tenue et chaussures adaptées
RDV parking Lac de la Bordette

2 · 9 · 16 · 23 · 30
Bienvenue à la retraite !
Adultes · **9h30 à 11h30**

2 · 16 · 23 · 30
Atelier couture
Adultes · **14h à 16h**
23/11 Venez découvrir la technique du Boro avec Corinne, bénévole.

2 · 16
Café des habitants à Sainte-Livrade
Adultes · **15h à 17h**

9
Jeux de société
Adultes · **14h à 16h30**

MARDI

3 · 10 · 17 · 24
Gymnastique cérébrale
Adultes · **10h30 à 11h30**
24/11 Dictée sur la thématique de la Semaine européenne de la réduction des déchets.
Au Buv'Art à Lasserre-Pradère

17
Mardi des aidants
Adultes · **14h30 à 17h**
La gestion des comportements inadaptés.
À la Maison des Citoyens, 16 rue Principale 31820 Pibrac

MERCREDI

4 · 18 · 25
Conversation en français
Adultes · **10h à 11h30**

4 · 18 · 25
Mercredi libre
Tout public · **14h à 17h**
Partagez un moment autour d'un café pour discuter, jouer, etc.

25
Atelier numérique collectif
Adultes · **9h30 à 11h30**

JEUDI

5 · 12 · 26
Gymnastique cérébrale
Adultes
9h30 à 10h30 et 11h à 12h
26/11 Dictée sur la thématique de la Semaine européenne de la réduction des déchets.

5 · 12 · 19 · 26
Atelier créatif
Tout public · **14h à 16h30**
5, 12 et 19/11 · Album Scrapbooking pour Noël.
26/11 Venez créer un arbre extraordinaire avec Corinne, bénévole.

5 · 12 · 19 · 26
Belote et tarot
Adultes · **14h30 à 17h**

VENDREDI

6 · 13 · 20 · 27
Café des habitants
Tout public · **9h30 à 12h**
Un moment d'échanges autour d'un café ou d'un thé.

6
Atelier Motricité TENDRE ÉVEIL
Familles avec enfants de 1 à 3 ans · **9h30 à 10h30**

13 · 20 · 27
Eveil 0-3 ans
Familles avec enfants de 0 à 3 ans · **9h30 à 11h**

SAMEDI

7
Journée diabète en partenariat avec la Maison de santé
Zoom
Tout public ·
10h à 13h - 15h à 17h

14
Atelier de fabrication de nichoirs
Adultes et enfants à partir de 5 ans · **9h30 à 12h30**

LA SEMAINE EUROPÉENNE DE RÉDUCTION DES DÉCHETS (SERD)

Du 21 au 29 novembre se déroulera la Semaine européenne de réduction des déchets
Tout public · Durant la semaine plusieurs actions se dérouleront à la Maison des Habitants :

- **Lundi 23/11 :** Lors de la randonnée et de la marche douce, nous nous emploierons au ramassage des déchets dans la nature.
- **Lundi 23/11 :** Lors de l'atelier couture, Corinne BERTHEAS nous apprendra l'art du Boro et du Sashiko.
- **Mardi 24/11 et jeudi 26/11 :** Lors des ateliers de gymnastique cérébrale, nous réviserons notre vocabulaire, et orthographe lors d'une dictée verte
- **Jeudi 26/11 :** Grâce aux techniques de collage, nous créerons un arbre extraordinaire, lors de l'atelier créatif.

Appel aux mains vertes (et à celles qui veulent le devenir) !
Vous l'avez peut-être déjà croisée ? Au bord de la Save, dans le cadre verdoyant et paisible du jardin partagé de Terres de Save, se cache **la parcelle potagère de la Maison des Habitants de la vallée de la Save. Un petit coin de paradis de 70 m² qui n'attend que vous !** Actuellement, nous sommes une joyeuse équipe de 5 jardiniers bénévoles, de tous niveaux : certains transmettent leur savoir-faire, d'autres apprennent en grattant la terre. Notre mot d'ordre ? **Le partage et la bonne humeur !**

Au programme des prochaines semaines :
On retrousse nos manches pour planter les poireaux et les choux d'hiver, et on chouchoute la terre pour préparer le printemps 2027 (où légumes de saison et plantes aromatiques feront leur grand retour). Pas besoin d'investir : le matériel et les outils sont entièrement fournis sur place ! Que vous ayez la main verte ou que vous n'ayez jamais touché un râteau, **vous êtes les bienvenus.** Ensemble, on choisit, on plante, on arrose… et cerise sur le gâteau, notre parcelle fournit parfois les besoins de l'atelier cuisine Toques & Délices ! Envie de tenter l'aventure, de grandir avec nous ou simplement de venir papoter au grand air ?

Pour nous rejoindre ou obtenir plus d'informations, contactez la Maison des Habitants :

- **Téléphone : 05 62 13 80 20**
- **E-mail : mdh.valleesave@grandouesttoulousain.fr**
- **Sur place : 5 rue de la Mairie, 31530 Lévignac**

Une parenthèse verdoyante où les rencontres portent toujours de beaux fruits.
Nous avons hâte de vous accueillir ! À très vite !

Toute l'équipe remercie chaleureusement les habitant·es qui ont participé à la réalisation de la décoration saisonnière présente à l'accueil de la MDH (atelier créatif).

« Bienvenue à la retraite »
Les lundis matin à la Maison des Habitants : 2, 9, 16, 23 et 30 novembre et 7 décembre de 9h30 à 11h30.
6 ateliers de 2 heures, animés par un sophrologue, pour les futurs retraités et jeunes retraités.
Ces ateliers, gratuits pour les participants sont financés par la CARSAT Midi-Pyrénées, en partenariat avec Eté Indien (acteur de la prévention santé chez les publics seniors grâce à l'activité physique adaptée) et la Maison des Habitants.
Sur Inscription (places limitées).

Toute l'équipe et les habitants remercient Michel PAGNIEZ pour son exposition photographique à la Maison des Habitants, et pour les explications artistiques fournies lors du vernissage.
Nous remercions Marc BAILLION, habitant de Lévignac pour la création de la fresque intitulée « Lévignac de demain ». Merci aux habitants pour leur participation et leur contribution à cette œuvre collective qui est visible à l'accueil de la Maison des habitants.