

LUNDI

5

 **Langue d'ici et mots d'ailleurs !
Adultes • 10h à 12h**
Animé par Michel et Edelina

 **Café des aidants
Aidants • 15h à 17h**

Aidant, accompagnant d'un proche, venez partager votre regard. Rôle et statut d'aidant / Représentations individuelles et stéréotypes / Auto-évaluer l'impact généré au quotidien sur la santé de l'aidant
Proposé par le Conseil Départemental et Promotion santé Occitanie.

12

 **Pause lecture...
Adultes • 10h à 12h**
Animé par Sylvie, bénévole

 **Créatif
Adultes • 14h15 à 17h**
Animé par Marcelle, bénévole

 **Atelier numérique collectif : Filigrane et saracroche
Adultes • 9h30 à 11h**
Insérer un filigrane sur un document officiel (carte d'identité, permis de conduire,...) pour l'envoyer à un organisme (location, assurances,...). Vous protégez ainsi vos documents d'une utilisation autre que celle demandée. La deuxième application est un bloqueur d'appels indésirables.

19

 **Italien
Tout public à partir de 6 ans • 10h à 12h**
Animé par Gabriela, bénévole

 **Lancement du Café des aidants
Projection du film "Mon vieux"
Aidants • 13h30 à 17h**
Forum des partenaires plaisançois

26

 **On part en balade ?
Tout public • 9h30 à 11h30**

 **On part en balade ?
Tout public
Lundi 26 • 9h30 à 11h30**

Petits ou grands, jeunes ou moins jeunes, parents, enfants, grands-parents... tout le monde peut se joindre à nous !
On se retrouve pour marcher tranquillement, prendre l'air et surtout passer un bon moment ensemble. À pied, en poussette, avec les petits ou les grands, chacun avance comme il le souhaite. L'occasion de papoter, rire, faire connaissance, rencontrer de nouvelles personnes et partager un moment simple et agréable. Pas besoin d'être un grand marcheur : l'important, c'est d'être là et de profiter du chemin ensemble !

MARDI

6 - 13

 **Couture et tricot
Adultes • 9h30 à 12h**
Animé par Michèle, Jackie, Marie-Line, Jocelyne, Caroline, bénévoles

6

 **Motricité au dojo
Familles avec enfants de 0 à 3 ans • 9h30 à 11h**

 **Conférence : Gastronomie en Occitanie**

Adultes • 19h30 à 21h
*À la salle de spectacle L'Onyx - Tarif : 3,50 €
Rendez-vous sur place à 19h.
Intervenante : Magali DELMAS - Association des Guides Interprètes du Tarn.*

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

6 - 13 - 20

 **Accès aux droits :
Le 6 / présentation Culture du cœur - Allô l'artiste
Tout public • 18h à 20h**

 **Le 13 / Engagement citoyen
Tout public • 18h à 20h**
Avec ECTI, les associations Comité Alexis Danan et la Croix rouge

 **Le 20 / Scolarité
Familles • 18h à 20h**

13

 **Soirée parents d'@dos**

Parents/Grands parents d'enfants de 10 à 17 ans • 18h à 20h
*Nathalie Torroglosa, Formatrice, animatrice, conférencière.
Psychopraticienne en thérapie brève - modèle de Palo Alto (adultes, enfants, harcèlement et souffrances scolaires)*

20

 **Comme à la maison
Tout public • 9h à 12h**

 **Ecriture
Adultes • 18h à 20h**

MERCREDI

7

 **Gym cérébrale
Séniors • 9h30 à 10h30 ou 10h45 à 11h45**
Animé par la CPTS ou en autonomie

 **Comme à la Maison Spécial Fête de la science : Saveurs savantes**

Tout public • 14h à 17h*
*La science se déguste
16h pour l'atelier spécial fête de la science.

14

 **Éveil et découvertes
Familles avec enfants de 1 à 3 ans • 9h30 à 11h**

 **Mémoire et jeux
Adultes • 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45**

 **Comme à la maison
Tout public • 14h15 à 16h**
*Origami
A la Médiathèque*

21

 **Snoezelen
Familles avec enfants de 0 à 6 ans • 9h30 à 11h**

28

 **Atelier cuisine spécial Halloween**

À partir de 6 ans • 9h à 13h

LES ACTUALITÉS DU MOIS

 **Conférence : Gastronomie en Occitanie
Adultes • Mardi 6 • 19h30 à 21h**

La gastronomie du Sud-Ouest jouit d'une renommée bien établie. Mais quels points communs ou différences unissent les 13 départements de l'Occitanie ? Entre terres et mers, l'histoire culinaire de cette région se révèle multiple, riche de traditions dont certaines sont aujourd'hui presque oubliées. Cette conférence vous invite à un voyage spatio-temporel, explorant les liens entre notre patrimoine et les spécialités emblématiques de l'Occitanie.

 **Atelier cuisine spécial Halloween
à partir de 6 ans • Mercredi 28 • 9h à 13h**

Envie de mettre la main à la pâte... et de préparer quelques gourmandises qui font (presque) peur ? À l'occasion d'Halloween, venez participer à un atelier cuisine spécial petits monstres et grands gourmands !
Au programme : recettes rigolotes, décors terrifiants et surtout... beaucoup de plaisir à cuisiner ensemble. Et pour ceux qui le souhaitent : venez maquillés et/ou déguisés !
Alors, prêts à enfiler vos tabliers et à faire frissonner les papilles ?

JEUDI

1 - 8

 **Jeux de société
Adultes • 14h15 à 16h15**

8

 **Lecture... etc
Adultes • 10h à 12h**
Animé par des bénévoles

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

 **Jardinage
Adultes • 9h30 à 11h30**

15

 **Cuisine
Adultes • 9h à 13h**

 **Jeux de société
Adultes • 14h15 à 16h15**

 **Tricot et crochet
Adultes • 14h15 à 16h15**

22

 **Créatif : bouteille au jardin
À partir de 3 ans • 14h15 à 17h00**
Animé par Marion, bénévole

29

 **Sortie à la chocolaterie De la fève au Palais à Fonsorbes
À partir de 6 ans • 14h15-17h30**

VENDREDI

2

 **Bien-être
Adultes et séniors • 10h30 à 12h**

9

 **Bulle de bébé
Familles avec enfants de 0 à 1 an • 9h30 à 12h30**

 **Bien-être au sol
Adultes • 10h30 à 12h**
Prévoir une serviette

9 - 16

 **Peinture
Adultes • 9h15 à 12h30**
Animé par Jacques, bénévole

16

 **Tisséo
Séniors + de 62 ans • 9h à 12h**

 **Bien-être au lac F. Soula
Adultes • 10h30 à 12h**
*Prévoir un tapis de sol -
Rendez-vous École maternelle Rivière*

30

 **Scrabble géant
Adultes • 9h30 à 11h30**
Animé par Mireille, Bénévole

 **Comme à la Maison - Spécial Fête de la science : Saveurs savantes**

Mercredi 7 • 14h à 17h*
Tout public

Et si la cuisine devenait un petit laboratoire ? Venez découvrir la cuisine moléculaire en réalisant de délicieuses perles de fruits ! Une expérience ludique et gourmande pour mélanger, expérimenter, observer... et surtout déguster. Une façon originale de découvrir quelques phénomènes scientifiques tout en cuisinant.

**16h pour l'atelier spécial fête de la science*

 **Sortie à la chocolaterie De la fève au Palais à Fonsorbes
À partir de 6 ans • Jeudi 29 • 14h15 à 17h30**

Partez à la découverte du musée immersif Le Palais du Cacao, un lieu unique qui dévoile tous les secrets du chocolat, de son origine jusqu'à sa fabrication. Au fil d'un parcours ludique et sensoriel composé d'une dizaine d'espaces interactifs et immersifs, vous profiterez de projections et de découvertes olfactives pour vivre une expérience gourmande et originale. La visite se terminera par un atelier ainsi qu'une pause dégustation dans l'espace boutique. Cette sortie sera également l'occasion de découvrir des produits sans sucre ajouté, pensés pour les personnes souhaitant limiter leur consommation de sucre sans renoncer au plaisir du goût. Départ en bus de ville. Tarif : 2€ par personne

Mon Vieux

écrit par Marjory Déjardin et Elie Semoun
réalisé par Marjory Déjardin

Lundi 19 octobre • 13h30 à 17h • Cinéma Écran 7 à Plaisance-du-Touch
Vous accompagnez un proche au quotidien ? Réservez votre après-midi !
 La Maison des Habitants de Plaisance-du-Touch lance le Café des aidants, un temps d'échange dédié aux personnes qui accompagnent un proche.
 Au programme : projection du film « Mon vieux », échanges avec la salle et rencontre avec des professionnels de l'aide. Un moment convivial pour partager son expérience, s'informer et échanger autour des réalités vécues par les aidantes et les

Mardi 13 • 18h à 20h •
Sur inscription
Zoom

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.

 Les délieuses de langues
Adultes • Jeudi 15 oct. 20h à 21h30

Le dispositif théâtral "Les Délieuses de langues" de la compagnie Les Anachroniques aborde le sujet des dépistages de cancers du col de l'utérus, du sein et du côlon pour Octobre 2026 et la saison 2026-2027. Ce dispositif théâtral est né en 2010 suite à la commande du comité Octobre Rose Midi-Pyrénées, sous la coordination de DOC31 (Dépistage Organisé des Cancers en Haute-Garonne). Le spectacle permet d'aborder les thématiques des trois dépistages sous un angle intelligent et divertissant. Il invite le spectateur à se confronter à la peur de se faire dépister, à parler des symptômes sans tabous, et enfin à mieux comprendre comment se déroule chacun des dépistages.

Un geste simple peut sauver des vies. Sur inscription à la Maison des Habitants - Médialudo de Fontenilles



**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

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 €

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

Citoyenneté

Accueil

Portage

Solidarité

Echanges

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

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



A l'Espace Monesté le samedi 10 octobre - Rejoignez-nous de 10h à 18h

Octobre Rose
Édition 2026

Participe aux animations et collecte un maximum de jetons pour ton équipe

De nombreux lots à gagner !

Parade de motos et sidecar - 10h30

Cinéma « Le Chemin d'Emilie » - 11h30

Dictée rose - 14h30

Flash mob des enfants - 16h30

Standards de prévention animés par des professionnels de santé

Démonstrations et initiation à la danse

Balade en Sidecar (payant)

Braderie de livres

Studio photo

Ateliers sportifs

Ateliers créatifs adultes et enfants

Jeux pour enfants

**17h00 Départ du
vélo rose escorté
par les side cars**



l nœud rose
photographie
= 1 jeton rose
offert le jour J

Sur les vitrines des commerçants, participants.

Rallye photos
• Trouvez
• Photographiez
• Gagnez !