

HABITER MALIN

UNE SEMAINE POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

Jeux, ateliers pratiques, conseils d'experts...
Des solutions simples et concrètes pour réduire vos dépenses d'énergie et adopter des gestes utiles au quotidien.

Les Maisons des Habitants peuvent être facilitatrices dans la mise en place de covoiturage, contactez-les !

7 AU 10
AVRIL
DANS LE GRAND
OUEST TOULOUSAIN

En savoir plus



Organisée par
LES MAISONS DES HABITANTS DU GRAND OUEST TOULOUSAIN
Programme et inscriptions : grandouesttoulousain.fr



HABITER MALIN : UNE SEMAINE POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

Vos animations à Fontenilles

Du 7 au 10 avril, les Maisons des Habitants du Grand Ouest Toulousain organisent la semaine du logement « Habiter malin, une semaine pour économiser l'énergie ».

Mardi 7 avril • 9h30 à 11h30 • Adultes

Atelier sur les économies d'énergie pour découvrir les astuces, les solutions et les aides financières pour économiser de l'énergie.

Animé par l'association CLCV

Mercredi 8 avril • 14h30 à 17h30 • Familles

Observation des petites bêtes du sol.

Animée par le service Biodéchets du Grand Ouest Toulousain

Jeudi 9 avril • 14h à 16h • Adultes

Éco'n'home, le jeu pédagogique pour tout comprendre sur la réglementation liée à l'énergie, la gestion des factures, les astuces pour moins consommer.

Une sélection de livres de la médiathèque sera également proposée.

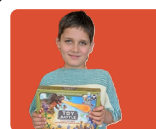
N'attendez plus pour vous inscrire : les places sont limitées !

LES COUPS DE DU MOIS !



Florence pour le roman
Traverser les montagnes et venir naître ici de Marie Pavlenko

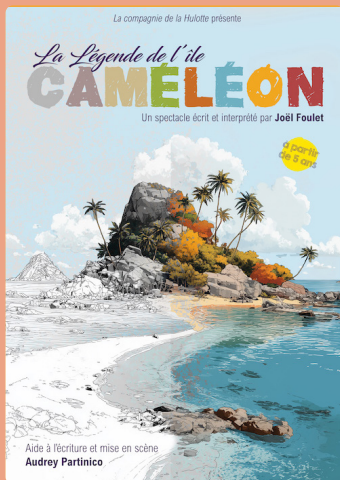
Ce livre raconte la rencontre entre 2 femmes brisées par la vie .
Astrid qui part survivre à son traumatisme au fin fond du Mercantour, et Soraya une jeune migrante syrienne qui traverse les Alpes à pied et se retrouve dans le Mercantour après un voyage long et violent.
Marie Pavlenko écrit un roman sensible mais pas larmoyant.
Elle nous parle du deuil, du désespoir mais aussi de la nature et de la poésie qui apaisent , de solidarité , de reconstruction et d'espoir.



Clément pour le jeu
Toy Battle

Toy Battle est un jeu qui est rapide et qui se joue à deux joueurs.
J'aime ce jeu de stratégie qui consiste à récupérer le bon nombre d'étoiles ou à tracer une ligne de plaquettes de notre couleur jusqu'au QG adverse.
C'est un jeu évolutif avec plusieurs plateaux qui ont tous un pouvoir différent.
Toy Battle est bien parce qu'on peut gagner de plusieurs façons.

C'EST LES VACANCES !



Préparez vous !

La Maison des Habitants de Fontenilles Médialudo vous ouvre ses portes pendant les vacances avec une programmation riche et conviviale.

Repérez facilement les temps forts grâce au calendrier : toutes les cases de couleur correspondent aux activités proposées.

Toute l'équipe a imaginé un programme varié pour satisfaire toutes les envies : une rencontre avec l'autrice Nathalie Cirac, un atelier jeu vidéo autour de « Unravel Two », des moments de jeux au parc, une « Pause Parents » pour échanger librement, ou encore un spectacle jeunesse La légende de l'île Camélon.

Pensez à vous inscrire !

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
9h à 12h et 14h à 18h
Jeudi
14h à 18h
Vendredi
16h à 18h
Samedi
10h à 12h30



Retrouvez le programme sur grandouesttoulousain.fr

A
V
R
I
L

VOTRE PROGRAMME À LA
MAISON DES HABITANTS
DE FONTENILLES MÉDIALUDO



LUNDI

6 - 13

 **Café des Habitants**
Tout public - 9h30 à 11h
Un moment convivial entre habitants, où tout se discute dans la bonne humeur.

13 - 27

 **Accès aux droits**
Adulte - 14h à 17h
Aide et accompagnement dans vos démarches administratives liées au numérique.
Animé par La Croix Rouge

20 - 27

 **Café des Habitants**
Tout public - 9h30 à 11h
Un moment convivial entre habitants, où tout se discute dans la bonne humeur.

27

 **Atelier écriture et préparation de la rencontre avec Nathalie Cirac**
Ados dès 13 ans
14h à 16h
Et si vous deveniez écrivain le temps d'un atelier ? Inspirés par la série *Livie Morevi*, créez votre propre texte et préparez les questions que vous poserez à l'autrice Nathalie Cirac.

Nouveau

MARDI

7

 **Atelier économie d'énergie** 
Adultes - 9h30 à 11h30
Animé par l'association CLCV

14

 **Atelier vélo** 
Adultes - 14h à 16h
Sécurité à vélo, code de la route vu du ciel, tout pour comprendre le partage de la route.

21

 **Atelier peinture sur toile**
Familles avec enfants dès 5 ans - 9h30 à 12h
Découvrez tout l'art texturé.
Animé par Magali Berdeil, artiste. Participation obligatoire aux 2 ateliers (2^e atelier le 24/04).

 **Pause parents**
Parents, futurs parents et grands-parents - 20h à 22h
Un moment dédié à la parentalité pour échanger !

28

 **Stage de couture**
Familles avec enfants dès 6 ans - 10h à 16h
Une journée pour découvrir ou redécouvrir les bases de la couture.
Repas partagé le midi.

MERCREDI

1 - 8 - 15

 **Ateliers en famille**
Familles avec enfants
0-3 ans - 9h30 à 11h
*1/04 - Pâte à patouille
8/04 - Transvasement
15/04 - Comptines et jeux*

8

 **Tous au compost**
Tout public
14h30 à 17h30
À l'aide de loupes et d'un œil curieux, partez à la découverte de la microfaune du sol.
Animé par le service Biodéchets

29

 **Jeux d'extérieur**
Tout public
15h à 17h

 **Rencontre d'auteur : Nathalie Cirac, autrice** 
Adultes et ados
18h à 20h
Plongez dans les coulisses du métier d'autrice, ses inspirations et les secrets de création d'une histoire.

-  En accès libre
-  Sur inscription
-  Pendant les vacances

JEUDI

2 - 16* - 30

 **Atelier numérique**
Adultes - 9h à 12h
Votre conseiller numérique vous accompagne lors d'un rendez-vous individuel.
**16/04 - De 14h à 17h*

2

 **Sortie au musée de la radio** 
Adultes - 10h à 12h
Visite du musée de la radio de St-Lys

2 - 9 - 16

 **Après-midi jeux**
Adultes et seniors
14h à 16h
Jeux de société, jeux de cartes, jeux de mots, etc.

9

 **Café culturel**
Adultes - 10h à 11h30
Venez partager vos coups de cœur (livres, films, etc.) autour d'un café.

 **Habiter malin : atelier découverte du four et des panneaux solaires** 
Adultes - 10h à 12h
Découvrez comment l'énergie solaire peut révolutionner la cuisine !
Au Buv'art à Lasserre-Pradère

 **Pause parents** 
Parents, futurs parents et grands-parents - 20h à 22h
Théâtre-forum, profitez d'une soirée dédiée à la charge mentale.
Proposé par la Cie Canal'Art

23

 **Atelier jeu vidéo : Unravel Two**
Familles avec enfant dès 7 ans, ados et adultes
14h à 16h
Progresser ensemble sur le jeu vidéo coopératif *Unravel Two*.

VENDREDI

3 - 10 - 17 - 24

 **Espace France Services**
Tout public
9h à 12h et 14h à 17h*
Aide dans les démarches du quotidien notamment auprès de : la Caf, la CPAM, les caisses de retraite, France Travail, etc.
**14h à 17h - Sur inscription*

3

 **Coup de main : spécial réparation**
Adultes - 9h à 12h
Formez vous à la réparation de livres et de jeux et aidez nos médiathécaires et ludothécaires à en réparer certains.

10

 **Enquête littéraire**
Adultes - 14h à 15h
Retrouvailles du Club des Lecteurs Détectives pour discuter des suspensions et aiguïser ses compétences d'enquêteurs autour de jeux.

17

 **Soirée jeux**
Familles avec enfants dès 6 ans, ados et adultes - 19h à 22h
Rejoignez-nous pour une soirée dédiée aux jeux de société et à la convivialité avec un repas à partager !

24

 **Atelier peinture sur toile**
Familles avec enfants dès 5 ans - 9h30 à 12h
Découvrez tout l'art texturé
Animé par Magali Berdeil, artiste. Participation obligatoire aux 2 ateliers (1^{er} atelier le 21/04).
 **Spectacle La légende de l'île Camélon de Joël Foulet**
Familles avec enfants dès 5 ans - 17h à 18h
Spectacle coloré sur le vivre-ensemble de Joël Foulet
Inscription et spectacle à la Maison des Habitants Médialudo

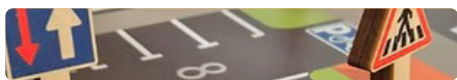
LES ACTUALITÉS DU MOIS

Atelier vélo - Adultes

14 avril, de 14h à 16h

Participez à l'atelier *Code de la route vu du ciel* développé par Cyclodoux et animé par la Maison du Vélo.

Organisé en intérieur, autour d'un plateau de jeu représentant les aménagements urbains, cet atelier ludique et interactif permet d'aborder le partage de la route entre les automobilistes, les cyclistes, les piétons et les transports en commun, afin de favoriser des déplacements responsables, autonomes et respectueux de tous les usagers.



Sortie au musée de la radio

Pendant plus de 50 ans, Saint-Lys Radio a fait entendre sa voix à travers les mers et marqué l'histoire de notre territoire par une aventure humaine et technique unique en France.

Éteinte en 1998, cette radio mythique continue pourtant de faire vivre sa mémoire. Aujourd'hui, 25 ans plus tard, revivez cette épopée étonnante et découvrez comment le musée Saint-Lys Radio, ouvert en 2024, est devenu un nouveau lieu culturel, scientifique et touristique et ça à Saint Lys !



Rencontre d'auteur - Ados et adultes

29 avril, de 18h à 20h
Rencontrez l'autrice Nathalie Cirac, créatrice de la série *Livie Morevi*, et plongez dans les coulisses de l'écriture pour découvrir le métier d'auteur et d'autrice, ses inspirations et les secrets de la création d'une histoire.

Et le 27 avril, la Maison des Habitants Médialudo invite les ados (dès 13 ans), à préparer ensemble cette rencontre.

L'occasion de s'essayer à la création littéraire via un atelier d'écriture et de préparer des questions à poser à l'autrice.



Pause Parents

La charge mentale parentale
Parents, futurs parents et grands-parents
9 avril, de 20h à 22h
Et si on parlait de la charge mentale parentale autrement ?

À travers de courtes scènes inspirées du quotidien des familles, le théâtre forum ouvre un espace pour rire, réfléchir et échanger ensemble. Une invitation à se reconnaître, à partager ses expériences et à imaginer collectivement d'autres possibles.



Votre cocktail a un nom : Douceur des îles

Préparez l'été !
Recette pour une personne
6 cl. Jus de fruits de la passion
10 cl. Jus d'ananas
1 cl. Jus de citron jaune
2 cl. Sirop de grenadine