

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 !

En savoir plus



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



Le Grand Ouest Toulousain - Mars 2026 - In Print - 20 ex.

HABITER MALIN

Vos animations à La Salvetat-Saint-Gilles

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 ».

Mercredi 8 avril • 14h30 à 16h30 • Adultes et familles avec enfants dès 7 ans

Atelier couture : fabriquez des couvre-plats en tissu.

Animé par des bénévoles • Maison des Habitants

Jeudi 9 avril • 10h à 11h30 • Adultes

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

Salle du cercle des narrateurs, quartier de l'Apouticayre 2 rue William Faulkner

ACCÈS AUX DROITS ET AU NUMÉRIQUE • Permanences individuelles Aide dans les démarches administratives

Lundis 13, 20 et 27 • 9h à 12h • Maison des Habitants

Jeudis 2, 9 et 16

9h à 12h • Cercle des narrateurs quartiers de l'Apouticayre

14h à 17h • 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 par une conseillère de l'Espace France Services du Grand Ouest Toulousain

Pendant les vacances scolaires :

Jeudi 23 • 9h à 12h et 14h à 17h, Maison des Habitants

Jeudi 30 • 9h à 12h, Cercle des narrateurs quartiers de l'Apouticayre et 14h à 17h, Maison des Habitants

Aide à l'utilisation des outils numériques

Jeudis 2 et 16 • 9h30 à 12h

Apprenez à utiliser vos différents outils numériques (tablette, smartphone, ordinateur, etc.).

Animé par les bénévoles de La Croix Rouge



Atelier vélo • Adultes

14 avril, de 10h à 12h

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.



Votre mocktail 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

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

9h à 12h30 et 14h à 17h30

Mardi

9h à 12h30

Mercredi et jeudi

9h à 12h30 et 14h à 17h30

Vendredi

9h à 12h30



Retrouvez le programme
sur grandouesttoulousain.fr

A V R I L

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



LUNDI

13

 **Atelier mémoire**
Seniors 60 ans et plus
10h à 11h30

 **Français Langue Étrangère**
Adultes • 14h30 à 15h45

Animé par Marie-Claude, bénévole

 **Qi Gong**
Seniors 60 ans et plus
14h30 à 16h
Animé par M2P Prévention
Atelier complet

MARDI

7 · 14

 **Atelier numérique individuel**
Adultes
9h à 12h ou 14h à 16h
Avec le conseiller numérique du Grand Ouest Toulousain

7

 **Réveil musculaire**
Seniors 60 ans et plus
9h15 à 9h45
Animé par Anne-Marie, bénévole

 **Atelier économie d'énergie dans son logement**
Adultes • 9h30 à 11h30

À la Maison des Habitants de Fontenilles Médialudo
Animé par la CLCV
Départ à 9h, places limitées

 **Tricotage papotage**
Adultes • 10h à 12h
Animé par Martine et Nicole, bénévoles

14

 **Atelier sécurité à vélo**
Tout public • 10h à 12h
Animé par la Maison du vélo
places limitées

MERCREDI

1 · 8 · 15

 **Espace famille**
Familles avec enfants de 0 à 3 ans • 9h30 à 11h30

 **Belote et tarot**
Adultes • 14h à 17h

1

 **Tous au compost, et si on repensait le jardin ensemble ?**
Tout public • 14h à 17h
Avec le service Biodéchets du Grand Ouest Toulousain

8

 **Habiter malin, Atelier couture : fabrication de couvres-plat**
Tout public dès 7 ans
14h30 à 16h30
Animé par les bénévoles de l'atelier couture

JEUDI

2 · 9 · 16

 **Atelier couture**
Adultes • 9h30 à 11h30
Animé par Eliane, Annie et Marie-Hélène, bénévoles

 **Français Langue Étrangère**
Adultes • 14h30 à 15h45
Animé par Alice, intervenante

2 · 16

 **Café des habitants à l'Apouticayre**
Adultes • 10h à 12h
Au cercle des narrateurs, quartier de l'Apouthicayre, 2 rue William Faulkner

 **Atelier mémoire**
Seniors 60 ans et plus
14h30 à 16h

9

 **Habiter malin, Jeu Éco'n'home à l'Apouticayre**
Adultes • 10h à 11h30
Au cercle des narrateurs, quartier de l'Apouthicayre, 2 rue William Faulkner

 **Sortie au musée de la médecine**
Adultes • 11h à 17h
Règlement sur place : 6€ par personne
Bus et métro
Prévoir votre pique nique

16

 **Atelier**
Je découvre la pâtisserie
Familles avec enfants de 3 à 11 ans • 16h45 à 18h
Animé par Gilles, bénévole

VENDREDI

3 · 10 · 17

 **Café des parents et des enfants**
Familles avec enfants de 0 à 3 ans • 9h30 à 11h30
Au cercle des narrateurs, quartier de l'Apouthicayre, 2 rue William Faulkner

3

 **Atelier cuisine**
Adultes • 9h30 à 14h
Animé par Anne-Marie, bénévole
Places limitées • Tarif 2 €

10

 **Atelier écriture**
Adultes • 9h45 à 11h45
Animé par Georgette, bénévole

17

 **Pause lecture**
Adultes • 10h à 12h

VOTRE PROGRAMME PENDANT LES VACANCES

LUNDI

20

 **Café jardinage !**
Tout public • 10h à 11h30

 **Repas partagé**
Tout public • 11h30 à 14h
Chacun apporte un plat salé ou sucré à partager.

27

 **Création Carillons**
Familles avec enfants de plus de 3 ans • 10h à 11h30

MARDI

21 · 28

 **Atelier numérique individuel**
Adultes
9h à 12h ou 14h à 16h
Avec le conseiller numérique du Grand Ouest Toulousain

 **Atelier cuisine en famille**
Familles avec enfants de plus de 3 ans • 10h à 13h30
L'atelier sera suivi du repas dégustation !

28

 **Atelier numérique collectif**
Adultes • 14h à 15h30
Le numérique, parlons-en !
Avec le conseiller numérique du Grand Ouest Toulousain

MERCREDI

22* · 29

 **Espace famille**
Familles avec enfants de 0 à 6 ans • 9h30 à 11h30
**22/04 • Au cercle des narrateurs, quartier de l'Apouthicayre, 2 rue William Faulkner*

22

 **Après-midi à l'Apouticayre**
Tout public • 14h30 à 16h30
Participez à un atelier de pâtisserie et à des jeux.
Au cercle des narrateurs, quartier de l'Apouthicayre, 2 rue William Faulkner

29

 **Construction en Légo**
Familles avec enfants de 3 à 11 ans • 15h à 17h

JEUDI

23

 **Atelier couture**
Adultes • 10h à 11h30
Animé par Eliane, Annie et Marie-Hélène, bénévoles

 **Loto suivi d'un goûter**
Familles et adultes • 14h30 à 16h
Chacun apporte un petit lot.
Gouter offert par la Maison des Habitants

30

 **Café, p'tit-déj et jeux en famille**
Tout public • 9h30 à 11h30
Au cercle des narrateurs, quartier de l'Apouthicayre, 2 rue William Faulkner

 **Atelier pâtisserie cheesecake**
Familles avec enfants de plus de 5 ans • 15h à 17h
Proposé et animé par Lucas