

HABITER MALIN : UNE SEMAINE POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

Vos animations dans la vallée de La Save

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 ».

7 avril • 9h30 à 11h • 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.

8 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

8 avril • 14h30 à 16h • Adultes et familles (enfants à partir de 7 ans)

La fin du gaspillage alimentaire.

Animé par le service Biodéchets du Grand Ouest Toulousain

9 avril • Au Buv'Art • 10h à 12h • Adultes

Atelier et découverte du four et des panneaux solaires.

9 avril • 14h à 16h30 • Adultes

Atelier créatif : fabriquez un emballage en tissu réutilisable.

10 avril • 10h à 11h • Adultes

Permanence de l'Agence départementale d'information sur le logement (ADIL).

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



EXPOSITION • Rencontres • En avril

Trois thèmes viennent illustrer ces rencontres.

- Le spectaculaire Rocio de Séville, pèlerinage annuel créant des moments de partage et une atmosphère unique de fraternité.
- Les rencontres artistiques qui symbolisent un partage universel.
- Le spectacle vivant qui est une expérience qui ne prend vie que par la présence du spectateur.

Proposée par Les Michels

REMERCIEMENTS • Les Michels

Merci à Les Michels pour cette exposition qui a su faire voyager les habitants de la vallée de La Save !



Atelier vélo • Adultes

17 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.

CONTACTS ET ADHÉSIONS

Maison des Habitants de la vallée de La Save

5 rue de la mairie à Lévisnac
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

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

ACCÈS AUX DROITS ET AU NUMÉRIQUE • Permanences individuelles

Aide à l'utilisation des outils numériques

Mercredis 1 et 22 et vendredis 3, 17 et 24 de 9h à 12h

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

Permanences par le conseiller numérique du Grand Ouest Toulousain

Jeudis 9 et 23 • 14h à 17h

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

Permanences par les bénévoles de La Croix Rouge

Aide dans les démarches administratives

Lundis 13, 20 et 27 • 14h à 16h30 sans RDV

Mardis 7, 14, 21 et 28 • 9h à 12h30 sans RDV et 14h à 16h30 sur RDV

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

Aide au retour à l'emploi

Lundis 13 et 20 • 14h à 17h

Accompagnement des bénéficiaires du RSA.

Permanences par l'association UCRM

Vendredis 3, 10, 17 et 24 • 10h à 12h

Accompagnement des demandeurs d'emploi.

Permanences par l'association Entraide Partage Travail

SEMAINE DE LA PETITE ENFANCE

Mercredi 1

Atelier sensoriel en famille

9h30 à 11h30 : **0 à 3 ans** • 15h30 à 18h30 : **3 à 6 ans**

Au relais petite enfance • Flosensokids

Jeux géants en équilibre

14h à 17h • **3 à 6 ans** • À l'ancienne école de Lévisnac • 02

Conférence **Pas facile d'être parent, mon équilibre maison/travail**

19h30 à 21h30 • **Tout public** • À la salle argyle lavat - MSP

Jeudi 2 • Atelier itinérance ludique

9h30 à 11h • **Familles des enfants de la crèche**

À la crèche

Vendredi 3 • Atelier yoga en famille

9h30 à 11h • **0 à 3 ans**

À la Maison des Habitants • Ashley B, Yogiste

Suite à la fête des bénévoles 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



A
V
R
I
L

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



LUNDI

13

 **Randonnée pédestre Adultes** - 8h50 à 10h30
*Tenue et chaussures adaptées
Accompagnée par des bénévoles
RDV parking Lac de la Bordette*

 **Sensibilisation à la conduite Seniors de plus de 65 ans** - 9h à 17h
Reprenez confiance et restez mobiles !

 **Rencontre intergénérationnelle Adultes** - 9h15 à 11h
Temps de partage autour du jeu de société avec la classe de CM1/CM2.
RDV à 9h devant l'école élémentaire de Lévernac

 **Conversation anglaise Adultes** - 18h à 19h30
*Premières 30 min : débutants
suivi d'1h pour les intermédiaires
Animée France, bénévole*

 En accès libre

 Sur inscription

MARDI

7

 **Jeu Éco'n'home Adultes** - 9h30 à 11h30
Un jeu pédagogique pour faire des économies d'énergie ! 

 **Gymnastique cérébrale Adultes** - 10h30 à 11h30
Culture générale.
Au Buv'Art

 **Mardi des aidants Adultes** - 14h30 à 17h
Deuil Blanc, quand tout change, comment accepter cette nouvelle vie et ce nouveau rôle ?
*En partenariat avec le CCAS de Pibrac
À la Maison des citoyens à Pibrac*

MERCREDI

1 - 15

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

 **Semaine petite enfance Conférence - Pas Facile d'être parent, mon équilibre vie Maison-Travail**
Tout public - 19h30 à 21h30
Comment trouver l'équilibre entre le travail et le quotidien familial ?
*Animé par la maison de santé pluriprofessionnelles
À la salle Argyle Lavat à Lévernac* 

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

 **Atelier anti-gaspillage alimentaire Adultes et familles avec enfants à partir de 7 ans** - 14h30 à 16h
La fin du gaspillage alimentaire.
Animé par le service Biodéchets du Grand Ouest Toulousain 

15

 **Toques et Délices Adultes** - 9h15 à 13h30
Préparez un apéro dînatoire et un dessert.

 **Atelier numérique collectif : la cybersécurité Adultes** - 9h30 à 11h

JEUDI

2 - 9 - 16

 **Belote Adulte** - 14h30 à 17h

 **Gymnastique cérébrale Adultes** - 9h30 à 10h30
*2/04 Jeux de société
16/04 Culture générale*

 **Atelier créatif Adultes** - 14h à 16h30
*2/04 Décoration en fil de fer et papier journal
16/04 Peinture sur verre*

 **Atelier de présentation du four et des panneaux solaires Adultes** - 10h à 12h
Au Buv'art 

 **Atelier création de Bee'wrap Adultes** - 14h à 16h30
Créez votre emballage en tissu réutilisable. 

VENDREDI

3

 **Semaine petite enfance Yoga en famille Familles avec enfants de 0 à 3 ans** - 9h15 à 10h
Marcheur à 3 ans - 10h15 à 11h
Un moment de connexion avec son enfant au travers du jeu du corps.
Animé par Ashley B. yogiste 

 **3 - 10 - 17**
Café des habitants
Tout public - 9h30 à 12h

 **10**
Atelier d'information de l'ADIL Adultes - 10h à 11h
Point d'informations sur le parcours de rénovation énergétique. 

 **17**
Atelier sécurité à vélo, Le code de la route vu du ciel Adulte - 10h à 12h
Animé par la Maison du Vélo

 **Atelier d'éveil Familles avec enfants de 0 à 3 ans** - 9h30 à 11h
Au Relais petite enfance 

20

 **Escapade, la boucle de Vignaux Adultes** - 9h à 13h
Niveau moyen, environ 7 km.
*Tenue et chaussures adaptées
Repas tiré du sac
RDV parking Lac de la Bordette*

 **Happy cooking Familles avec enfants de plus de 3 ans** - 14h à 16h
Atelier pâtisserie en anglais. Réalisez des cup cakes.
Animé par Sonia, bénévole

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

27

 **Marche douce Adultes** - 8h50 à 10h
*Tenue et chaussures adaptées
RDV parking Lac de la Bordette*

 **Randonnée pédestre Adultes** - 8h50 à 10h30
*Tenue et chaussures adaptées
Accompagnée par des bénévoles
RDV 3^e allée du Lac de la Bordette*

 **Atelier créatif : string art Adultes et familles avec enfants dès 5 ans** - 14h à 15h30
Activité manuelle originale qui consiste à tendre des fils ou de la laine entre des points pour créer des formes graphiques et décoratives.

EN ORANGE, VOTRE PROGRAMME PENDANT LES VACANCES

 **21**
Conversation en français Adultes - 10h à 11h30

 **28**
Dictée intergénérationnelle
Tout public, dès 10 ans - 10h30 à 11h30
Testez votre orthographe !

 **22 - 29**
Mercredi libre
Tout public - 14h à 17h

 **29**
Atelier informatique Adultes - 9h30 à 11h30
Le numérique parlons-en !

 **23 - 30**
Belote Adulte - 14h30 à 17h

 **24**
Atelier en famille Familles avec enfants de 0 à 10 ans - 9h30 à 12h

 **Petit-déjeuner des habitants**
Tout public - 9h30 à 12h

