

HABITER MALIN

UNE SEMAINE POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

7 AU 10 AVRIL

DANS LE GRAND OUEST TOULOUSAIN

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

HABITER MALIN

Votre animation à Plaisance-du-Touch

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 • 14h à 16h • 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



Résidence d'artistes Orchestre de chambre de Toulouse

28 avril • 14h30 à 15h30 • Tout public

L'Orchestre de Chambre de Toulouse est une formation de musique de Chambre fondée en 1953 par Louis Auriacombe. L'orchestre propose plus de 150 concerts par an, du répertoire baroque à la musique actuelle.

Qu'est-ce qu'une résidence d'artistes ?

C'est un temps de création durant lequel les artistes travaillent leur spectacle sur place. À l'issue de cette résidence, ils proposent une restitution afin de partager leur travail avec le public, suivie d'un temps d'échanges convivial.

MES DROITS PARLONS-EN !

**Les Mardis • 18 h à 20 h
À la Maison des Habitants**

À CHAQUE SOIRÉE SA THÉMATIQUE

Un moment pour vous informer, poser vos questions et mieux connaître vos droits.



07/04 • HANDICAP / Adulte

Une rencontre pour comprendre les différentes mesures d'accompagnement, leurs objectifs, les aides financières et les démarches à entreprendre.

Soirée animée par Sophie Magnien de Franco & Pédagogie



14/04 • PARENTALITÉ, NUMÉRIQUE / Sociorezo

Avec SocioRézo de l'UFCV, la Maison des Habitants vous propose un temps ouvert à tous, parents et enfants, pour échanger de manière simple et conviviale autour des usages du numérique.

Soirée animée par l'UFCV



17/04 • MOBILITÉ / Souscrire à un abonnement Tisséo de 10h à 12h30

Tisséo Voyageurs réalise votre carte Pastel Seniors retraités 62 ans et plus

Vous avez plus de 62 ans et êtes à la retraite ? Tisséo Voyageurs vous accueille à la Maison des habitants et réalise votre carte Pastel en moins de 10 minutes et vous permet de bénéficier d'un tarif jusqu'à trois fois moins cher sur les abonnements et packs de 10 trajets !



21/04 • AIDANTS / La santé des aidants

Aïdants, prenons le temps de faire le point sur votre capital santé souvent mis à mal et de trouver des solutions concrètes et adaptées

Soirée animée par des propositions de l'Agirc Arrco et son Centre de prévention



28/04 • Famille / Envie de vacances ?

Vous ne partez pas en vacances ? Depuis plus de 50 ans, l'association Vacances & Familles rend possible l'accès aux vacances à plus de 1000 familles par an, que vous soyez 2, 3, 4 personnes ou plus

Soirée animée par Vacances & Familles

**Gratuit
Sur inscription**

Qui sont les « Hey, pourquoi pas ? »

Des habitants se retrouvent autour du plaisir de la lecture et nous entraînent dans leurs univers avec des moments conviviaux et originaux. Scénettes théâtrales, contes vivants et dernièrement, des parcours de Femmes qui ont marqué l'Histoire. Avec eux, convivialité, imagination et découverte sont les maîtres mots !



Atelier vélo • Adultes

24 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.



Permanences écoute parents

Sur rendez-vous les mardis matin des semaines impaires

Que vous soyez parent, futur parent ou grand-parent, une psychologue de l'association PRISM vous accueille et vous propose des consultations individuelles portant sur des sujets de parentalité, grand-parentalité et de relations intrafamiliales.

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



CONTACTS ET ADHÉSIONS

Maison des Habitants de Plaisance-du-Touch

1, rue des Tilleuls
06 72 39 94 07
mdh-plaisancedutouch@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

A V R I L



LUNDI

13

 **Atelier numérique collectif : la cybersécurité Adultes** - 9h30 à 11h
Comment se protéger des arnaques en ligne ?
À l'espace France Services

 **Cours d'italien Adultes** - 10h à 11h30
Animé par Gabriela, bénévole

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

 **Atelier créatif Adultes** - 14h15 à 17h
Animé par Marcelle, bénévole

 **Café des aidants : atelier jardinage Aidants** - 15h30 à 17h

 **Groupe de paroles pour les parents d'enfants ou d'adultes en situation de handicap Adultes** - 18h30 à 20h30
Animé par la FCCC

20

 **Balade historique dans Plaisance-du-Touch Tout public** - 10h à 12h
Re-découvrez votre ville au fil des anecdotes et des noms de rues issus de l'occitan.
Animé par Michel, bénévole

 **Café des aidants Aidants et relayage des aidés** - 14h à 17h
Bien-être et surprise.
À la Résidence Le Prat,
2 Av. Lingfield à Plaisance-du-Touch

27

 **Atelier numérique collectif Adultes** - 9h30 à 11h
Le numérique parlons-en ! Discussions sur les sujets informatique/numérique qui vous intéressent ou vous intriguent.
À l'espace France Services

 **Jeux pour tous Tout public dès 4 ans** - 14h15 à 16h15

MARDI

7

 **Motricité au dojo Familles avec enfants de 0 à 3 ans** - 9h30 à 11h
Avec le Relais Petite Enfance

 **Accès aux droits Adultes** - 18h à 20h **Zoom**
Handicap adulte, vos droits, vos ressources, votre équilibre, parlons-en !
Avec Sophie Magnani de Finances et Pédagogie

7 - 14

 **Atelier couture et tricot Adultes** - 9h30 à 11h30
Animé par Michelle, Jackie, Marie-Line et Jocelyne

14

 **Accès aux droits Adultes, ados et enfants** - 18h à 20h **Zoom**
Les réseaux sociaux font aujourd'hui partie de notre quotidien. Mais savons-nous vraiment quels sont nos droits, nos devoirs et les bons réflexes à adopter en ligne ?
Animé par l'UFCV

21

 **Accès aux droits Aidants** - 18h à 20h **Zoom**
Aidants, prenons le temps de faire le point sur notre capital santé souvent mis à mal et de trouver des solutions concrètes et adaptées.
Proposition de l'Agirc-Arrco

 **Initiation au crochet Dès 8 ans** - 10h à 12h
En famille ou seul, initiez-vous au crochet : détente, créativité et bonne humeur garanties !
Animé par Jocelyne et Isabelle

28

 **Résidence d'artistes Orchestre de chambre de Toulouse** - 14h30 à 15h30 **Zoom**

MERCREDI

1

 **Neurones en ébullition Adultes** - 9h30 à 10h30 ou 11h à 12h
Deux créneaux selon vos dispos !

1 - 15

 **Boîte à outils Familles avec enfants de 1 à 3 ans** - 9h30 à 10h30
Atelier d'éveil à la sensorialité et à la motricité.
Animé par Florence Le Ber, kinésithérapeute pédiatrique

1 - 8 - 15

 **Comme à la maison Tout public** - 14h à 17h
1/04 : Le poisson fait son show
8/04 : de 14h à 16h, les économies d'énergie **Zoom**

15

 **Gym cérébrale Seniors de 60 ans et plus** - 9h30 à 10h30 ou 11h à 12h
Ou en autonomie
9h15 à 10h15 ou 10h45 à 11h45

22

 **Création d'attrape soleil Familles avec enfants de 0 à 6 ans** - 9h30 à 11h
 **Holi couleurs Tout public** - 14h15 à 17h
Créez un tableau mettant en valeur une silhouette avec des couleurs à l'aide d'éponge, bouchons, papier chiffonné, papier bulle ou vos doigts...
Animé par Marion, bénévole

29

 **Comme à la maison Tout public** - 10h à 12h
 **Casse-tête Dès 12 ans** - 14h15 à 15h45
Qui peut faire le lien avec « jeu », « patte » et « perpète » ? Défieez votre logique et cogitez avec nous !

JEUDI

2

 **Atelier jardinage Adultes** - 9h30 à 11h30

2 - 9 - 16

 **Jeux de société Adultes** - 14h15 à 16h
Les personnes s'inscrivant le 2 ne seront pas prioritaires le 16 et vice versa

 **Atelier tricot et crochet Adultes** - 14h15 à 16h15
Animé par Jocelyne

9

 **La Tasse à Papote Tout public** - 10h à 12h
Un moment pour se poser autour d'un café et échanger librement, en toute simplicité. L'occasion aussi de parler de la future fête du centre.

 **Atelier d'écriture Adultes** - 16h à 17h30

16

 **Atelier cuisine Adultes** - 9h à 13h
Apprenez, partagez et dégustez des délices faits maison !
 **Pause lecture Adultes** - 10h à 12h
Animée par des bénévoles

23

 **Halle de la Machine Les voyages de l'Aeroflorale II Dès 3 ans** - 9h à 17h
Embarquez pour une journée exceptionnelle dans un univers où se rencontrent imagination, science et machines spectaculaires !
Départ en bus à 9h - RDV sur le parking de la rue Del Guindouillé
Tarif 2€ - Apportez votre pique-nique

30

 **Atelier jardinage Familles avec enfants de 0 à 6 ans** - 9h30 à 11h
 **Allô l'artiste Tout public** - 15h à 16h **Zoom**
Allô l'Artiste s'invite à la Maison des Habitants.
Avec Culture du Cœur

VENDREDI

3* - 10 - 17

 **Atelier bien-être Adultes et seniors** - 10h30 à 12h
*3/04 - 9h30 à 11h
10/04 - Atelier au sol, prévoir oreiller et serviette

10 - 17

 **Atelier peinture Adultes** - 9h à 12h30
Animé par Jacques, bénévole

10

 **Bulle de bébé Familles avec enfants de 0 à 1 an** - 9h30 à 10h30
Atelier d'éveil à la sensorialité et à la motricité.
Animée par Florence Le Ber, kinésithérapeute pédiatrique

17

 **Tisséo vient à vous** **Zoom**
Senior de plus de 65 ans ou retraités de 62 ans - 10h à 12h30
Tisséo Voyageurs réalise votre carte Pastel.

24

 **Atelier vélo Adultes** - 10h à 12h **Zoom**
Sécurité à vélo, code de la route vu du ciel, tout pour comprendre le partage de la route.

-  En accès libre
-  Sur inscription
-  Pendant les vacances



LES ACTUALITÉS DU MOIS



 **Accès aux droits**
14 avril - 18h à 20h - Adultes, ados et enfants
Les réseaux sociaux font aujourd'hui partie du quotidien des enfants, des adolescents... et des parents. Mais savons-nous vraiment quels sont nos droits, nos devoirs et les bons réflexes à adopter en ligne ?
Avec l'UFCV, la Maison des Habitants vous propose un temps ouvert à tous, parents et enfants, pour échanger de manière simple et conviviale autour des usages du numérique.
À travers des jeux, des mises en situation et des discussions, nous aborderons ensemble : les droits et responsabilités sur internet, la protection de sa vie privée, les règles de respect et de citoyenneté en ligne, les bons réflexes face aux images, aux messages ou aux informations partagées.
Un moment pour mieux comprendre les réseaux sociaux, dialoguer entre générations et repartir avec des repères concrets pour un usage plus serein du numérique.

Allô l'Artiste
Découvrez le dispositif porté par Culture du Cœur qui permet de vivre un moment culturel... par téléphone.
Le principe est simple : une personne appelle, et un artiste lui propose un moment d'échange, de lecture, de musique ou de poésie. Un instant culturel, chaleureux et personnalisé, directement depuis chez soi.
À la Maison des Habitants, ce temps est proposé pour faire découvrir le dispositif, notamment aux personnes isolées ou peu mobiles. L'objectif est que chacun puisse ensuite se réapproprier cette proposition et la reproduire chez lui, en toute autonomie.
Ce moment est aussi l'occasion de montrer que la culture peut venir à nous, qu'elle peut être simple, accessible et créer du lien, même à distance.