



**Participez à un stage de 2 jours sur la santé de la femme de 60 ans et plus**

**Animé par une sage-femme, une socio-esthéticienne et une association de self-défense.**

**Journée 1 • Jeudi 18**

**Matin : un temps pour votre santé !**

Une sage-femme vous proposera un temps d'échange autour de la santé féminine, en s'appuyant sur des repères anatomiques et physiologiques. Les pratiques thérapeutiques seront également abordées.

**Après-midi : sur la route des comportements favorables à notre santé.**

Une sage-femme fera découvrir les comportements favorables à la santé. Elle animera ensuite un atelier pour apprendre à devenir actrice de sa santé et abordera les dispositifs de dépistage organisé.

**Journée • Vendredi 19**

**Matin : prendre soin de soi !**

Une socio-esthéticienne abordera l'accompagnement corporel et la relation au corps, afin d'explorer différentes façons de prendre soin de soi. Elle proposera ensuite des exercices d'auto-massage.

**Après-midi : protégeons-nous !**

Une association de self-défense initiera les participantes à un atelier pratique afin de renforcer leurs ressources physiques et psychiques.

**SANTÉ AU FÉMININ, TOUTES CONCERNÉES !**

PROGRAMME RÉSERVÉ AUX FEMMES (60 ANS ET +)

**Du 28 mai au 10 juillet 2026**

De 9h30 à 16h

- Aussonne • Colomiers • Eaunes • Grenade • Lègevin • Plagnole Plaisance-du-Touch • Revel • Saint-Gaudens • Toulouse
- Lieux précis communiqués lors de l'inscription

**Partenaires**



# ÉVÈNEMENT

# FESTI'JEUX

**VENREDI 3 JUILLET**

**DE 16H30 À 22H**  
**À LA HALLE PIQUOT**  
**DE 0 À 99 ANS**

Grands jeux en bois  
espace d'éveil pour les tout-petits

Jeux de société  
Espace lecture

Jeux de construction  
jeux d'imitations, puzzles

Jeu vidéo inter-générationnel

**Gratuit**  
**Ouvert à tous**  
Espace pique-nique

**MAISON DES HABITANTS DE LÈGUEVIN**  
40 AVENUE DE GASCOGNE, 31490 LÈGUEVIN  
05 61 06 90 13 / 06 07 37 82 48  
MDH-LEGUEVIN@GRANDQUESTTOULOUSAIN.FR



**Fête de la Maison des Habitants**

**Tout public**

Venez fêter cette fin d'année autour d'animations diverses au lac des Petitis.

**16h** • Contes, jeux, espace détente, livres

**18h30** • Apéritif offert

**19h** • Repas partagé

**20h** • Scène ouverte sur inscription

*Repas partagé*

*Annulation en cas de pluie.*

**CONTACTS ET ADHÉSIONS**

**Maison des Habitants de Lègevin**

40 av. de Gascogne  
05 61 06 90 13  
06 07 37 82 48  
mdh-leguevin  
@grandouesttoulousain.fr

**FERMETURES EXCEPTIONNELLES**  
**VENREDIS 19 JUIN ET 3 JUILLET**

**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](http://grandouesttoulousain.fr)

J U I N



**VOTRE PROGRAMME À LA**  
**MAISON DES HABITANTS**  
**DE LÈGUEVIN**




LUNDI


1 - 15 - 29

 **British coffee**  
**Adultes** - 10h à 11h30  
Apprenez l'anglais en vous amusant !

1 - 8 - 15 - 22 - 29

 **Les plumes de la Maison des Habitants**  
**Adultes** - 14h30 à 16h  
Travail autour de l'écriture.

8 - 22

 **Café poussette**  
**Familles avec enfants de 0 à 3 ans** - 9h30 à 11h30  
8/06 - Le sommeil : enfants et parents.  
22/06 - Un moment de répit, une parent'aise dans le quotidien.  
*Animé par Pauline, bénévole Doula*

MARDI

2 - 9 - 16 - 23 - 30

 **Agite tes neurones**  
**Adultes**  
2/06 - 10h à 11h30 - Autour des jeux de société.  
9, 16, 23/06 - 9h30 à 10h30 et 10h45 à 11h45  
Travaillons la mémoire de façon ludique.  
30/06 - 10h à 11h30  
Retrouvons-nous pour clôturer cette année autour d'un petit-déjeuner de bilan et discutons de la suite.

MERCREDI

3 - 17 - 24 - 1 JUIL.

 **Espace petite enfance et familles**  
**Familles avec enfants de 0 à 3 ans** - 9h à 11h30

3 - 17

 **Atelier parents-enfants**  
**Familles avec enfants dès 3 ans** - 14h à 15h30  
Fabriquez la déco pour la fête de la Maison des Habitants !

10

 **Sortie à la ferme du paradis**   
**Familles avec enfants**  
9h30 à 14h  
Découvrez des animaux issus de la faune sauvage et domestique au cœur de la forêt.  
*Apportez votre pique-nique*

10 - 24

 **Espace ludothèque**  
**Tout public** - 14h à 17h

1 JUILLET


 **Sortie à la ferme du Garousset**   
**Adultes et familles avec enfant à partir de 3 ans**  
14h à 17h  
Visite de la ferme, animations et dégustation de produits locaux.

JEUDI

4 - 18

 **Généalogie**  
**Adultes** - 10h à 12h  
*Animé par Philippe, bénévole*

4 - 25

 **Couture et travaux d'aiguilles**  
**Adultes** - 14h30 à 16h30  
Apportez votre ouvrage et/ou votre machine à coudre et échangez autour de vos trucs et astuces en couture.

11 - 25 - 2 JUILLET

 **Préparation de la fête de la Maison des Habitants**  
**Tout public** - 10h à 12h  
Construisons ensemble la fête de fin d'année de la maison des habitants : décoration, animation, etc.

11

 **Carterie**  
**Adultes** - 14h30 à 16h30  
*Animé par Adélaïde, bénévole*

18

 **La santé au féminin**   
**Femmes de 60 ans et plus** - 9h30 à 16h30  
**Premier jour de ce stage de 2 jours** : un temps pour votre santé ! Devenez actrice de votre santé.  
*Animé par une sage femme de la Mutualité Française.*

VENDREDI

5 - 26

 **Café tricot**  
**Tout public** - 9h30 à 11h30  
*Animé par Thérèse, bénévole*

12

 **Préparation de la fête de la Maison des Habitants**  
**Tout public** - 10h à 12h  
Construisons ensemble la fête de fin d'année de la maison des habitants : décoration, animation, etc.

19

 **La santé au féminin**   
**Femmes de 60 ans et plus** - 9h30 à 16h30  
**Deuxième jour de ce stage de 2 jours** : un temps pour prendre soin de soi ! Devenez actrice de votre santé.  
*Animé par une sage femme de la Mutualité Française.*

3 JUILLET

 **Festi'jeux**   
**Tout public**  
16h30 à 22h

SAMEDI

27

 **Sortie rando nature**  
**Tout public** - 10h à 16h  
Rendez-vous à la Maison des Habitants pour un départ groupé en direction de Montferran-Savès, au cœur de la campagne gersoise. Chacun pourra suivre avec sa voiture pour rejoindre, un lieu chaleureux et dépayssant, idéal pour une sortie en famille.  
**Au programme** : balade accessible à toutes et à tous, découverte de la nature, moments de détente et convivialité dans un cadre verdoyant et apaisant.  
*Apportez votre pique-nique*  
*Covoiturage possible*

4 JUILLET

 **Fête de la Maison des Habitants**   
**Tout public** - 16h à 21h  
Venez fêter cette fin d'année autour d'animations diverses au lac des Petits.  
*Repas partagé*  
*Annulation en cas de pluie.*

## LES ACTUALITÉS DU MOIS

## ACCÈS AUX DROITS ET AU NUMÉRIQUE

## Aide à l'utilisation des outils numériques

 **Mercredis 3, 17 et 24 et Jeudis 4 et 18 - Permanences individuelles**  
Apprenez à utiliser vos différents outils numériques (tablette, smartphone, ordinateur, etc.).  
Mercredi 10 - Atelier collectif

*Permanences et atelier proposés par le conseiller numérique du Grand Ouest Toulousain*

 **Lundis 1, 15 et 29 - 14h à 17h**

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

*Permanence proposée par les bénévoles de La Croix Rouge*

## Aide dans les démarches administratives

 **Mercredis 10 et 24 - de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30**

Soyez accompagné dans vos démarches en ligne (création de compte retraite, réalisation d'un pass déchèterie, demande de chèque énergie, démarches ANTS, etc.).

*Permanences proposée par une conseillère de l'Espace France Services du Grand Ouest Toulousain*

## Espace écoute parents

 **Jeudis 4 et 18 - 13h30 à 16h30**

Espace de parole animé par une psychologue pour échanger, aider les familles et apporter des clés de compréhension.

 **Sortie à la ferme du Garousset****Adultes et familles avec enfant à partir de 3 ans****Mercredi 1<sup>er</sup> juillet - 14h à 17h**

Profitez d'une sortie à la ferme. Au programme : visite de la ferme avec rencontre des agneaux et découverte de l'atelier de maraîchage, d'animations et d'une dégustation des produits de la ferme.

Installée entre Fontenilles et Bonrepos, la ferme élève des moutons depuis plus de trente ans dans une démarche d'agriculture paysanne. Depuis 2022, elle s'est enrichie d'un atelier de maraîchage proposant une quarantaine de variétés de légumes cultivés dans le respect du sol et de la biodiversité, ainsi que d'un atelier de transformation qui élabore confitures, sirops et pickles à partir des productions de l'exploitation.

*Sortie pour toutes les Maisons des Habitants - Covoiturage possible*



 **Sortie à la Ferme du Paradis**  
**Familles avec enfants** - 9h30 à 14h  
**La Maison des Habitants vous propose une sortie à la Ferme du Paradis à Rieumes**

**Au programme** : découverte des animaux, balade au grand air et moment de partage en famille ou entre habitants. Une belle occasion de se retrouver, d'échanger et de profiter d'une journée au vert dans une ambiance chaleureuse et détendue.

*RDV à 9h30 à la Maison des Habitants pour un départ groupé (chacun prend sa voiture)*  
*Apportez votre pique-nique*



© La Ferme du Paradis

## Bénévolat

**Envie de mettre en place un projet, des actions sur les animations vacances de l'été, venez rejoindre l'équipe !**  
**Interpellez nous avant le 15 juin.**

**La Maison des Habitants est un lieu de vie ouvert tous les jours, où chacun peut venir échanger, se poser ou partager une boisson dans une ambiance conviviale.**