

### EXPOSITION

#### Marion Widua s'expose à la Maison des Habitants

Du 5 au 19 mai, découvrez ses deux thématiques *Balade dans mon jardin secret* et *Paysages intérieurs*. Des photographies colorées et de saison !  
Vernissage : mercredi 10 juin à 18h

© Marion Widua

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

📍 Lundis 4, 11 et 18 - 9h à 12h - Maison des Habitants  
Jeudis 7, 21 et 28

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*

### Aide à l'utilisation des outils numériques et aux démarches administratives

📅 Jeudi 28 - 9h30 à 12h

Soyez accompagné dans vos démarches en ligne et apprenez à utiliser vos différents outils numériques (tablette, smartphone, ordinateur, etc.).

*Animé par les bénévoles de La Croix Rouge*



### 📍 Un jardin fleuri à la Maison des Habitants - Mercredi 13 mai

La Maison des Habitants vous propose une journée sous le signe de la convivialité et de la participation autour du jardin !

#### Sortie aux serres de bel air - Adultes - De 9h30 à 11h

Partons ensemble sélectionner les plantes qui viendront embellir le jardin de la Maison des Habitants.

#### Atelier jardinage - Tout public - De 14h à 17h

Place à la pratique ! Petits et grands sont invités à mettre les mains dans la terre pour planter, aménager et imaginer ensemble ce futur espace vert. chacun peut participer à son rythme, dans une ambiance chaleureuse.

#### Goûter partagé - Tout public - À 17h

Pour clôturer cette journée, partageons un goûter pour prolonger les échanges et célébrer ensemble le travail accompli.



### 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 €

### FERMETURE LES JOURS FÉRIÉS ET VENDREDI 15 MAI

#### 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)

M A I



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



LUNDI

4 - 18

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

4 - 11


 **Français Langue Étrangère**  
**Adultes** - 14h30 à 15h45  
Animé par Marie-Claude, bénévole

4

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

11

 **Jeux remue-méninges**  
**Seniors 60 ans et plus**  
10h à 11h30

 **Réveil musculaire**  
**Seniors 60 ans et plus**  
14h à 14h30  
Animé par Anne-Marie, bénévole

 **Préparation des fleurs pour Floraisance**  
**Adultes** - 14h à 16h30


18

 **Sortie du groupe FLE**  
**Groupe FLE** - 10h à 13h  
Atelier de Français.  
Balade avec Abdel, apportez votre pique-nique

 **Marche douce**  
**Adultes** - 14h à 16h  
Au lac de la Ramée (5 km).  
Tenue et chaussures adaptée et gourde d'eau  
Transport en minibus

MARDI

5 - 12 - 19 - 26

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

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

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

5

 **Carnet de voyage en Birmanie**  
**Adultes** - 10h30 à 11h30  
Animé par Marie-Laure, bénévole

MERCREDI

6 - 13 - 20 - 27

 **Espace famille**  
**Familles avec enfants de 0 à 3 ans** - 9h30 à 11h30  
 **Belote et tarot**  
**Adultes** - 14h à 17h

6

 **Préparation des fleurs pour Floraisance**  
**Adultes** - 14h à 16h

13

 **Le jardin fleuri de la Maison des Habitants !**   
**Sortie aux serres de Bel air à Fontenilles**  
**Adultes** - 9h30 à 11h  
**Aménagement du jardin**  
**Tout public** - 14h à 17h

20


 **Atelier «Cyanotype»**  
**Adultes et familles**  
14h à 16h  
Technique créative d'impression végétale.

27


 **Chant**  
**Adultes** - 14h à 15h30  
Animé par Annick, bénévole

JEUDI

7

 **Balade à la découverte du café des habitants à l'Apouticayre**  
**Adultes** - 9h30 à 11h30  
Départ de la Maison des Habitants

7 - 21 - 28

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

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

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

7 - 21

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


28

 **Atelier communication**   
**Adultes** - 14h30 à 16h30  
Avec Anita, formatrice coach bénévole


 **Atelier Je découvre la pâtisserie**   
**Familles avec enfants de 3 à 11 ans** - 16h45 à 18h  
Avec Gilles, bénévoles

VENDREDI

22

 **Atelier cuisine**  
**Adultes** - 9h30 à 14h  
Le couscous d'Ada. Partez pour un voyage culinaire !  
Tarif : 2€ par personne

22 - 29

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

29

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

SAMEDI

23

 **Floraissances**   
**Tout public** - 10h à 18h  
Stand de la Maison des Habitants.  
Au parc du Château

30

 **Fête du livre et du jeu**   
**Adultes** - 10h à 18h  
Kim odeur.  
Au parc du Château

DIMANCHE

31

**Fête du livre et du jeu**  
**Adultes** - 10h à 18h  
Pause lecture.  
Au parc du Château

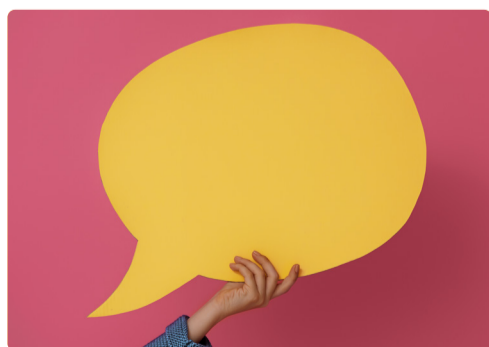
## LES ACTUALITÉS DU MOIS



 **Atelier Je découvre la pâtisserie**  
**Jeudi 28 mai, de 16h45 à 18h**  
**Familles avec enfants de 3 à 11 ans**

Nous vous proposons un temps de pause entre l'école et le retour parfois délicat à la maison. Un moment pour se retrouver en famille tout en apprenant des techniques pour confectionner de délicieux gâteaux que vous pourrez refaire à la maison pour préparer des goûters maison.

Avec Gilles, bénévole  
Places limitées



 **Atelier communication**  
**28 mai, de 14h30 à 16h30** - **Tout public**

Ouvert à toutes et tous, cet atelier propose de poursuivre ou découvrir les bases des habiletés de communication, en lien avec la connaissance de soi et les émotions.

Avec Anita, formatrice et coach bénévole



**Floraissances**  
**Samedi 23 - 10h à 18h**  
**Deux ateliers animés par la Maison des Habitants !**

**Le monde des abeilles**  
Jules, amateur passionné vous invite à mieux connaître ces petites bêtes !  
**Atelier créatif**  
Venez décorer les fleurs et insectes pollinisateurs !



## FÊTE DU LIVRE ET DU JEU

Les 30 et 31 mai, la Maison des Habitants de La Salvétat-Saint-Gilles participe à l'événement organisé par la ville La fête du livre et du jeu organisé dans le parc du château !

La Maison des Habitants vous a concocté deux moments de plaisir et de partage !

 **Kim odeur** - **Tout public**  
**Samedi 30 mai - 10h à 18h**

L'atelier de français de la Maison des Habitants vous propose un voyage olfactif.

 **Pause lecture** - **Adultes**

**Dimanche 31 mai - 10h30 à 11h30**  
Partagez votre dernier coup de cœur littéraire en pleine nature !



Fête du livre et du jeu