

La Maison  **Léguévin**

des Quartiers.

Centre Social du Grand Ouest Toulousain

**Un lieu
d'accueil
ouvert à
tous !**

**Du 4/03
au 21/04**



Les "rendez-vous" ADULTES :



LE MARDI C'EST PERMIS ! : " DONNEZ DU PEPS À VOS NEURONES "

« Entraîner sa mémoire, éveiller sa curiosité, partager un moment. »

Mardi 7/03 de 9h45 à 11h	Mardi 14/03 de 9h45 à 11h	Mardi 21/03 de 9h45 à 11h	Mardi 28/03 de 10h15 à 11h30	Mardi 4/04 de 10h15 à 11h30	Mardi 11/04 de 10h15 à 11h30	Mardi 18/04 de 10h15 à 11h30
-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

ATTENTION À PARTIR DU 28/03 LES HORAIRES CHANGENT

NOUVEAU

ACTIV' ET VOUS en Happy Visio

« 13 ateliers d'une heure sur l'alimentation et l'activité physique : exercices de réveils musculaires, de souplesse, pour travailler votre équilibre ou votre endurance, repères pour équilibrer vos menus, etc. »

	"A la découverte du Qi gong"	"Cardio adapté"	"Marche et ancrage du corps"	"La gym assis"
De 9h à 10h	Mardi 28/03	Mardi 4/04	Mardi 11/04	Mardi 18/04

SOIRÉE PAROLES DE FEMME

Rythme & chant avec Elanora de "La voix du cœur"

« Une pause ludique, un véritable moment de partage à travers la découverte de plusieurs styles de chant. »

Samedi 18/03
de 19h à 21h

MOUV' SENIORS

« Un projet en partenariat avec l'association ASA : des séances d'activités sportives adaptées, animées par une ergothérapeute.

Voici les dernières dates. »

Jeudi 9/03
de 10h à 11h

Jeudi 16/03
de 10h à 11h

NOUVEAU

À LA DÉCOUVERTE DE MON HISTOIRE

« Des ateliers de généalogie pour constituer son arbre, ça vous dit? Marcher sur les traces du passé, à la découverte de ses ancêtres, une démarche enrichissante à titre individuel ce sera bientôt possible! Philippe, spécialistec , vous invite à échanger sur le sujet! »

Réunion d'information

Jeudi 23/03 de 19h à 20h

NOUVEAU

ÉCRITURE CRÉATIVE

« Un atelier pour découvrir sa propre écriture de manière créative. Pour le plaisir d'être ensemble dans un cadre bienveillant sans enjeu littéraire! Différentes thématiques pourront être abordées. »

Mercredi 29/03
de 14h à 16h

BRITISH COFFEE

« Echangez en anglais à travers divers sujets, projets et supports! »

Jeudi 30/03 de 10h à 11h

NOUVEAU

PRÉVENTION: Conférence table ronde avec la gendarmerie de Léguevin

Thématique: « Les vols par la ruse »

Jeudi 20/04 de 9h à 12h

CRÉATIVEMENT VOTRE

« Le grand retour des portraits de Femmes! Avec des surprises et de la nouveauté, mêlant créativité et lâcher prise. »

Lundi 20/03
de 14h à 16h

Vendredi 31/03
de 10h à 12h
Rendez-vous au
"Labo"

Vendredi 7/04
de 10h à 12h
Rendez-vous au
"Labo"

Lundi 17/04
de 14h à 16h

Les "rendez-vous" FAMILLE :



**Vous êtes parents ? Futurs parents ? Grands-parents ?
L'espace famille vous propose des actions et des activités !**

MOTRICITÉ LIBRE En accès libre

Un espace de jeux adapté pour les enfants, un temps de rencontres pour les familles, des livres de parentalité à votre disposition, un(e) professionnel(le) de la famille à votre écoute.

**Tous les
mercredis**
de 9h30 à 12h

Le 1er samedi du mois
de 9h30 à 12h pour tous :
Samedi 4 mars
Samedi 1 Avril

Le 3ieme samedi du mois
de 9h30 à 12h - pour les PAPAS :
Samedi 18 Mars
Samedi 15 Avril

NOUVEAU

ATELIER PARTICIPATIF "VITALITÉ FAMILLE"

Samedi 11/03
de 10h à 12h

Ecouter son enfant de la petite enfance à l'adolescence

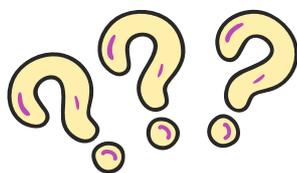
L'Atelier participatif "Vitalité famille", qu'est ce que c'est?

Un temps de rencontre entre parents, un espace d'écoute et de partage, un moment d'échange duquel émerge des outils concrets pour un mieux vivre ensemble familial.

Animé par un professionnel de l'association "Don'lavie"

ESPACE ECOUTE PARENTS

Depuis que mon bébé est né, je n'arrive pas à faire face. J'ai besoin de conseils...



Entre mon ados et moi les relations sont compliquées...

Nous allons avoir notre premier enfant. On ne sait pas comment s'y prendre...

Autant de questions et bien d'autres, que vous pouvez vous poser, que vous soyez parents ou que vous alliez bientôt le devenir.

Un psychologue vous accueille sur rendez-vous gratuitement les lundis des semaines impaires.

Jeudis 16 et 30 MARS

Jeudi 13 et 27 AVRIL

13h30 / 14h30 / 15h30 / 16h30

13h30 / 14h30 / 15h30 / 16h30

Les "rendez-vous" POUR TOUS:



CAFÉ PAPOTE

« Partageons un moment simple autour de douceurs pour échanger et se retrouver! Parlons projets, envies et imaginons ensemble la suite du programme! »

Préparation "Journée du patrimoine"

Préparation programme mai & juin

Vendredi 17/03
de 10h à 12h

Vendredi 7/04
de 10h à 12h

ESPACE NUMÉRIQUE - ateliers collectifs

Thématiques

Mercredi 8/03
de 9h30 à 11h
et le
Mercredi 22/03
de 9h30 à 11h

Initiation
Bureautique
(suite des sessions de 2022)

Ecrire une lettre et mise en
forme d'un texte avec images..

ESPACE NUMÉRIQUE - en individuel

CONSEILLER NUMÉRIQUE

MARS
Jeudis 9,23,30
AVRIL
Jeudis 6,13,20

3 créneaux:
9h à 10h
10h à 11h
11h à 12h

CONSEILLER NUMÉRIQUE CROIX ROUGE

TOUS les
Vendredis
sur rendez-vous

3 créneaux:
9h30 à 10h30
10h30 à 11h30
11h30 à 12h30

LE LABORATOIRE

« Découvrez "Le Laboratoire": un espace pour imaginer, fabriquer, collaborer ! »

Tous les lundis et vendredis entre 9h30 et 12h



" Un espace pour
IMAGINER,
FABRIQUER,
COLLABORER "

NOUVEAU

" LE LABORATOIRE "

L'objectif ?

" Faites le **vous même**,
faites le avec les **autres** ! "

Quand ?

Les
Lundis
& vendredis
entre 9h30
et 12h

Pour qui ?

~~VOUS~~, ~~voilà~~
les habitants

Tous Les âges



Un espace pour
les plus petits
est aménagé

entrée libre

Où ?

A LA MAISON DES QUARTIERS



Des outils et du
matériel
mis à disposition

& des projets
individuels ou
collectifs

Pour quoi ?

Trouver du matériel
Partager ses savoir-faire
Fabriquer ou rénover
Donner vie à ses idées
"Venez vivre ce que vous voulez"

Couture
Upcycling
Supports numériques
(Canva)
Carterie
Cartonnage
Tissage
Tricotage
Jouets

" Une exposition
COLLECTIVE
PARTICIPATIVE "

À VENIR

" LA FRESQUE "

L'objectif ?

" Apportez votre touche
à la FRESQUE ! "

Quand ?

Sur les
dates
prévues
à cet
effet

Pour qui ?

VOUS, ~~voilà~~
les habitants

Tous les âges

*Sous forme
d'ateliers

Où ?

A LA MAISON DES QUARTIERS

Street art
Mosaïque
Ecologie
Origami
Collage
Peinture
Dessin

...



Pour quoi ?

Faire vivre un objectif commun

Rendre lisible les projets

Partager sa fibre artistique

Découvrir de nouvelles techniques

"Venez vivre ce que vous voulez"



" Vous venez de vous installer (ou pas) sur la commune ?
Venez nous rencontrer ! "

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi	9h – 12h/ 14h – 17h
Mardi	9h – 12h
Mercredi	9h – 12h /14h – 17h
Jeudi	9h – 12h30 / 13h30 – 17h30
Vendredi	9h – 12h30 (& l'après-midi sur rendez-vous)

NOUS CONTACTER !

centre-social.leguevin@grandouesttoulousain.fr
05 61 06 90 13 / 06 07 37 82 48
49 rue Pipet 31 490 LÉGUEVIN

