



MAISON *des* HABITANTS DE LÉGUEVIN



PROGRAMME
DES ACTIVITÉS
DU 6 NOVEMBRE AU
22 DÉCEMBRE 2023



grandouesttoulousain.fr

Les réguliers ...

ESPACE FAMILLE

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

Espace motricité - table lumineuse - jeux de société tous âges

ENTRÉE LIBRE

**TOUS LES
MERCREDIS**

9H30 - 12H

LES 1ers SAMEDIS
de chaque mois

9H30 - 12H



FAMILLES
AVEC
ENFANTS



**SAMEDI 4 NOVEMBRE
SAMEDI 2 DÉCEMBRE**

**ESPACE FAMILLE
"SPÉCIAL PAPA"**



**LES 3ièmes
SAMEDIS**
de chaque mois

**SAMEDI 18 NOVEMBRE
SAMEDI 16 DÉCEMBRE**

9H30 - 12H

PÈRES
AVEC
ENFANTS

LES JEUDIS

DES SEMAINES IMPAIRES

LES 09 ET 23 NOVEMBRE

LES 07 ET 21 DÉCEMBRE

13H30/14H30/15H30/16H30

ESPACE ÉCOUTE PARENTS

FAMILLES

Que vous soyez parent ou futur parent, une Psychologue de l'École des Parents et des Éducateurs vous accueillent et vous propose des consultations individuelles portant sur des sujets allant du simple questionnement éducatif aux difficultés plus importantes (agressivité, difficultés scolaires etc.).

SUR RENDEZ-VOUS À LA MAISON DES HABITANTS | GRATUIT

Projet Théâtre ...

THÉÂTRE

ADULTES

LES JEUDIS

09 NOVEMBRE

23 NOVEMBRE

14H30-16H

6 ateliers théâtre entre les mois de septembre & novembre pour s'essayer aux techniques du théâtre forum et présenter, le 25 novembre prochain, au salon du bien-vieillir, des saynètes de vie quotidienne sur la thématique "prévention des chutes".

SUR INSCRIPTION

ATELIER THÉÂTRE ET ÉCRITURE

à la Salvetat st Gilles

La compagnie "Qu'est-ce qu'on fout là" vous propose de créer une nouvelle forme théâtrale à partir de votre expérience et aborder la question " C'est quoi vieillir ? "

3 Séances et 1 spectacle.

SUR INSCRIPTION

VENDREDI 01/12

9H30 - 11H30

EXERCICES D'ÉCRITURES

VENDREDI 15/12

9H30 - 11H30

EXERCICES THÉÂTRAUX D'IMPROVISATION

VENDREDI 19/01

9H30 - 11H30

SÉNIORS

Projet alimentation

CUISINE : LE BON SENS DANS MON ASSIETTE

avec *Nutrimania*

SÉNIORS

A chaque séance, une diététicienne vous propose : un moment ludique pour apprendre sur l'alimentation, un atelier culinaire et un repas partagé.

SUR INSCRIPTION Participez à 1, 2, 3, ... ou à tous les ateliers selon la thématique qui vous intéresse

VENDREDI 10/11

9H30 - 14H

"MON ALIMENTATION"

VENDREDI 24/11

9H30 - 14H

"LA FOURCHETTE À LA RETRAITE"

VENDREDI 08/12

9H30 - 14H

"LE VRAI-FAUX DES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES"

VENDREDI 22/12

9H30 - 14H

"ET SI ON MANGEAIT PLUS VÉGÉTAL"

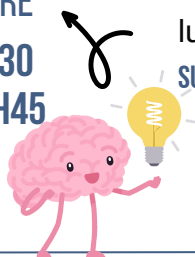
LES MARDIS

07, 21 ET 28 NOVEMBRE

19 DÉCEMBRE

9H30 - 10H30

10H45 - 11H45



DONNEZ DU PEPS À VOS NEURONES

Entraîner sa mémoire, éveiller sa curiosité, partager un moment ludique et convivial.

SUR INSCRIPTION

MARDI
14 NOVEMBRE
10H - 11H30

&

MARDI
12 DÉCEMBRE
9H30 - 12H

ADULTES

Le numérique pour tous

LES MERCREDIS

DES SEMAINES PARES

LES 15 ET 29 NOVEMBRE

LE 13 DÉCEMBRE

14H - 15H30



ATELIER NUMERIQUE COLLECTIF

Un conseiller numérique vous accompagne pour apprendre, découvrir ou approfondir des usages, des savoir-faire et des outils numériques tout en s'entraîdant et partageant ses expériences avec d'autres participants.

SUR INSCRIPTION À LA MAISON DES HABITANTS | GRATUIT

ADULTES

ATELIER NUMÉRIQUE INDIVIDUEL

ADULTES

Apprendre à se servir d'un appareil numérique (ordinateur, smartphone, tablette), faire des démarches administratives en ligne, aller plus loin dans ses connaissances du numérique.

SUR RENDEZ-VOUS À LA MAISON DES HABITANTS | GRATUIT

LES MERCREDIS

DES SEMAINES IMPAIRES

LES 08 ET 22 NOVEMBRE

LES 06 ET 20 DÉCEMBRE

14H / 15H

LES JEUDIS

LES 09, 16, 23 ET 30 NOVEMBRE

LES 07, 14 ET 21 DÉCEMBRE

9H/10H/11H

Informations

2^{ème} édition : **SALON DU BIENVIEILLIR**

“ SÉNIORS, et alors ! ”

Salle Boris Vian
La Salvetat St Gilles

SAMEDI 25 NOVEMBRE 10H - 12H & 14H - 16H30

LES LUNDIS

DU 06 NOVEMBRE
AU 04 DÉCEMBRE

10H-12H

“DORMIR EN TOUTE SÉRÉNITÉ”

Le conseil des aînés de Léguevin, vous propose des ateliers autour du sommeil, animés par la Mutualité Française Occitanie (Pourquoi dormez vous mal ?, zen attitude et gestion du stress, retrouvez le sommeil,...)

SUR INSCRIPTION AUPRÈS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE : [05 31 48 11 55](tel:0531481155)

SÉNIORS

SAMEDI

GRATUITERIE

Foyer rural de Léguevin

POUR
TOUS

16/12

Récupérez gratuitement de quoi faire votre bonheur et celui de vos proches !

10H - 17H

Du 11 au 15 décembre, déposez vos dons sur le thème des fêtes de fin d'année (jouets, livres pour enfants, déco, bijoux...) à la MDH



FÊTE DES BÉNÉVOLES

MAISONS des HABITANTS

MARDI 5 DÉCEMBRE
À PARTIR DE 10H

ESPACE MARCEL CLERMONT
21 AVENUE DU 19 MARS 1962 - FONTENILLES 31470

Une journée dédiée aux bénévoles.
La maison des habitants sera
exceptionnellement fermée

- 10h Accueil brioché
- 10h30 “ Fête vos jeux ”
- 12h30 Apéritif / Discours d'élus
- 13h Buffet par Saveurs d'exil -offert
- 14h30 Pièce de théâtre
“ Un centre social sans bénévole ! ”
- 15h30 Lectures à plusieurs voix
“ Que serions-nous sans le centre social ? ”
- 16h Clôture de la journée

Par dates ...

JEUDI **09/11** **CRÉA'2 MAINS “PRÉPARONS LES FÊTES”**
10H - 12H
Fabriquons nos cadeaux de Noël **version cuisine**
SUR INSCRIPTION

POUR
TOUS

JEUDI **09/11** **CRÉA'2 MAINS “PORTRAITS EN COLLAGE”**
14H - 16H
Laissez parler vos mains et votre créativité pour
réaliser le plus beau des portraits.
SUR INSCRIPTION À LA MAISON DES HABITANTS DE LA VALLÉE DE LA SAVE : [05 62 13 80 20](tel:0562138020)

à Légnac

POUR
TOUS

LUNDI **13/11** **BRITISH COFFEE**
10H - 11H30
Un temps de discussion, d'échanges et de jeux pour
découvrir ou pratiquer son anglais de façon ludique et conviviale.
SUR INSCRIPTION



ADULTES

VENREDI

17/11

9H30 - 12H

LE LABORATOIRE

Divers outils à votre disposition pour créer ensemble sur des projets collectifs ou personnels (machine à coudre, matériel de carterie, ...)

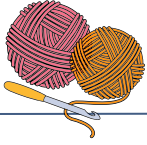
ENTRÉE LIBRE

POUR TOUS

VENREDI

17/11

9H - 12H



CAFÉ TRICOT

Partageons un moment simple rythmé par les cliquetis des aiguilles (ou crochet) ! Avec l'aide de Thérèse pour débiter ou se perfectionner.

SUR INSCRIPTION

ADULTES



VENREDI

17/11

17H30 - 20H30

SORTIE CULTURELLE "CROQUETTE, CORPS, CORNICHON"

Centre culturel Renand
Toulouse

Un spectacle qui mélange les équilibres sur les mains, l'acrobatie et le mouvement dansé, dans une esthétique kitch des années 80/90.

SUR INSCRIPTION

ADULTES

SAMEDI

18/11

14H30 - 16H30

ATELIER EN FAMILLE "DÉCORATIONS DE NOËL"

Un temps en famille pour fabriquer des petites décoration pour la maison. Au programme: origamis et étoiles à suspendre.

SUR INSCRIPTION

FAMILLES
AVEC
ENFANTS

3-10
ANS

LUNDI

20/11

14H - 16H

CRÉA'2 MAINS "PRÉPARONS LES FÊTES"

Fabriquons nos cadeaux de Noël **version salle de bain**

SUR INSCRIPTION

POUR TOUS

JEUDI

23/11

17H - 17H30

HEURE DU CONTE *après l'école* "HISTOIRES D'HIBOU OU DE CHOUETTE ?"

Au détour d'un joli moment, venez écouter des histoires. Une bulle de partage entre petits et grands.

SUR INSCRIPTION

FAMILLES
AVEC
ENFANTS

2 - 5 ANS



SAMEDI

25/11

10H - 12H

ECOUTER SON ENFANT TOUT EN S'ÉCOUTANT LES ATELIERS VITALITÉ FAMILLE

L'association de soutien parental Don'lavie vous propose un moment d'écoute et d'échange entre parents pour plus de sérénité dans l'accompagnement de ses enfants.

SUR INSCRIPTION

PARENTS

GRANDS-
PARENTS

SAMEDI

25/11

19H - 21H


SOIRÉE PAROLES *de femmes* "MANDALAS TISSÉS ET ARBRE DE VIE EN MACRAMÉ"


Au détour d'une soirée, un temps de partage et d'échanges entre femmes. Laissons place à la découverte et à la créativité.

SUR INSCRIPTION

FEMMES

VENREDI **01/12** **LE LABORATOIRE** **POUR TOUS**
Divers outils à votre disposition pour créer ensemble sur des projets collectifs ou personnels (machine à coudre, matériel de carterie, ...)
9H30 - 12H
ENTRÉE LIBRE

VENREDI **01/12** **CAFÉ TRICOT** **ADULTES**
Partageons un moment simple rythmé par les cliquetis des aiguilles (ou crochet) ! Avec l'aide de Thérèse pour débiter ou se perfectionner.
9H30 - 12H

SUR INSCRIPTION

LUNDI **04/12** **BRITISH COFFEE** **ADULTES**
Un temps de discussion, d'échanges et de jeux pour découvrir ou pratiquer son anglais de façon ludique et conviviale.
10H - 11H30

SUR INSCRIPTION

LUNDI **04/12** **CRÉA'2 MAINS "FEUTRINES EN FÊTES"** **POUR TOUS**
Thérèse vous apprendra à créer de jolies décorations en feutrine pour agrémenter votre arbre de Noël.
14H - 16H
SUR INSCRIPTION

JEUDI **07/12** **SORTIE CULTURELLE "THE ART OF THE BRICK, L'EXPO LÉGO"** **ADULTES**
Allons découvrir ensemble l'exposition Légo la plus connue au monde, composée de plus de 70 œuvres originales.
9H - 14H
PIQUE-NIQUE À PRÉVOIR
SUR INSCRIPTION | BILLET À ACHETER SUR PLACE
*Espace Bazacle
Toulouse*

SAMEDI **09/12** **ECOUTER SON ENFANT TOUT EN S'ÉCOUTANT** **PARENTS**
LES ATELIERS VITALITÉ FAMILLE **GRANDS-PARENTS**
L'association de soutien parental Don'lavie vous propose un moment d'écoute et d'échange entre parents pour plus de sérénité dans l'accompagnement de ses enfants.
10H - 12H
SUR INSCRIPTION

SAMEDI **09/12** **SOIRÉE PAROLES *de femmes* "CONTES DE VIES EN MUSIQUE"** **FEMMES**
Au détour d'une soirée, un moment hors du temps avec Audrey, conteuse. Laissez vous bercer par l'ambiance feutrée et la douceur des mots.
19H - 21H
SUR INSCRIPTION

JEUDI **14/12** **HEURE DU CONTE *après l'école*** **FAMILLES AVEC ENFANTS**
"EN ALLANT VERS NOËL" **2-5 ANS**
Plaisir de lire, d'écouter et de découvrir de belles histoires de fin d'années autour du partage et de l'hiver.
17H - 17H30
SUR INSCRIPTION
PROJET : MON ENFANT AIME LIRE

VENDREDI

15/12

9H30 - 12H

LE LABORATOIRE

Divers outils à votre disposition pour créer ensemble sur des projets collectifs ou personnels (machine à coudre, matériel de carterie, ...)

ENTRÉE LIBRE

POUR TOUS

VENDREDI

15/12

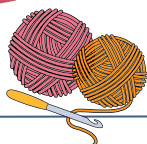
9H30 - 12H

CAFÉ TRICOT

Partageons un moment simple rythmé par les cliquetis des aiguilles (ou crochet) ! Avec l'aide de Thérèse pour débiter ou se perfectionner.

SUR INSCRIPTION

ADULTES



LUNDI

18/12

10H - 14H

BRITISH MOMENT COOKING

Un temps de cuisine en anglais, pour découvrir de nouvelles saveurs, dans la langue de Shakespeare !

SUR INSCRIPTION



ADULTES

LUNDI

18/12

18H30 - 21H

SORTIE CULTURELLE

"BERLIN, LÀ OÙ TOMBENT LES MURS"

Berlin offre un patrimoine contrasté, fait de temples néo-baroques, et d'architecture contemporaine. Ville noctambule, en perpétuelle activité, ville jardin, la capitale allemande est aussi la ville du souvenir. Un voyage qui laisse des traces...

SUR INSCRIPTION

TEMPO - *Léguerin*

ADULTES

JEUDI

21/12

9H30 - 11H30

SORTIE EN FORÊT COLLECTE D'ÉLÉMENTS NATURELS

Une balade en forêt pour récolter des éléments pour préparer l'atelier "table de fête".

SUR INSCRIPTION

POUR TOUS

JEUDI

21/12

14H15 - 15H45

CRÉA' 2 MAINS "TABLE DE FÊTE"

Sophie vous propose de créer une décoration pour enchanter votre table de fête.

SUR INSCRIPTION

POUR TOUS

FERMETURE

EXCEPTIONNELLE :

VACANCES DE FIN D'ANNÉE :

DU LUNDI 25 DÉCEMBRE 2023

AU LUNDI 1ER JANVIER 2024

Et bientôt :

"LE PROGRAMME DES VACANCES DE FIN D'ANNÉE"
du Mardi 2 au Samedi 6 Janvier 2024



MAISON DES HABITANTS DE LÉGUEVIN



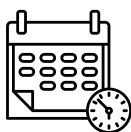
49 RUE PIPET, 31490 LÉGUEVIN



05 61 06 90 13



MDH-LEGUEVIN@GRANDOUESTTOULOUSAIN.FR



HORAIRES D'OUVERTURE

- LUNDI & MERCREDI : 9H-12H & 14H-17H
- MARDI : 9H-12H
- JEUDI : 9H-12H30 & 13H30-17H30
- VENDREDI : 9H-12H30

