

ZOOM SORTIE



BIEN PRÉPARER SA SORTIE NEIGE

- Vêtements chauds : bonnet écharpe, gants, manteau
- Une tenue de rechange dans votre sac à dos
- Chaussures adaptées : de neige ou de randonnée imperméables
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Eau
- Pique-nique



LOUEZ UNE LUGE AVEC FREINS OU DES RAQUETTES

Location sur place
Luge, à partir de 11 €
raquettes + bâtons, à
partir de 15€

Sortie à la neige

Mercredi 25, 8h30 à 18h30

Sur inscription, départ en bus | places limitées

C'est parti pour une journée à la montagne pour petits et grands ! Direction le Plateau de Beille et ses activités enneigées : un espace spécialement dédié à la luge sur des pistes sécurisées. Des heures de glissades en perspective pour toute la famille !

Départ en bus de la Maison des Habitants de La Salvetat-Saint-Gilles à 8h30

Pique-nique sur place et retour pour 18h30

Tarifs : Personne seule QF<500 = 4€ ou QF>500 = 6€
Famille avec enfants QF<500 = 8€ ou QF >500 = 10€

ACCÈS AUX DROITS ET AU NUMÉRIQUE ·

Permanences individuelles

Adultes

Aide à l'utilisation des outils numériques

Ateliers individuels · Mardis 3, 10, 17 et 24

Atelier collectif · Mardi 3 : Mon espace santé !

Votre dossier médical accessible en un clic !

Permanences proposées par le conseiller numérique

Jeudis 5 et 19 · 9h30 à 12h

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

Permanences proposées par les bénévoles de La Croix Rouge

Aide dans les démarches administratives

Jeudi 12 · 9h à 12h au cercle des narrateurs quartiers de l'Apouticayre
et 14h à 17h à la Maison des Habitants

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

Permanences proposées par les conseillères de l'Espace France Services

PERMANENCES DE SOUTIEN DE LA PARENTALITÉ :

Espace écoute parents : Jeudi 12 · 13h30 à 17h30 | à la Maison Des Habitants de Léguevin (40 avenue de Gascogne)

Une psychologue de l'École des Parents et des Éducateurs vous accueille et vous propose des consultations individuelles gratuites pour répondre à vos questions et préoccupations sur toute forme de parentalité.

Prise de RDV : 05 34 06 90 13 ou mdh-leguevin@grandouesttoulousain.fr

Permanence écoute parents : Mardi 10 · matin | à la Maison Des Habitants de Plaisance-du-Touch (1 rue des Tilleuls)

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.

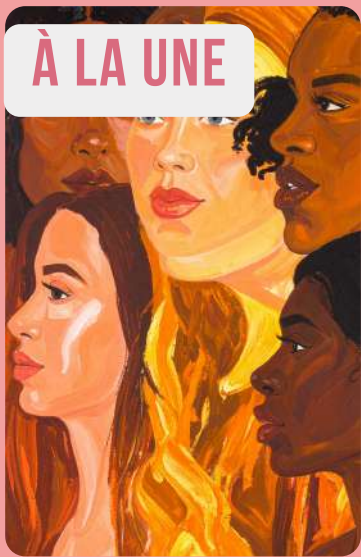
Prise de RDV : 05 62 13 52 57 ou mdh-plaisancedutouch@grandouesttoulousain.fr

Groupe de parole parents d'enfants / adultes en situation de handicap : Jeudi 9 · 18h30 à 20h30 à la Maison Des Habitants de Plaisance-du-Touch

Lieu d'écoute, de partage, d'échange et de confidentialité. Animé par 2 professionnelles de l'AFCCC Occitanie

Contact : groupeparoleparent@gmail.com

À LA UNE



Café débat : "Femmes d'hier et d'aujourd'hui"

Vendredi 6 février · 10h à 12h

Au programme, échanger des avis et opinions autour du statut de la femme d'hier à aujourd'hui, dans un cadre respectueux et bienveillant. Ce café débat annonce le top départ du projet "Femmes artistes" qui donnera lieu à plusieurs actions sur le mois de février : exposition d'artistes salvetaines à la Maison des Habitants, des ateliers à la manière de..., création d'une œuvre collective et atelier collage en famille.

Expositions et animations samedi 7 mars à la Salle Boris Vian.

CONTACTS ET ADHÉSIONS

Maison des Habitants de La Salvetat-Saint-Gilles
Rue Frédéric-Chopin
05 34 52 70 96
mdh-lasalvetatsaintgilles@grandouesttoulousain.fr

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



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 €

Retrouvez le programme sur
grandouesttoulousain.fr

FÉVRIER

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



LUNDI

2 · 9 · 16

Ateliers mémoire
Seniors 60 ans et plus
10h à 11h30

Français Langue Étrangère (FLE)
Adultes · 14h30 à 15h45
Animé par Marie-Claude, bénévole

Qi-gong
Seniors 60 ans et plus
14h30 à 16h
12 ateliers de janvier à mai pour prendre soin de vous !
Animé par M2P Prévention

2 · 9

Gym Douce
Seniors 60 ans et plus
16h à 17h
Animé par Corinne, bénévole

ZOOM SUR

“ Reprenez confiance, Restez mobiles ! ”

Stage de sensibilisation à la conduite pour les habitants de plus de 65 ans

Mardi 3 février de 9h à 17h30 et
Mardi 24 mars de 14h à 17h

Réactualisation des connaissances sur le code de la route et conduite individuelle accompagnée d'un moniteur (1h)

*Sur inscription - Présence obligatoire sur les 2 dates - Places limitées
Animé par l'association “ Être mobile, c'est permis ”*

MARDI

3

Stage de sensibilisation à la conduite
Seniors 65 ans et plus
9h à 17h30
Animé par l'association Être mobile, c'est permis

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

Tricotage papotage
Tout public · 10h à 12h
Animé par Martine et Marie-Hélène, bénévoles

10 · 17

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

Tricotage papotage
Tout public · 10h à 12h
Animé par Martine et Marie-Hélène, bénévoles

En accès libre

Sur inscription

MERCREDI

4 · 11 · 18

Espace famille
Enfants de 0 à 3 ans accompagnés
9h30 à 11h30
*4/02 - Motricité et musique
11/02 - Pâtisserie, petits sablés
18/02 - Transvasements*

Belotte / tarot
Adultes · 14h à 17h

4

Atelier "à la manière de Nicky de Saint Phalle"
(Partie 1 - Sculpture)
Adultes · 14h à 16h
Projet droits des femmes

11

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

Atelier À la manière de Nicky de Saint Phalle
(Partie 2 - Peinture)
Adultes · 15h30 à 17h
Projet droits des femmes

18

Atelier À la manière de Miss Tic
Adultes · 14h à 16h
Projet droits des femmes

JEUDI

5 · 12 · 19

Café des habitants à l'Apouticayre
Tout public · 10h à 12h
2, rue Williams Faulkner

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

Français Langue Étrangère (FLE)
Adultes · 14h30 à 15h45
Animé par Alice, intervenante

5 · 12 · 19

Ateliers mémoire
Seniors 60 ans et plus
14h30 à 16h

ZOOM SUR

Les ateliers “à la manière de ...”
Adultes et seniors

... Niki de Saint Phalle
Mercredi 4, 14h à 16h | Partie 1 - Sculpture
Mercredi 11, 14h30 à 17h | Partie 2 - Peinture
Inspirez-vous des sculptures “Les nanas” et réalisez à base de bandes plâtrée la votre.
Ateliers programmés en deux parties.

... Miss Tic
Mercredi 18, 14h à 16h
Créez votre pochoir papier avec un message personnalisé inspiré de la Street artiste Miss Tic.

VENDREDI

6

Café débat “Femmes d'hier et d'aujourd'hui”
Adultes · 10h à 12h
Projet droits des femmes

13

Espace famille à l'Apouticayre
Enfants de 0 à 3 ans accompagnés
9h30 à 11h30

Pause lecture
Adultes · 10h à 12h

20

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

En couleur :
votre programme pendant les vacances !

LE PROGRAMME DES VACANCES DU 23 FÉVRIER AU 6 MARS

LUNDI

23

Atelier cirque suivi d'un goûter offert
Enfants de 3 à 11 ans accompagnés
15h30 à 17h
Animé par Sophie, intervenante

2 MARS

Atelier cirque suivi d'un goûter offert
Enfants de 3 à 11 ans accompagnés
15h30 à 17h
Animé par Sophie, intervenante

MARDI

24

Atelier cuisine “potiron et butternut”
Enfants de 3 à 11 ans accompagnés
10h à 13h30
Atelier suivi du repas dégustation

3 MARS

Atelier pâtisserie
Enfants de 3 à 11 ans accompagnés
10h à 11h30

Atelier numérique collectif
Adultes · 14h à 15h30
*Le numérique parlons-en !
Animé par le conseiller Numérique France Services*

Ciné goûter
Enfants de 3 à 11 ans accompagnés
16h à 17h30
Courts métrages et goûter offert

MERCREDI

25

Sortie Neige
Tout public
8h30 à 18h30
Au plateau de Beille.
Voir détails dans le Zoom sortie

4 MARS

Espace famille
Enfants de 0 à 6 ans accompagnés
9h30 à 11h30
Espace motricité et jeux

Atelier Collage créatif
Enfants de 6 à 11 ans accompagnés
14h30 à 16h00
Animé par Françoise, bénévole

JEUDI

26

Raclette party
Tout public · 12h à 14h
Venez partager un bon moment chaleureux et convivial alliant gourmandise et bonne humeur!
 Chacun apporte quelque chose à partager : charcuterie, fromage, légume ou autre. Nous on s'occupe des pommes de terre et du dessert

Après-midi ambiance musicale et jeux
Tout public · 14h à 17h

5 MARS

Initiation à l'Origami
Enfants de 3 à 11 ans accompagnés
10h à 11h30

Espace d'activité libre
Tout public · 14h-17h

VENDREDI

27

Espace famille
Enfants de 0 à 6 ans accompagnés
9h30 à 11h30
Espace motricité et jeux.

6 MARS

Atelier Cuisine
“Découverte de recettes normandes”
Adultes · 9h30 à 14h
Animé par Patricia, bénévole

€ 2€