

RETOUR SUR

Un jeudi après-midi, les tables de la Maison des Habitants se sont transformées en espace de rédaction.



Des crayons, des titres qui fusent, des idées qui s'attrapent au vol... et cette petite excitation de raconter quelque chose qui compte. Certains ne s'étaient jamais essayés à l'écriture. D'autres avaient des tas d'histoires à partager mais ne savaient pas par où commencer. Alors, ensemble, on a appris à chercher l'info, à choisir un angle, à poser des mots, à réécrire, à oser. Peu à peu, les feuilles se sont remplies, les paragraphes se sont mis à prendre forme, et les voix des habitants se sont élevées.

Aujourd'hui, ces articles existent. Ils parlent du quotidien, d'envies, de découvertes, de portraits, de choses vues, vécues. Ils témoignent d'un quartier qui bouge, d'une maison où l'on se rencontre, d'habitants qui prennent la parole.

Pour les découvrir, il suffit de cliquer [ICI](#) ou de flasher le qr code.

Bonne lecture... et belle traversée de ces histoires locales



Stage seniors : Mon clown émoi

13 et 20 février · 14h à 17h

20 mars · 9h à 17h (chacun apporte son pique-nique)



Vous rêvez de liberté, partez à la rencontre de votre propre clown, car nous en hébergeons tous un au fond de nous. Dans un climat de confiance et de bienveillance, le nez rouge vous permettra de faire tomber les barrières et profiter. Découvrir son clown, ce n'est pas faire le clown. Aucun rapport avec le clown de cirque, aucune obligation de faire rire, seulement le plaisir du "lâcher prise" sans peur du jugement.



Permanence écoute parents

Sur rendez-vous le mardi matin des semaines impaires

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.

Ateliers numériques individuels

Tous les lundis

Sur rendez-vous, apprenez à vous servir d'un appareil numérique (ordinateur, smartphone, tablette), à effectuer des démarches administratives en ligne, à aller plus loin dans vos connaissances du numérique.



CONTACTS ET ADHÉSIONS

Maison des Habitants de Plaisance-du-Touch

1, rue des Tilleuls
06 72 39 94 07
mdh-plaisancedutouch
@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 €

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi

9 h à 12 h 30 et 14 h à 17 h 30



Mardi

9 h à 12 h 30

Mercredi et jeudi

9h à 12h30 et 14h à 17h30

Vendredi

9 h à 12 h 30

Retrouvez le programme sur
grandouesttoulousain.fr



Accès aux droits : Vos droits, parlons-en

Chaque mardi participez à nos ateliers à la Maison des Habitants ! Ouverts à tous.

Ces moments sont pensés pour vous informer, répondre à vos questions et vous permettre de vous orienter au mieux dans un cadre rassurant et ludique.

Rencontre avec le Pôle Ressources Handicap 31

3 février · à partir de 18h

Parce que le parcours du handicap peut être complexe, le PRH31 offre un guichet unique et de proximité aux familles ayant un enfant en situation de handicap (0-18 ans). Il aide à se repérer, à comprendre les démarches, à connaître les aides et à trouver les bons interlocuteurs au bon moment. Venez à leur rencontre !

Un soucis de garde ? Venez avec vos enfants.

Dispositifs vacances adaptées et relayage des aidants

17 février · à partir de 18h

Le Domaine de Belair du "Relais bien-être" propose des séjours pour aidants sans reste à charge. Présentation de Bulle d'air et l'accueil familial : dispositifs qui pourront prendre en charge les aidés lors de votre séjour. "Re-Py" propose des séjours aidants-aidés avec reste à charge.

Besoin de vous ressourcer, venez rencontrer nos différents partenaires.



Remise en confiance à la pratique de la route

Code et conduite

16 février · 9h à 17h30 et 23 mars · 14h à 17h

“Être mobile c'est permis” propose un atelier pour les personnes de plus de 65 ans qui conduisent.

La première date s'articule autour de la réactualisation des connaissances sur le code de la route et un atelier de pratique à la conduite accompagnée par un moniteur.

Le repas collectif est prévu par la Maison des Habitants.

La seconde date sera basé sur la théorique.

Un questionnaire est à remplir lors de l'inscription



FÉVRIER

VOTRE PROGRAMME À LA MAISON DES HABITANTS DE PLAISANCE-DU-TOUCH



Allocations Familiales
Caf de la Haute-Garonne



Le Grand Ouest Toulousain
AGGLOMÉRATION

FÉVRIER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>2 Atelier numérique collectif Adultes · 9h30 à 11h Mon espace santé, tout savoir pour l'activer, le paramétrer et l'utiliser. À l'Espace France Services Crêpe party Tout public · 14h30 à 17h</p> <p>9 Italien Adultes · 10h à 11h30 Animé par Gabriela Café des aidants Adultes · 15h30 à 17h Activité partagée aidants/aidés : atelier créatif Animé par Marcelle Groupe de parole Parents d'enfants ou adultes en situation de handicap 18h30 à 20h30 Animé par l'AFCCC</p> <p>16 Pause lecture Adultes · 9h30 à 11h30 Animé par Sylvie Balade Tout public · 10h à 11h30 Créatif Adultes · 14h15 à 17h Animé par Marcelle</p>	<p>3 Expo. Dalí s'invite à Toulouse Adultes · Départ à 8h45 Chacun apporte son pique-nique Retour prévu en début d'après-midi Les Fées Miroir Parents et grands-parents 18h à 19h30 Ateliers autour de la bienveillance éducative, à destination de tous les parents et grands-parents, quel que soit l'âge des enfants.</p> <p>3 · 10 · 17* Couture · Tricot : Autour du fil Tout public 9h30 à 11h30 *10h15 à 12h Animé par Michelle, Jackie et Jocelyne</p> <p>3 · 17 Vos droits, parlons-en Adultes · 18h à 20h 3/02 : PRH 31 17/02 : Dispositifs vacances adaptées et relayage des aidants</p> <p>10 Motricité au dojo Familles 0-3 ans 9h30 à 11h Avec le relais Petite Enfance</p>	<p>4 Mémoire et jeux Seniors 60 ans et plus 9h30 à 10h30 ou 11h à 12h Deux séances selon vos dispos !</p> <p>4* · 18** Boîte à outils Familles 1-3 ans 9h30 à 11h *créations d'hiver **pâtisserie</p> <p>4 · 11 · 18 Comme à la maison Tout public · 14h à 17h</p> <p>11 Gym cérébrale En simultané 1 séance animée par Sarah et 1 en autonomie Seniors 60 ans et plus 9h30 à 10h30 ou 11h à 12h Deux séances selon vos dispos !</p> <p>18 Neurones en ébullition Adultes 9h30 à 10h30 ou 11h à 12h Deux séances selon vos dispos !</p>	<p>5 Jardinage Adultes · 9h30 à 11h30 Écriture Adultes · 16h à 17h30</p> <p>5 · 12 · 19 Tricot - Crochet Adultes · 14h15 à 16h15 Animé par Jocelyne Jeux de société Adultes · 14h15 à 16h</p> <p>12 Pause lecture Adultes · 10h à 12h</p> <p>19 Cuisine Adultes · 9h à 13h</p>	<p>6 · 13* · 20 Bien-être Adultes · 10h30 à 12h *Au sol, prévoir oreiller et serviette</p> <p>6 · 20 Peinture Adultes · 9h à 12h30 Animé par Jacques</p> <p>13 Bulle de bébé Familles 0-1 an 9h30 à 10h30 Massage bébé avec Christelle Gajac · Comme dans ta bulle</p> <p>ACTU Dali s'invite à Toulouse Visite guidée à l'Hôtel Albert 1er Adultes Venez découvrir l'œuvre magistrale de Dalí, dans toute sa richesse, sa diversité et sa modernité : sculptures en bronze et en cristal, lithographies, porcelaine, céramique, livres, etc.</p>

LE PROGRAMME DES VACANCES DU 23 FÉVRIER AU 6 MARS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>23 Atelier pâtisserie Dès 6 ans · 14h30 à 16h30 Café des aidants Adultes · 15h à 16h30 Qi Gong et méditation Animé par Jean-Marc Aux Jardins d'Arcadie 56 avenue des Pyrénées</p> <p>2 MARS Atelier paperolles Dès 11 ans · 10h à 16h30 Animé par Dominique Apportez votre repas à partager</p>	<p>24 Sortie au musée Cap Al Campestre Tout public Départ à 9h30 depuis la Maison des Habitants ou rdv sur place à 10h. Retour prévu à 14h30. Possibilité de covoiturage. Chacun apporte son pique-nique.</p> <p>3 Comme à la maison Tout public · 9h à 12h30</p>	<p>25 Jeux : Dingbats Dès 12 ans · 10h à 11h30 Comme à la maison Tout public · 14h à 17h</p> <p>4 Soirée Jeux Tout public · 18h à 22h Chacun apporte son repas</p>	<p>26 Créanim'œufs À partir de boîtes à œufs recyclées, venez créer de drôles d'animaux ! Dès 8 ans · 14h15 à 17h Animé par Marion</p> <p>5 Création de bougies Dès 8 ans · 10h à 12h Comme à la maison Tout public · 14h à 17h</p>	<p>27 Bien-être : Gymnastique du visage et coiffage Adultes · 10h30 à 12h</p> <p>ZOOM SUR Sortie Cap Al Campestre Musée d'arts et traditions populaires exposant objets, outils et matériels qui faisaient la vie dans les villes et villages entre 1900 et 1960. Un temps pour explorer le musée et mieux comprendre l'histoire du territoire. Un atelier "fabrique ton pain" a lieu après la visite.</p>

ZOOM SUR l'atelier paperolles

Les paperolles sont une technique de décoration utilisant d'étroites bandelettes, enroulées sur elles-mêmes et fixées sur un support ou dans un cadre. En dehors du Québec, où le terme français est conservé, on les désigne souvent par le mot anglais correspondant : « quilling » ou « paper quilling ». Ce terme vient du mot anglais Quill pen, signifiant plume d'oeie. L'extrémité de la plume est fendue afin d'y d'insérer la bande de papier et l'enrouler.

En couleur : votre programme pendant les vacances !