

## RETOUR SUR

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

Des crayons, des titres qui fument, 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.

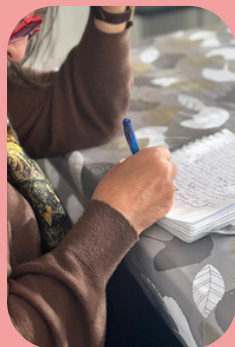
Alors, ensemble, on a appris à chercher l'info, à choisir un angle, à poser des mots, à réécrire, à oser.

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



## 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.



## 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.



## 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



## 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



### 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



### 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](http://grandouesttoulousain.fr)

FÉVRIER

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





LUNDI

2

**Atelier numérique collectif****Adultes** · 9h30 à 11h

Mon espace santé, tout savoir pour l'activer, le paramétrer et l'utiliser.

A l'Espace France Services

**Crêpe party****Tout public** · 14h30 à 17h

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

16

**Pause lecture****Adultes** · 9h30 à 11h30

Animé par Sylvie

**Balade****Tout public** · 10h à 11h30**Créatif****Adultes** · 14h15 à 17h

Animé par Marcelle

MARDI

3

**Expo. Dali s'invite à Toulouse****Adultes** · Départ à 8h45Chacun 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.

3 · 10 · 17\*

**Couture · Tricot : Autour du fil****Tout public****9h30 à 11h30 \*10h15 à 12h**

Animé par Michelle, Jackie et Jocelyne

3 · 17

**Vos droits, parlons-en****Adultes** · 18h à 20h

3/02 : PRH 31

17/02 : Dispositifs vacances adaptées et relayage des aidants

10

**Motricité au dojo****Familles 0-3 ans****9h30 à 11h**

Avec le relais Petite Enfance

MERCREDI

4

**Mémoire et jeux Seniors 60 ans et plus****9h30 à 10h30 ou 11h à 12h**

Deux séances selon vos dispos !

4\* · 18\*\*

**Boîte à outils****Familles 1-3 ans****9h30 à 11h**

\*créations d'hiver

\*\*pâtisserie

4 · 11 · 18

**Comme à la maison****Tout public** · 14h à 17h

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 !

18

**Neurones en ébullition****Adultes****9h30 à 10h30 ou 11h à 12h**

Deux séances selon vos dispos !

JEUDI

5

**Jardinage****Adultes** · 9h30 à 11h30**Écriture****Adultes** · 16h à 17h30

5 · 12 · 19

**Tricot - Crochet****Adultes** · 14h15 à 16h15

Animé par Jocelyne

**Jeux de société****Adultes** · 14h15 à 16h

12

**Pause lecture****Adultes** · 10h à 12h

19

**Cuisine****Adultes** · 9h à 13h Sur inscription  En accès libre**ZOOM SUR****Crêpe party****Pour tous**

Rejoignez-nous pour une session de crêpes succulentes à personnaliser avec tout ce qui vous fait saliver : chantilly, confiture, etc. Défi : faites-les sauter comme des pros !



VENDREDI

6 · 13\* · 20

**Bien-être****Adultes** · 10h30 à 12h

\*Au sol, prévoir oreiller et serviette

6 · 20

**Peinture****Adultes** · 9h à 12h30

Animé par Jacques

13

**Bulle de bébé****Familles 0-1 an****9h30 à 10h30**

Massage bébé avec Christelle Gajac · Comme dans ta bulle

**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 crystal, lithographies, porcelaine, céramique, livres, etc.

**LE PROGRAMME DES VACANCES DU 23 FÉVRIER AU 6 MARS**

LUNDI

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

2 MARS

**Atelier paperolles****Dès 11 ans** · 10h à 16h30

Animé par Dominique

Apportez votre repas à partager

MARDI

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.

3

**Comme à la maison****Tout public** · 9h à 12h30

MERCREDI

25

**Jeux : Dingbats****Dès 12 ans** · 10h à 11h30**Comme à la maison****Tout public** · 14h à 17h

4

**Soirée Jeux****Tout public** · 18h à 22h

Chacun apporte son repas

JEUDI

26

**Créanim'oeufs**

À partir de boîtes à œufs recyclées, venez créer de drôles d'animaux !

**Dès 8 ans** · 14h15 à 17h

Animé par Marion

5

**Création de bougies****Dès 8 ans** · 10h à 12h**Comme à la maison****Tout public** · 14h à 17h

VENDREDI


27

**Bien-être :****Gymnastique du visage et coiffage****Adultes** · 10h30 à 12h**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.

**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'oie. 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 !