

PERMANENCES DE SOUTIEN DE LA PARENTALITÉ

 **Espace écoute parents** · **Jeudis 12 et 26** · **13h30 à 16h30**
Maison des Habitants de Léguevin, 40 av. 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.

Inscription : 05 34 06 90 13 ou mdh-leguevin@grandouesttoulousain.fr

 **Permanence écoute parents** · **Mardis 10 et 24** · **Matin**
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.

Inscription : 05 62 13 52 57 ou mdh-plaisancedutouch@grandouesttoulousain.fr

 **Groupe de parole parents d'enfants / adultes en situation de handicap**
Lundi 9 · **18h30 à 20h30** · **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 · groupeparoleparent@gmail.com

PERMANENCES D'ACCÈS AUX DROITS ET AU NUMÉRIQUE

 **Aide dans les démarches administratives** · **Jeudis 12 et 26**

9h à 12h au cercle des narrateurs quartiers de l'Apouticayre

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 une conseillère de l'Espace France Services

LA COURSE À LA RETRAITE

CONFÉRENCE · ANIMÉE PAR LUCIE BUÉE, CARETA CONSEIL

MA RETRAITE, ET APRÈS

Comment préparer sereinement cette nouvelle étape ?

JEUDI 19 MARS

9H45 À 12H30 · SALLE BORIS VIAN
À LA SALVETAT-SAINT-GILLES

GRATUIT EN ACCÈS LIBRE



9h45 : accueil café
 10h : conférence !
 12h : rencontre avec les partenaires

La course à la retraite est un projet organisé par les Maisons des Habitants du Grand Ouest Toulousain · grandouesttoulousain.fr



À LA UNE

Journée Droits des femmes · **Tout public**

Samedi 7 · **15h30 à 20h30**

La Maison des Habitants sera présente lors ce temps fort autour du thème "Femmes artistes".

Au programme : expo des créations "À la manière de", expo d'œuvres d'artistes salvetaines, performances musicales, etc. Pour clôturer la journée le spectacle *Le Choix de la reine* interprété par Audrey Partinico à 19h.



CONTACTS ET ADHÉSIONS

 **Maison des Habitants de La Salvétat-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

M A R S

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



LUNDI

9

 **Jeux pour tous**
(Ateliers mémoire)
Seniors 60 ans et plus
10h à 11h30

9 · 16 · 23

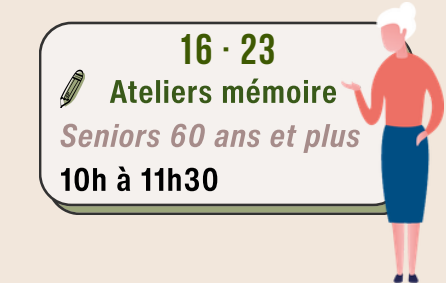
 **Français Langue Étrangère (FLE)**
Adultes · 14h30 à 15h45
Animé par Marie-Claude, bénévole

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

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

16 · 23

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



MARDI

10 · 17 · 24

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

 **Atelier numérique individuel**
Adultes · 9h, 10h et 11h, 14h et 15h
Animé par le conseiller Numérique France Services

Animé par le conseiller Numérique France Services

10 · 17

 **Tricotage papotage**
Tout public · 10h à 12h
Animé par Martine et Nicole, bénévoles

24

 **Carnet de voyage**
Adultes · 10h30 à 13h
Découverte de la Birmanie
Suivi d'un repas partagé
Animée par Marie-Laure
Chacun apporte un plat salé ou sucré

MERCREDI

11 · 18 · 25

 **Espace famille**
Enfants de 0 à 3 ans accompagnés
9h30 à 11h30

 **Belote / Tarot**
Adultes · 14h à 17h

11

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

18

 **Pâtisserie**
"Les oreillettes"
Adultes · 14h à 17h

25

 **Atelier créatif**
"masques vénitiens"
Adultes · 14h à 16h

JEUDI

12 · 26

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

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

12

 **Atelier communication**
Adultes · 14h30 à 16h30
Animée par Anita, bénévole

19 · 26

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

12 · 19 · 26

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

19

 **Ma retraite, et après ?**
Adultes · 9h45 à 12h30
Salle Boris Vian

26

 **Atelier je découvre la pâtisserie**
Enfants de 3 à 11 ans accompagnés · 16h45 à 18h

VENDREDI

13 · 20 · 27

 **Café des enfants et des parents**
au cercle des narrateurs
2, rue Williams Faulkner
Enfants de 0 à 3 ans accompagnés
10h à 11h30

13

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

20

 **Causerie des bénévoles**
Pour les bénévoles
10h à 12h

27

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



En accès libre



Sur inscription



En couleur : retrouvez les explications de ces ateliers dans les zooms.

LES ACTUALITÉS DU MOIS !



NOUVEAU

 **Atelier Je découvre la pâtisserie**
Enfants de 3 à 11 ans accompagnés
Jeudi 26 · 16h45 à 18h
Venez apprendre à faire des goûters maison pour régaler vos papilles.



 **Atelier communication**

Le jeudi 12 de 14 h 30 à 16 h 30
Découvrir quelques habiletés de communication afin d'améliorer la relation aux autres.
Anita, formatrice coach bénévole vous partage ses compétences.



 **Café des enfants et des parents**
À l'Apouticayre, au cercle des narrateurs
Enfants de 0 à 3 ans accompagnés
Vendredis 13, 20 et 27 · 10h à 11h30

Au coeur du quartier de l'Apouticayre, nous vous proposons un lieu pour se retrouver, se rencontrer, jouer, papoter... dans une ambiance convivialité et adaptée à toute la famille.
2, rue Williams Faulkner



 **Atelier créatif Masques vénitiens**
Adultes

Mercredi 25 · 14h à 16h
Venez personnaliser votre moulage en plâtre avec peinture et paillettes... et ainsi célébrer le carnaval de Venise à distance.

Rencontre avec Marie-Laure : voyage en Birmanie

 **Carnet de voyage | Mardi 24 de 10h30 à 13h**

En 2015, Marie-Laure a eu le plaisir de parcourir la Birmanie en famille. Un voyage de deux semaines en avion, bateau, calèche et tuk-tuk. Elle a pu se promener dans les grands sites touristiques du pays et vous propose de découvrir la culture de ce beau pays, au travers de ses magnifiques clichés. Poursuivez l'excursion avec un repas partagé en apportant chacun un plat salé ou sucré à partager.

