Une conférence pour bien préparer sa retraite

Animée par Lucie Buée, psychologue, spécialisée dans l'accompagnement au passage à la retraite et formatrice sur cette thématique, cette conférence vous guidera dans votre transition vers cette nouvelle étape de vie.

La retraite ne se résume pas à un arrêt d'activité professionnelle : elle implique un changement profond dans l'organisation du quotidien, les relations sociales, le rythme de vie et parfois même l'identité personnelle.

L'objectif : vous donner des clés concrètes pour vivre pleinement cette nouvelle étape de vie, en trouvant votre propre équilibre, entre repos, engagement, découvertes et lien social.

À l'issue de la conférence, un temps d'échanges et des stands d'information permettront aux participants de rencontrer les acteurs locaux présents pour accompagner les retraités et futurs retraités : CARSAT, AGIRC-ARRCO, Espace France Services, Croix-Rouge, Maison de Proximité, RAGOT, Maisons des Habitants.

ACCÈS AUX DROITS ET AU NUMÉRIQUE · *Permanence individuelle*

Aide à l'utilisation des outils numériques

Mercredis 11, 18, 25 et Vendredis 13, 20, 27 de 9h à 12h

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

Permanences par le conseiller numérique du Grand Ouest Toulousain

Jeudis 12, 26 · 14h à 17h

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

Permanences par les bénévoles de La Croix Rouge

Aide dans les démarches administratives

Mardis 10, 24, 31 · 9h à 12h30 sans RDV - 14h à 17h sur RDV

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

Permanences par une conseillère de l'Espace France Services du Grand Ouest Toulousain

Aide au retour à l'emploi

Lundis 9, 16, 23 et 30 · 14h à 17h

Accompagnement des bénéficiaires du RSA.

Permanences par l'association UCRM

Vendredis 13, 20 et 27 · 10h à 12h

Accompagnement des demandeurs d'emploi

Permanences par l'association Entraide Partage Travail

MOCKTAIL DES MAISONS DES HABITANTS

Recette pour 1 personne

Jus de fruits de la passion · **6 cl.**
Jus d'ananas · **10 cl.**
Jus de citron jaune · **1 cl.**
Sirop de grenadine · **2 cl.**

EXPOSITION · Rencontres

Du 19 février au 7 avril

Trois thèmes viennent illustrer ces rencontres :
- Le spectaculaire Rocío de Séville, pèlerinage annuel créant des moments de partage et une atmosphère unique de fraternité.
- Les rencontres artistiques qui symbolisent un partage universel.
- Le spectacle vivant qui est une expérience qui ne prend vie que par la présence du spectateur.

Proposée par Les Michels · Le vernissage aura lieu le Jeudi 19 mars de 16h à 18h

REMERCIEMENTS

À Marc BAILLION, adhérent pour son exposition "Itinérance".

À Dharma, stagiaire en deuxième année de BTS en Economie Sociale et Familiale que nous avons accompagnée pendant deux mois.

CONTACTS ET ADHÉSIONS

Maison des Habitants de la vallée de La Save
5 rue de la mairie à Lévignac
05 62 13 80 20
mdh.valleesave@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
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

MARS

VOTRE PROGRAMME À LA MAISON DES HABITANTS DE LA VALLÉE DE LA SAVE

ALLOCATIONS FAMILIALES Caf de la Haute-Garonne

Le Grand Ouest Toulousain AGGLOMÉRATION

MARS

LUNDI

9 · 16 · 23 · 30

Randonnée Pédestre
Adultes · **8h50 à 10h30**
Tenue et chaussures adaptées
Accompagnée par des bénévoles
RDV parking Lac de la Bordette

Marche douce
Adultes · **8h50 à 10h**
Tenue et chaussures adaptées
RDV parking Lac de la Bordette

Conversation anglaise
Adultes
16/03 · 9h à 10h30
9, 23 et 30/03 · 18h à 19h30
Premières 30 min : débutants suivi d'1h pour les intermédiaires
Animée par Brezo, David et France, bénévoles.

9

Rencontre intergénérationnelle
Adultes · **9h à 11h**
En partenariat avec l'école élémentaire de Lévignac.

9 · 23 · 30

Atelier couture
Adultes · **14h à 16h30**

9 · 23

Café des habitants
Tout public · **15h à 17h**
À Sainte-Livrade

16

Jeux de société
Adultes · **14h à 16h30**
Animé par Claudine, bénévole

MARDI

10 · 24 · 31

Gymnastique cérébrale
Adultes · **10h30 à 11h30**
Faites travailler vos méninges.
10/03 · Conjugaison
24/03 - La valse des chiffres
31/03 - Jeux de société
Au Buv'Art à Lasserre-Pradère

17

Mardi des aidants
Adultes · **14h30 à 17h**
Regard sur la maladie, mieux comprendre ses évolutions. Le diagnostic et l'annonce de la maladie.
En partenariat avec le CCAS de Pibrac · À la Maison des citoyens à Pibrac

17 · 24 · 31

Conversation en français
Adultes · **10h à 11h30**

MERCREDI

11 · 18 · 25

Mercredi libre
Tout public · **14h à 17h**
Un moment autour d'un café pour discuter, créer, jouer... matériel et jeux à disposition.

25

Toques et délices
Adultes · **9h15 à 12h**
Les desserts sont à l'honneur :
- Cheese-cake de Nadine
- Dessert portugais de Suzanna

JEUDI

12 · 26 · 2/04

Gymnastique cérébrale
Adultes
9h30 à 10h30 et 11h à 12h
Faites travailler vos méninges.
12/03 · Conjugaison
26/03 · La valse des chiffres
02/04 · Jeux de société

12 · 19 · 26

Belote
Adultes · **14h30 à 17h**

Atelier créatif
Adultes · **14h à 16h30**
12 et 19 · Tableaux cailloux/bois flotté
26/03 · Décoration en fil de fer et papier journal

19

Conférence
Ma retraite, et après ?
***Adultes* · 9h45 à 12h30**
Comment préparer sereinement cette nouvelle étape ?
À la salle Boris Vian, La Salvetat Saint Gilles

VENDREDI

13· 20 · 27

Café des habitants
Tout public · **9h30 à 12h**

20 · 27

Atelier d'éveil
Familles 0-3 ans
9h30 à 11h
27/02 · L'atelier aura lieu au Relais Petite Enfance

SAMEDI

28

Atelier initiation au cirque
Familles 3-6 ans
9h30 à 10h30 *ou* **11h à 12h**
Un moment de partage autour de jonglerie, équilibre, acrobatie ...
10h30 à 11h : goûter offert

En accès libre · Sur inscription · **En couleur** : retrouvez les explications de ces ateliers dans les **zooms**.

PROCHAINEMENT

Semaine de la petite enfance
Du 28 Mars au 3 Avril
L'ensemble des acteurs de la petite enfance du territoire se mobilise pour proposer une semaine spécialement dédiée aux enfants de 0 à 6 ans et à leurs familles.

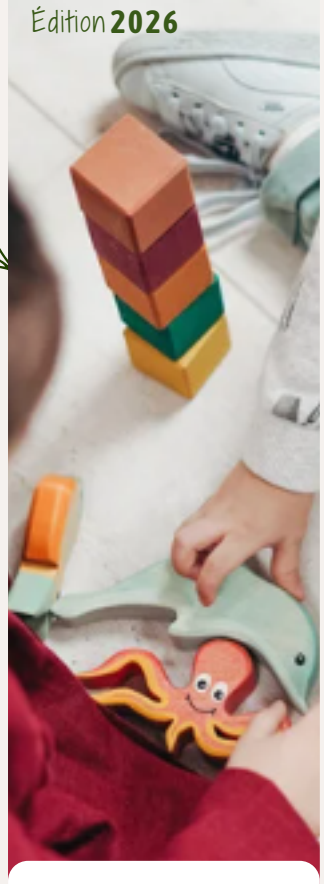
Cette année, la thématique est : L'équilibre.

À travers des ateliers, des temps d'échanges, des rencontres, les professionnels invitent petits et grands à explorer l'équilibre sous toutes ses formes : équilibre du corps, des émotions, des rythmes de vie...

Nous vous attendons nombreux pour partager ces moments de découverte, de jeu et de convivialité !

SEMAINE DE LA PETITE ENFANCE

28 mars au 3 avril
Édition **2026**



Vos enfants de 0/6 ans sur la vallée de la Save

L'ÉQUILIBRE

Une invitation à accueillir le mouvement, à accepter la bascule, le tâtonnement et les micro décalages qui nourrissent l'élan, la confiance et la curiosité .

Samedi 28 mars
9h30 à 11h ou 10h30 à 12h
À la Maison des Habitants
Atelier initiation au cirque
Familles avec enfant·s de 3 à 6 ans
Animé par Sophie K. circassienne

Lundi 30 mars et jeudi 2 avril
9h à 12h · Au relais petite enfance
Atelier sensoriel
Assistantes maternelles avec enfants de 0 à 3 ans
Animé par Flosensokids

Mardi 31 mars
18h30 à 20h · À la crèche de Mérenvielle
Échanges sur la plagiocéphalie et les torticolis
Ass mat, parents ateliers éveil MDH, professionnels, parents crèche
Animé par la Maison de santé pluriprofessionnelles

Mercredi 1 avril
Atelier sensoriel
Au relais petite enfance
9h30 à 11h30 · *Familles avec enfant·s de 0 à 3 ans*
15h30 à 18h30 · *Familles avec enfant·s de 3 à 6 ans*
Animé par Flosensokids

Jeux géants en équilibre
À l'ancienne école de Lévignac
14h à 17h
Familles avec enfant·s de 3 à 6 ans · Animé par O2

Conférence Pas facile d'être parent, mon équilibre maison-travail
19h30 à 21h30
À la salle Argyle Lavat
Tout public
Animé par la Maison de santé pluriprofessionnelles

Jeudi 2 avril
9h30 à 11h · À la crèche de Mérenvielle
Atelier itinérance ludique
Familles de la crèche

Vendredi 3 avril
9h30 à 11h · À la Maison des Habitants
Atelier yoga
Familles avec enfant·s de 0 à 3 ans
Animé par Ashley B., yogiste

Toute la semaine
L'équilibre, mon 6e sens
Sur les temps Alaé · À l'école maternelle de Lévignac
Jeux en équilibre
Enfants et parents de l'Alaé · l'École maternelle Sivom

SIVOM VALLÉE DE LA SAVE

Coordination PETITE ENFANCE
06 74 81 18 84 - 05 61 85 58 71
rpe@sivom-save.fr

Inscriptions :
05 61 85 58 71
06 74 81 18 84

NOUVEAU PROJET

Prêt de jeu de société
Tout public

L'équipe et plusieurs bénévoles, préparent la mise en place d'un nouveau service de prêt de jeux à destination des adhérents de la Maison des Habitants.
Le lancement est prévu pour mai 2026 !

Le principe est simple : permettre à chaque adhérent d'emprunter jusqu'à 3 jeux pour une durée de 2 semaines.

La Maison des Habitants de la Vallée de la Save dispose d'un large choix de jeux, régulièrement utilisés lors de nos activités.

Nous souhaitons aujourd'hui en faire bénéficier les adhérents afin de prolonger ces temps de jeux, d'échanges et de partages au sein de leur foyer.

Appel à bénévoles
L'inventaire et l'enregistrement de tous les jeux sont en cours, toute aide pour effectuer cette mission est la bienvenue !

Merci aux bénévoles de ce projet
Merci à Claudine, Hélène, Florence, Violaine, Tara-Luna et Ghjuvan pour le temps et l'investissement consacrés à la mise en place du projet.