

STAGE DE SENSIBILISATION À LA CONDUITE POUR LES HABITANTS DE PLUS DE 65 ANS



Seniors de plus de 65 ans
Mardi 17 mars - 9h à 17h30
Mardi 5 mai - 14h à 17h
 Animé par l'association "Être mobile, c'est permis"
 • Réactualisation des connaissances sur le code de la route
 • Conduite individuelle accompagnée d'un moniteur (1h)
Présence obligatoire sur les 2 dates, attention places limitées



Espace écoute parents Familles
 La Maison des habitants propose pour les parents un espace de parole animé par une psychologue les jeudis deux fois par mois. L'objectif est d'offrir un lieu bienveillant et confidentiel où les parents peuvent s'exprimer librement sur leurs difficultés, leurs questionnements ou leurs émotions. Il vise à soutenir la parentalité, rompre l'isolement, favoriser l'échange et aider les familles à trouver leurs propres ressources et solutions, sans jugement.

ZOOM SUR

BÉNEVOLE À LA UNE



Pauline Le Bastard, doula

Une doula est une personne qui accompagne les femmes et les couples tout au long de la grossesse et pendant les premiers mois après la naissance. Ce n'est ni une sage femme, ni un médecin, ni une infirmière. C'est une personne qui est disponible pour aider une autre femme et son entourage pendant la grossesse, l'accouchement et après. Elle a reçu une formation spécifique autour de l'accouchement, la périnatalité, l'allaitement.

Pauline intervient à la Maison des Habitants une fois par mois sur le café poussettes du lundi matin. Elle co-anime avec la référente famille un temps d'écoute, de soutien, d'échange, de discussion, de témoignages avec les parents présents avec ou sans leur-s enfant-s.

CONTACTS ET ADHÉSIONS

Maison des Habitants de Léguevin
 40 avenue de Gascogne
 05 61 06 90 13
 mdh-leguevin
 @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
 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

Retrouvez le programme sur
grandouesttoulousain.fr



M A R S



VOTRE PROGRAMME À LA MAISON DES HABITANTS DE LÉGUEVIN



LE COUP DE CŒUR

Dans le coin de ludothèque, Elaïa, stagiaire CESF, nous partage son coup de cœur pour le jeu de stratégie AZUL de Michael KIESLING. "C'est un jeu au design magnifique qui rappelle le Portugal que j'ai visité il y a peu de temps ! Un jeu qui mêle beauté, stratégie, réflexion. Une très belle découverte que je vous invite à tester." Jeu à partir de 8 ans.



ACCÈS AUX DROITS ET AU NUMÉRIQUE

Adulter
 Permanences individuelles

Aide à l'utilisation des outils numériques
 Ateliers individuels - Mercredis 11, 18 et 25 mars et jeudis 12 et 26 mars
 Atelier collectif - Mercredi 4 : numérique parlons-en !
 Qu'est-ce qu'un logiciel, un programme, un navigateur, un moteur de recherche ? Apprenez les termes du numérique et leurs définitions.

lundis 9 et 23 mars
 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
Mercredis 4 et 18 mars - 9h30 à 12h et 14h à 16h30
 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 conseillers de l'Espace France Services

LUNDI

9 - 23

 Café Poussettes*Familles 0-3 ans***9h30 à 11h30**

Un moment de répit, une parenthèse dans le quotidien.

Rencontre avec Pauline, DOULA

9 - 16 - 23 - 30

 Les plumes de la Maison des Habitants*Adultes***14h30 à 16h**

Travail autour de l'écriture.

16 - 30

 British Coffee*Adultes***10h à 11h30**

Apprentissage ludique, *in English* !

MARDI

10

 Agites tes neurones autour des jeux de société*Adultes - 10h à 11h30*

17

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

24 - 31

 Agite tes neurones*Adultes***Groupe 1 : 9h30 à 10h30****Groupe 2 : 10h45 à 11h45**

Moment ludique & convivial autour des capacités cognitives !

MERCREDI

11 - 18 - 25

 Espace familles*Familles - 9h30 à 12h*

Un espace de jeux pour les familles.

11 - 25

 Ludothèque*Tout Public - 14h à 17h*

Un temps de partage autour de jeux de société.

18

 Atelier en famille*Familles avec enfant à partir de 3 ans***14h30 à 16h**

Atelier de création de petits animaux mosaïque en argile.

JEUDI

12 - 19

 Couture et travaux d'aiguilles*Tout public - 14h30 à 16h30*

Atelier collaboratif d'entraide, de partage de connaissances, sur tous les travaux d'aiguille. Chacun, vient avec ses idées, son expérience, à partager avec les novices.

19

 La course à la retraite*Tout public - 9h45 à 12h30*

Salle Boris Vian à La salvetat St-Gilles

12 - 26

 Espace écoute parents*Adultes - 13h30 à 16h30*

Espace d'écoute animé par une psychologue

Descriptif en zoom **Généalogie***Adultes - 10h à 12h**Animé par Philippe, bénévole*

26

 Carterie*Adultes - 14h30 à 16h30**Animé par Adélaïde, bénévole*

VENDREDI

13 - 20

 Café tricot*Adultes - 9h30 à 11h30**Animé par Thérèse, bénévole*

13 - 20 - 27

 Construisons notre gratuiterie*Adultes - 10h à 12h*

27

 Massage bébés*Parents/bébés de moins d'un an - 9h à 10h30**Animé par Marielle*

SAMEDI

28

Les samedis et nous **Espace ludique (jeux, espace motricité, éveil...) - 0/16 ans - de 9h à 11h30** **Atelier d'éveil à l'environnement en famille à partir de 5 ans - 9h à 11h30**

Où se cachent les petites bêtes ? - en partenariat avec le service Biodéchets du Grand Ouest Toulousain

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

LES ACTUALITÉS DU MOIS !

 **Atelier créatif autour du printemps***Parent et enfants à partir de 3 ans***18 mars - 14h30 à 16h**

Nous vous proposons de réaliser des petits animaux en argile avec des petites graines qui décoreront les petits insectes.

Un atelier qui permet à la fois de créer, d'imaginer et s'intéresser à la biodiversité.

 Atelier massage bébé*Parents et enfants de 1 à 12 mois***27 mars 3 et 10 avr. - 9h à 10h30**

Un moment de partage et de complicité entre le parent et l'enfant. Au programme un atelier tout en douceur, feutré qui favorise la détente, apaise les petits maux et renforce le lien affectif, tout en contribuant au bien-être et au développement du bébé.

Atelier animé par Marielle, massothérapeute de formation.

 **Entrez c'est ouvert !***Familles avec enfants de 0 à 16 ans - 9h à 11h30*

Un samedi par mois, la Maison des Habitants ouvre ses portes.

Au programme : jeu libre, jeux de société, espace d'éveil et de motricité, lecture, ateliers créatifs à thème, papothèque ...

Cet espace est un lieu d'échange, de rencontre, de vivre ensemble, de partage où les idées et projets naissent grâce à la participation, aux envies et besoins des familles.

Vos prochains rendez-vous

28 mars : atelier environnement
"Mais où se cachent les petites bêtes ?"

11 avril : atelier modelage en argile
30 mai : sortie Luluberlu à Blagnac
13 juin : kamishibai et lectures

NOUVEAU

Gratuterie, un espace solidaire !*Tout public***13 mars - 10h à 12h**

Prochainement **une gratuiterie permanente** sera implantée au sein de la Maison des Habitants avec la participation active des adhérents. Construisons ce projet avec nous !

L'objectif étant de proposer un espace de dons afin de favoriser le partage, le réemploi et la solidarité, tout en réduisant le gaspillage et la surconsommation.

