



*Espace Boris Vian - Avenue du Château d'eau à
la Salvetat Saint Gilles*

Ensemble, nous avons préparé des colis solidaires pour le Secours Catholique, et c'est avec fierté que nous avons pu soutenir 25 personnes. Chaque colis a apporté un peu de chaleur, et nous a rappelé la puissance de notre engagement. Le Secours Catholique nous a fait part de sa profonde gratitude, et c'est avant tout grâce à vous !



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.



**Maison des Habitants
de Plaisance-du-Touch**
1, rue des Tilleuls
06 72 39 94 07
mdh-plaisancedutouch
@grandouesttoulousain.fr

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 €



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



À l'espace Monestié

18 mars, 1er avril et 15 avril



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.

MARS

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



LUNDI

9

 **Pause lecture**
Adultes · 9h30 à 11h30
Animé par Sylvie

 **Atelier collectif sur le numérique**
Adultes · 9h30 à 11h
Le numérique, parlons-en !

 **Groupe de parole pour les parents d'enfants ou adultes en situation de handicap**
Adultes · 18h30 à 20h30
Animé par l'AFCCC

16

 **Italien**
Adultes · 10h à 11h30
Animé par Gabriela

16 · 30

 **Créatif**
Adultes · 14h15 à 17h
Animé par Marcelle

30

 **Balade**
Tout public · 10h à 11h30

MARDI

10 · 17 · 24 · 31

 **Couture · Tricot : Autour du fil**
Tout public · 9h30 à 11h30
Animé par Michelle, Jackie Marie-Line et Jocelyne

 **Vos droits, parlons-en**
Adultes · 18h à 20h
*10/03 : Les différentes mesures de protection
17/03 : Être retraits à Plaisance
31/03 : Pôle ressource handicap 31*

10* · 24**

 **Motricité au dojo**
Familles 0-3 ans
9h30 à 11h
** Avec le Relais Petite Enfance
** Animation cirque avec Sophie Kaiser, circasienne*

MERCREDI

11

 **Scrabble géant**
Seniors 60 ans et plus
9h30 à 11h30
Animé par Danièle

11

 **Culture en partages**
Adultes · 14h à 15h30

11 · 18 · 25*

 **Comme à la maison**
Tout public · 14h à 17h
**Histoires de Femmes 15h à 17h*

18

 **Mémoire et jeux**
Seniors 60 ans et plus
9h30 à 10h30 ou 11h à 12h
Deux séances selon vos dispos !

18

 **Boîte à outils**
Famille 1-3 ans
9h30 à 10h30
Éveil à la sensorialité et à la motricité.

25

 **Gym cérébrale**
Seniors 60 ans et plus
9h30 à 10h30 ou 11h à 12h
*Deux séances selon vos dispos !
1 animée par Sarah, et en parallèle, 1 en autonomie*

JEUDI

12

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

12 · 19 · 26

 **Tricot - Crochet**
Adultes · 14h15 à 16h15
Animé par Jocelyne

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

12 · 26

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

19

 **Cuisine**
Adultes · 9h à 13h

26

 **Balade à l'oreille : les murmures de la ville rose**
Adultes · 9h à 17h

VENDREDI

13* · 20 · 27*

 **Bien-être**
Adultes · 10h30 à 12h
Séance au sol, apportez votre coussin et une serviette !

13 · 27

 **Peinture**
Adultes · 9h à 12h30
Animé par Jacques

27

 **Bulle de bébé**
Familles 0-1 an
9h30 à 11h
Introduction au cycle d'éveil à la motricité

 En accès libre  Sur inscription

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

LES ACTUALITÉS DU MOIS !

Café des aidants

 **Lundi 9 · 15h30 à 17h**
Activité partagée aidants/aidés : Jeux de société à la Maison des Habitants
Animé par Sarah

 **Lundi 23 · 15h à 16h30**
Pour les aidants Qi Gong aux Jardins d'Arcadie
Activité ludique pour les aidés
Animé par l'association Terressentiel

ZOOM SUR · Culture en partages

 **Mercredi 11**
14h à 15h30 à la Maison des Habitants
Préparez-vous à un après-midi où les idées tourbillonnent et les passions s'entrelacent ! Venez échanger, papoter et faire du remue-ménages sur tout ce qui fait vibrer la culture. Que vos coups de cœur soient le cinéma, le théâtre, la musique, l'art, ou des idées de sorties inédites, votre grain de sel est l'ingrédient magique ! Vos suggestions seront le GPS de nos futures aventures culturelles, alors venez à fond les manettes pour faire résonner votre voix !



Retour sur

Bulle de bébé : atelier portage en écharpe.
Accompagnées d'une monitrice, 6 mamans et leurs bébés ont pu s'initier au portage en écharpe. Un moment tout en douceur et en partages !

Exposition Dalí s'invite à Toulouse. Un groupe de 15 curieux-ses a embarqué en transports en commun pour partir à la découverte de l'exposition lors d'une visite guidée pleine de surprises. Grâce à Michaël, notre guide passionné, l'univers extravagant et fascinant de Dalí n'a désormais plus aucun secret pour eux !

Accès aux droits : Vos droits, parlons-en Ateliers 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.

Mesures de protection : tutelle, curatelle, habilitation familiale

10 mars · de 18h à 20h

Une rencontre pour comprendre les différentes mesures de protection, leurs objectifs, et les démarches à entreprendre.

Animé par l'UDAF

Être un retraits à Plaisance

17 mars · de 18h à 20h

Découvrez les services, tarifications et associations spécifiques seniors pour bien vivre sa retraite.

En partenariat avec les partenaires de la Ville

Rencontre avec le Pôle Ressources Handicap 31

31 mars · à partir de 18h
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.

ZOOM SUR · Histoires de Femmes

Mercredi 25 · 15h à 17h à la Maison des Habitants

Elles ont changé le monde... et si elles vous racontaient leurs histoires ? Venez découvrir le parcours de femmes inspirantes qui ont marqué le monde : artistes, scientifiques, exploratrices, militantes... Un temps convivial de partages et d'échanges proposés par nos drôles de Dames les "Hey Pourquoi Pas !" · Ouvert à tous-tes.



ZOOM SUR · Balade à l'oreille : les murmures de la ville rose

 **Jeudi 26 mars**
Départ en transport en commun à 9h, retour prévu à 17h max
Embarquez pour une journée de balade et de redécouverte de Toulouse. Des lieux incontournables et emblématiques à l'exploration de la nature sauvage en milieu urbain, laissez-vous guider d'un point à l'autre. Cette sortie comprend de nombreux déplacements à pied : prévoir de bonnes chaussures et une tenue adaptée ainsi que son pique-nique.

