

LUNDI

2 · 9 · 16 · 23 · 30

Conversation en anglais

Adultes · 18h à 19h30

Premières 30 min : débutants
suivi d'1h pour les intermédiaires.
Animés par des bénévoles

2 · 9 · 16 · 23 · 30

Randonnée pédestre

Adultes · 8h50 à 10h30

23/11 Ramassage des déchets au fil de la balade.
Tenue et chaussures adaptées
Accompagnée par des bénévoles
RDV parking Lac de la Bordette

2 · 9 · 16 · 23

Marche douce

Tout public · 8h50 à 10h

23/11 Ramassage des déchets au fil de la balade
Tenue et chaussures adaptées
RDV parking Lac de la Bordette

2 · 9 · 16 · 23 · 30

Bienvenue à la retraite !

Adultes · 9h30 à 11h30

2 · 16 · 23 · 30

Atelier couture

Adultes · 14h à 16h

23/11 Venez découvrir la technique du Boro avec Corinne, bénévole.

2 · 16

Café des habitants à Sainte-Livrade

Adultes · 15h à 17h

9

Jeux de société

Adultes · 14h à 16h30

Toute l'équipe remercie chaleureusement les habitants qui ont participé à la réalisation de la décoration saisonnière présente à l'accueil de la MDH (atelier créatif).



MARDI

3 · 10 · 17 · 24

Gymnastique cérébrale

Adultes · 10h30 à 11h30

24/11 Dictée sur la thématique de la Semaine européenne de la réduction des déchets.

Au Buv'Art à Lasserre-Pradère

17

Mardi des aidants

Adultes · 14h30 à 17h

La gestion des comportements inadaptés.
À la Maison des Citoyens, 16 rue Principale 31820 Pibrac

MERCREDI

4 · 18 · 25

Conversation en français

Adultes · 10h à 11h30

4 · 18 · 25

Mercredi libre

Tout public · 14h à 17h
Partagez un moment autour d'un café pour discuter, jouer, etc.

25

Atelier numérique collectif

Adultes · 9h30 à 11h30

JEUDI

5 · 12 · 26

Gymnastique cérébrale

Adultes · 9h30 à 10h30 et 11h à 12h

26/11 Dictée sur la thématique de la Semaine européenne de la réduction des déchets.

5 · 12 · 19 · 26

Atelier créatif

Tout public · 14h à 16h30

5, 12 et 19/11 · Album Scrapbooking pour Noël.
26/11 Venez créer un arbre extraordinaire avec Corinne, bénévole.

5 · 12 · 19 · 26

Belote et tarot

Adultes · 14h30 à 17h

VENDREDI

6 · 13 · 20 · 27

Café des habitants

Tout public · 9h30 à 12h
Un moment d'échanges autour d'un café ou d'un thé.

6

Atelier Motricité TENDRE ÉVEIL

Familles avec enfants de 1 à 3 ans · 9h30 à 10h30

13 · 20 · 27

Eveil 0-3 ans

Familles avec enfants de 0 à 3 ans · 9h30 à 11h

SAMEDI

7

Journée diabète en partenariat avec la Maison de santé

Tout public · 10h à 13h - 15h à 17h

14

Atelier de fabrication de nichoirs

Adultes et enfants à partir de 5 ans · 9h30 à 12h30

LA SEMAINE EUROPÉENNE DE RÉDUCTION DES DÉCHETS (SERD)

Du 21 au 29 novembre se déroulera la Semaine européenne de réduction des déchets

Tout public · Durant la semaine plusieurs actions se dérouleront à la Maison des Habitants :

- **Lundi 23/11** : Lors de la randonnée et de la marche douce, nous nous emploierons au ramassage des déchets dans la nature.
- **Lundi 23/11** : Lors de l'atelier couture, Corinne BERTHEAS nous apprendra l'art du Boro et du Sashiko.
- **Mardi 24/11 et jeudi 26/11** : Lors des ateliers de gymnastique cérébrale, nous réviserons notre vocabulaire, et orthographe lors d'une dictée verte
- **Jeudi 26/11** : Grâce aux techniques de collage, nous créerons un arbre extraordinaire, lors de l'atelier créatif.

CORINNE BERTHEAS PRÉSENTE:
SON EXPOSITION :

DÉAMBULATION TEXTILE
Du 02 Nov au 06 Jan 2027



Appel aux mains vertes (et à celles qui veulent le devenir) !

Vous l'avez peut-être déjà croisée ? Au bord de la Save, dans le cadre verdoyant et paisible du jardin partagé de Terres de Save, se cache la **parcelle potagère de la Maison des Habitants de la vallée de la Save. Un petit coin de paradis de 70 m² qui n'attend que vous !** Actuellement, nous sommes une joyeuse équipe de 5 jardiniers bénévoles, de tous niveaux : certains transmettent leur savoir-faire, d'autres apprennent en grattant la terre. Notre mot d'ordre ? **Le partage et la bonne humeur !**

Au programme des prochaines semaines :

On retousse nos manches pour planter les poireaux et les choux d'hiver, et on chouchoute la terre pour préparer le printemps 2027 (où légumes de saison et plantes aromatiques feront leur grand retour). Pas besoin d'investir : le matériel et les outils sont entièrement fournis sur place ! Que vous ayez la main verte ou que vous n'ayez jamais touché un râteau, **vous êtes les bienvenus**. Ensemble, on choisit, on plante, on arrose... et cerise sur le gâteau, notre parcelle fournit parfois les besoins de l'atelier cuisine Toques & Délices ! Envie de tenter l'aventure, de grandir avec nous ou simplement de venir papoter au grand air ?

Pour nous rejoindre ou obtenir plus d'informations, contactez la Maison des Habitants :

- **Téléphone : 05 62 13 80 20**
- **E-mail : mdh.valleesave@grandouesttoulousain.fr**
- **Sur place : 5 rue de la Mairie, 31530 Lévisnac**

Une parenthèse verdoyante où les rencontres portent toujours de beaux fruits.

Nous avons hâte de vous accueillir ! À très vite !



« Bienvenue à la retraite »

Les lundis matin à la Maison des Habitants : 2, 9, 16, 23 et 30 novembre et 7 décembre de 9h30 à 11h30.

6 ateliers de 2 heures, animés par un sophrologue, pour les futurs retraités et jeunes retraités.

Ces ateliers, gratuits pour les participants sont financés par la CARSAT Midi-Pyrénées, en partenariat avec Eté Indien (acteur de la prévention santé chez les publics seniors grâce à l'activité physique adaptée) et la Maison des Habitants.

Sur Inscription (places limitées)

Bienvenue à la retraite ! à Lévisnac
6 ateliers créés par l'Assurance Retraite, pour aborder sereinement le passage à la retraite !

OÙ ?
Maison des Habitants de la Vallée de la Save
5 rue de la Mairie
31530 Lévisnac

QUAND ?
Les lundis matin :
• 2, 9, 16, 23 et 30 11 - 9h à 11h30
• 7 12 2026 - 9h30 à 11h30

COMMENT ?
1 atelier de 2h / semaine pendant 6 semaines

QUI ?
Les personnes jeunes retraitées (moins de 2 ans) ou futures retraitées

COMBIEN ?
ZERO, l'action est financée par la CARSAT Midi-Pyrénées

CONTACTEZ LA MAISON DES HABITANTS de la vallée de la Save au :
05 62 13 80 20
mdh.valleesave@grandouesttoulousain.fr

Action proposée et financée par : l'assurance retraite

En partenariat avec : ETE INDIEN

Toute l'équipe et les habitants remercient Michel PAGNIEZ pour son exposition photographique à la Maison des Habitants, et pour les explications artistiques fournies lors du vernissage.

Nous remercions Marc BAILLION, habitant de Lévisnac pour la création de la fresque intitulée « Lévisnac de demain ». Merci aux habitants pour leur participation et leur contribution à cette œuvre collective qui est visible à l'accueil de la Maison des habitants.



[illegible]

Nouveauté : « COMMUNAUTÉ 360 »
Permanence d'information et
accompagnement de toutes personnes
en situation de handicap.

Mardi 3/11, 01/12 de 9h à 12h
Gratuit. Contactez la Maison des
Habitants pour prendre rdv

Vous êtes en situation de handicap ou vous accompagnez un proche ? La Communauté 360 vous accueille lors de permanences de proximité pour trouver des solutions concrètes (logement, emploi, démarches, loisirs) et éviter les ruptures de parcours.



Une communauté au service de tous
 Pour les personnes vivant avec un handicap, avec ou sans reconnaissance de la MDPH.
 Les proches aidants
 Les professionnels (du droit commun ou secteur spécialisé)

HAUTE-GARONNE 31
 0 800 360 360
 9h - 12h et 14h - 18h

Ecouter et informer
 Organiser des solutions concrètes dans le respect de l'autodétermination et en mobilisant en priorité les acteurs du droit commun Repérer les personnes sans solution en mettant en œuvre une logique "d'aller vers"

Missions

ACCÈS AUX DROITS ET AU NUMÉRIQUE - Permanences individuelles

Aide à l'utilisation des outils numériques

 **Mercredis 4 et 18 - 9h à 12h et vendredis 6, 13, 20 - 9h à 12h - Sur RDV**

Permanences animées par le conseiller numérique du Grand Ouest Toulousain

Aide dans les démarches administratives

 **Lundis 2, 9, 16, 30 14h à 17h sans rdv, Mardis 3, 10, 17 de 9h à 12h sans rdv et Mardis 10, 17 de 14h à 17h sur rdv (sauf le 03/11)**

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

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

Aide au retour à l'emploi

 **Lundis 2, 9, 16, 23, 30 après-midi - 14h à 17h**

Accompagnement des bénéficiaires du RSA.

Permanences par l'association UCRM

 **Vendredis 6, 13, 20 le matin - 10h à 12h**

Accompagnement des demandeurs d'emploi.

Permanences par l'association Entraide et Partage

 **Judis 5 et 19 de 14h à 17h**

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

Permanences par les bénévoles de La Croix Rouge

SAMEDI 7 NOV. 10H À 13H
SALLE ARGYLE LAVAT
À LÉVIGNAC

MATINÉE DE SENSIBILISATION
DIABÈTE : JE TESTE,
J'APPREDS, J'AGIS
AVEC LES PROFESSIONNELLS DE LA MAISON DE
SANTÉ PLURIDISCIPLINAIRE !

DIABÈTE, ET SI VOUS FAISIEZ LE TEST ?
Questionnaire et mesure de la glycémie.
Christelle Raoul, infirmière

DANS VOTRE ASSIETTE. LES CARTES
SONT ENTRE VOS MAINS !
Jeux autour de la prévention du diabète.
Alexandra Balique, diététicienne

SOUFFLEZ, RELÂCHEZ, RESPIREZ !
Des clés pour apprendre à lâcher prise.
Mathieu Sereys, kinésithérapeute, ostéopathe

DIABÈTE : OUVREZ L'ŒIL !
Prévenir les complications et protéger sa vue avec le dépistage de la rétinopathie diabétique.
Chloé Vonfeld, orthoptiste

UN SOURIRE EN BONNE SANTÉ
Préserver ses dents avec un suivi adapté.
Florian Galès, chirurgien dentiste

PRENEZ VOS PIEDS EN MAIN !
Prévenir les complications du pied diabétique.
Manon Marquiez, podologue

VENDREDI 6 NOV. 20H
SALLE BORIS VIAN À LA SALVE-
TAT-SAINT-GILLES

SAMEDI 7 NOV. 15H
SALLE ARGYLE LAVAT
À LÉVIGNAC

SPECTACLE
JE T'AI DANS LA PEAU

Et si le théâtre nous aidait à mieux comprendre le diabète ?
Avec le spectacle *Je t'ai dans la peau*, la compagnie L'espace d'un moment et l'association Diabète Ensemble invitent le public à découvrir une autre facette de la maladie : celle du quotidien, des émotions, des défis et des espoirs de celles et ceux qui vivent avec elle.
Un spectacle sensible et accessible à toutes et tous, pour changer de regard sur le diabète et ouvrir le dialogue.
Un spectacle écrit par Michel Decroocq, mis en scène par Isabelle Matras et créé à partir des témoignages et des écrits de patients de l'association Diabète ensemble avec leur participation sur scène.

Gratuit
Inscriptions auprès des Maisons des Habitants de La Salvetat-Saint-Gilles et la vallée de la Save

CONTACTS ET ADHÉSIONS

**Maison des Habitants
de la vallée de La Save**
5 rue de la mairie à Lévernac
05 62 13 80 20
mdh.valleesave
@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
9 h à 12 h 30 et 14 h à 17 h 30

Mardi
9 h à 12 h 30

Mercredi et jeudi
9 h à 12 h 30 et 14 h à 17 h 30

Vendredi
9 h à 12 h 30

Retrouvez le programme
sur grandouesttoulousain.fr

A rustic autumn-themed display featuring two painted stone figures with faces, pinecones, and dried leaves on a wooden log base. A text overlay reads "VOTRE PROGRAMME À LA MAISON DES HABITANTS DE LA VALLÉE DE LA SÈVE".