



Salon BIEN VIEILLIR

LÉVIGNAC · LASSERRE-PRADÈRE ·
MÉRENVIELLE · SAINTE-LIVRADE

DU 12 AU 15 NOVEMBRE 2025

4 jours d'animations, de prévention et de sensibilisation
pour les seniors, leur famille et les professionnels



GRATUIT

OUVERT À TOUTES ET À TOUS



Organisé par Le Grand Ouest Toulousain
Infos - www.grandouesttoulousain.fr
05 62 13 80 20
mdh.valleesave@grandouesttoulousain.fr



MERCREDI 12 NOVEMBRE - À LASSERRE-PRADÈRE

SORTIR, BOUGER, RENCONTRER

↪ *Au Buv'Art*

EN CONTINU DE 14 H À 17 H 15

Se déplacer en sécurité !

La Maison des Mobilités du Grand Ouest Toulousain présente les offres de mobilités du territoire, propose des conseils personnalisés et des séances de remise en selle avec essai de vélos électriques.

Espace jeux de société

Venez partager un moment de convivialité autour des jeux de société : petites énigmes, belote et bien d'autres encore...

De 7 à 99 ans, il y en a pour tous les goûts et toutes les générations !

La carte postale à l'honneur

Général'Action, Artis

Parce que bien vieillir, c'est aussi conserver du lien social, venez écrire une carte postale et semer des mots qui rapprochent.

DE 14 H À 16 H

Capsule temporelle

Faites place à vos souvenirs en remontant le temps et vivez une expérience immersive !

DE 14 H 30 À 16 H

Boucle de 2 kilomètres

Découvrez Lasserre-Pradère !

DE 15 H À 16 H

Dictée !

Dès 10 ans, faites travailler vos méninges en vous amusant et évitez *les fotes d'autographe* !

À 16 H

Pause goûter

Dégustation de barbabapa et de popcorn offerts par les Maisons des Habitants.

DE 16 H 30 À 17 H 15

Dessine et devine !

Ici, pas besoin d'être artiste : un rond, deux traits et beaucoup d'imagination, c'est tout ce qu'il faut pour participer !

Le Buv'Art est un café associatif et vous propose des boissons à la vente.

**MERCREDI 12 NOVEMBRE,
VENEZ EN FAMILLE !**

JEUDI 13 NOVEMBRE · MÉRENVIELLE

ÊTRE BIEN CHEZ SOI

→ À la salle des fêtes

THÉÂTRE FORUM

À PARTIR DE 14 H 30

Cie L'Envers de l'Art

Découvrez un spectacle interactif pour rire et réfléchir ensemble à la prévention des chutes, à l'aménagement du logement... et aux regards portés sur l'âge.



PLACES LIMITÉES !

Inscrivez-vous
auprès de la Maison des
Habitants de la vallée de
La Save par téléphone au
05 62 13 80 20 ou par
mail : [mdh.valleesave@
grandouesttoulousain.fr](mailto:mdh.valleesave@grandouesttoulousain.fr)

ET AUSSI

Espace Conseil Énergie Habitat

Conseil départemental de La Haute-Garonne

Vous souhaitez améliorer votre logement (rénovation énergétique, maintien à domicile, adaptation à la perte d'autonomie) ? Venez vous renseigner !

Bénéficiaire de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA)

Conseil départemental de La Haute-Garonne

Vieillir chez soi en toute sécurité, c'est possible ! Venez découvrir comment l'APA peut vous y aider.

Maintenir sa qualité de vie

*Conseil départemental de La Haute-Garonne
et la Carsat*

Trouvez les aides financières adaptées permettant de maintenir la qualité de vie et l'autonomie des seniors.

À 15 H 30

Pause goûter

Faites le plein de gourmandises avant de profiter du dernier acte du théâtre forum de la Compagnie L'envers de l'Art !

VENDREDI 14 NOVEMBRE - SAINTE-LIVRADE

RESTER EN BONNE SANTÉ

➤ À la salle des fêtes

EN CONTINU DE 14 H À 17 H 15

Estime de soi et bien-être

Pascale Auzeral, socio-esthéticienne

Bien vieillir c'est aussi prendre soin de soi. En petit groupe, participez à l'un des trois ateliers d'initiation aux soins pour les mains, à la gymnastique faciale ou encore à la colorimétrie pour connaître les couleurs qui vous mettent en valeur.

Inscriptions sur place

Court-métrage, L'art au service du bien vieillir

Génér'Action, Artis et La Radio de La Save

Et si bien vieillir, c'était aussi nourrir son cœur et son esprit ? Venez écouter, échanger et partager des idées qui font du bien au fil des âges.

Test à l'effort et dépistage du diabète

La Clinique des Pyrénées

Mieux se connaître pour mieux bouger. Réalisez un test à l'effort pour tester votre cardio et/ou votre diabète.

Garder la forme

Association M2P, la Carsat

Trouvez l'atelier Midi-Pyrénées Prévention (M2P) près de chez vous et devenez acteur et actrice de votre santé !

L'aidance familiale

Vous accompagnez un proche et vous vous posez des questions?

Pour mieux comprendre l'aidance, venez échanger avec Bulle d'air, découvrir l'exposition de la Mutualité Française Occitane, ou jouer au Jeu des aidants, réalisé par la Clinique des Pyrénées.

La santé dans l'assiette

Maison de la santé de la Save

Deux ateliers : *Bien vieillir commence dans l'assiette*, boostez votre énergie et votre santé sans renoncer au plaisir et *Vivre avec le diabète sans se priver*, nos astuces pour manger malin après 60 ans.

À 14 H*, 15 H ET 16 H

Initiation à la sophrologie

Mutualité française

Améliorez votre quotidien et trouvez le bon équilibre entre le corps, le mental et les émotions pour être en harmonie avec vous-même et votre environnement.

**L'atelier de 14 h est accessible sur inscription auprès de la Maison des Habitants de la vallée de la Save 05 62 13 80 20.*

Pour les autres créneaux : réservation sur place.

À 16 H 15

Pause goûter santé

Profitez d'une collation gourmande et diététique !

SAMEDI 15 NOVEMBRE - À LÉVIGNAC

S'INFORMER, COMPRENDRE, AGIR

À LA MAISON DES HABITANTS

À partir de 9 h

Conférence • Ma retraite mode d'emploi

Tout savoir sur la retraite : se renseigner aujourd'hui, pour profiter demain.

Permanences Carsat

Tout savoir sur vos droits à la retraite.

Accueil confidentiel

Permanences MSA

À chaque étape de la vie, la MSA est à vos côtés : parlons ensemble retraite et bien vieillir.

Accueil confidentiel

Espace France Services et Maison de proximité

Besoin d'y voir plus clair sur votre retraite ? Consultez votre relevé de carrière et simulez vos droits.

Accueil confidentiel

Créer ou accéder à votre compte retraite

Votre conseiller numérique France Services vous aide à naviguer sur toutes les rubriques du service Mon compte retraite.

L'action sociale sur le territoire

Vous habitez Lévigac ? Rencontrez l'équipe du centre communal d'action sociale.

SOUS LA HALLE DE LÉVIGNAC

10 h à 13 h

Se déplacer en sécurité !

La Maison des Mobilités du Grand Ouest Toulousain présente les offres de mobilités du territoire et propose des conseils personnalisés et des séances de remise en selle avec essai de vélos électriques.

10 h à 13 h

La Croix Rouge

Rencontrez l'unité locale de Colomiers

Secourisme, inclusion numérique, maraude et action sociale.

12 h 15

Apéritif offert !

VOS CONFÉRENCES À LA SALLE ARGYLE LAVAT

10 h à 11 h 45

Gérer sa succession

Hériter ou léguer est une démarche juridique complexe, souvent source de conflits. Découvrez les clés pour comprendre, anticiper et sécuriser la transmission de vos biens.

Sophie Magnani de l'Association Finances

Prévention des arnaques

Arnaques, escroqueries, ne vous faites pas avoir, adoptez les bons réflexes !

Major Thierry Soulat, Gendarmerie de Léguevin et Maïf Prévention

**SAMEDI 15
NOVEMBRE**

Lévig

**MAISON DES
HABITANTS ET LA HALLE**
5 pl. de la Mairie

SALLE ARGYLE LAVAT
4 rue Jean-Moulin

**Sainte-
Livrade**

**VENDREDI 14
NOVEMBRE**

Sainte-Livrade

SALLE DES FÊTES
60 place Saint-Vital

**JEUDI 13
NOVEMBRE**

Mérenvielle

SALLE DES FÊTES

**MERCREDI 12
NOVEMBRE**

Lasserre-Pradère

LE BUV'ART
5 av. de Bouconne

ESPACE PARTENAIRES

Organisé par les Maisons des Habitants du Grand Ouest Toulousain avec le soutien des communes de Lévig, Lasserre-Pradère, Mérenvielle et Sainte-Livrade.

En partenariat avec le conseil départemental de La Haute-Garonne, la gendarmerie de Léguevin, la Carsat, Agirc-Arrco, la MSA, la Maif Prévention, les centres communaux d'action sociale de Lévig et Lasserre-Pradère, la Mutualité Française Occitane, La Clinique des Pyrénées, la Maison de Santé de la Save, les associations M2P, Finances et pédagogie, la Croix Rouge, Artis génér'Action, Bulle d'air, Buv'Art, La Radio de La Save.