

# ESPACES SENIORS

SENIORS



**Inscriptions à l'Espace Reynerie :**  
14 place André Abbal 31100 - Tél. : 05 31 22 98 41

© Droits réservés



**Inscriptions à l'Espace La Terrasse**  
15 Impasse Franz Schrader 31500 - Tél. : 05 61 20 37 91

## Tarifs du Pass Espaces Seniors de Reynerie et Terrasse :

- Senior de + 60 ans retraité : 10€
- Senior de + 60 ans actif : 16€
- Non Toulousain : 22€

La participation à l'ensemble des activités exige  
l'adhésion au Pass Seniors

# ESPACE LA TERRASSE

## Inscriptions à l'Espace La Terrasse Lundi 05 décembre toute la journée

**ATTENTION certaines activités sont délocalisées à la Villa des Rosiers**

### Réservation et renseignements auprès de l'animatrice Pass seniors La Terrasse obligatoire

#### GYMNASTIQUE YOGA SUR CHAISE

Une utopie pour beaucoup !

Pourtant que de bienfaits apportés par cette discipline beaucoup plus confortable pour des personnes devenues plus vulnérables par l'âge ou faisant l'objet d'une diminution de la forme physique.

**Jeudis 12 & 19 janvier / 9 & 16 février / 9 & 16 mars de 10h à 11h30**

Rendez-vous à 9h45 à la Villa des Rosiers  
125, avenue Jean Rieux - 31500



L8 - Arrêt Leygue

#### SÉANCES DE RÉFLEXOLOGIE COMBINÉE

La réflexologie combinée est une méthode d'accompagnement, de prévention et de bien-être qui s'adresse à tous. Grâce à la stimulation de zones dites « réflexes » situées sur différents micro-systèmes (pieds, mains, visage, oreilles et dos) avec AFRI (Association Française et Réflexologues Indépendants).

**Mercredis 11 & 18 janvier / 08 & 15 février / 08 & 15 mars de 14h à 15h30**

Rendez-vous à 13h45 à la Villa des Rosiers  
125, avenue Jean Rieux - 31500



L8 - Arrêt Leygue

# ESPACE LA TERRASSE

Réservations et renseignements auprès de l'animatrice  
**Pass seniors La Terrasse obligatoire**

## ATELIER DE LECTURE AUPRÈS DE LA PETITE ENFANCE

Atelier lecture à la Halte-garderie et crèche familiale de la Terrasse.

**Mercredis 25 janvier / 15 février / 15 mars de 10h à 10h30**

Rendez-vous à 9h30 à l'Espace seniors de la Terrasse  
15 impasse Franz Schrader - 31500

 23 - Arrêt Allègre ou L8 Arrêt Aude

---

## ATELIER : ANIMATION DE RÉALITÉ VIRTUELLE

Animation de réalité virtuelle avec un animateur de la Bibliothèque nomade pour une découverte de lieux, monuments...

**Mardi 31 janvier de 9h30 à 12h**

Rendez-vous à 9h15 à l'Espace seniors la Terrasse  
15 impasse Franz Schrader - 31500

 23 - Arrêt Allègre ou L8 Arrêt Aude

---

## ANIMATION AUTOUR DE JEUX EN BOIS ET DE SOCIÉTÉ

**Mardi 21 février de 10h à 11h30 / Jeudi 23 février de 14h à 15h30**

Rendez-vous à 9h45 ou 13h45 à l'Espace seniors la Terrasse  
15 impasse Franz Schrader - 31500

 23 - Arrêt Allègre ou L8 Arrêt Aude

# ESPACE LA TERRASSE

Réservation et renseignements auprès de l'animatrice  
**Pass seniors La Terrasse obligatoire**

## **SORTIES AU MUSÉE PAUL DUPUY**

Visite guidée avec présentation logistique de la nouvelle muséographie.

**Mardis 10 janvier / 07 février / 21 mars**

Rendez-vous à 13h pour le 10 janvier et le 21 mars et 9h le 07 février à l'Espace seniors de la Terrasse

15 impasse Franz Schrader - 31500



23 - Arrêt Allègre ou L8 Arrêt Aude

---

## **SORTIE BIBLIOTHÈQUE NOMADE**

Permettre à un groupe de seniors de choisir des livres, ouvrages divers pour emprunt à la Terrasse sur un trimestre.

**Mardi 17 janvier**

Rendez-vous à 9h30 à l'Espace seniors de la Terrasse  
15 impasse Franz Schrader - 31500



23 - Arrêt Allègre ou L8 Arrêt Aude

# ESPACE LA TERRASSE

**Réservation et renseignements auprès de l'animatrice  
Pass seniors La Terrasse obligatoire**

## **SORTIES AU THÉÂTRE DU CAPITOLE**

### **Récitals « Les Midis du Capitole »**

Que diriez-vous d'une pause-déjeuner musicale (de 12h30 à 13h30) ?  
Une heure de récital et une occasion privilégiée de découvrir de nouvelles  
facettes des artistes à l'affiche ou de merveilleux jeunes talents.

### **Mercredi 25 janvier / Jeudi 02 mars**

Rendez-vous à 11h30 à l'Espace seniors la Terrasse  
15 impasse Franz Schrader - 31500

 23 - Arrêt Allègre ou L8 Arrêt Aude

**Tarif 5€ à régler sur place**

---

## **SORTIE AU MUSÉE DU VERRE À SORÈZE**

Visite guidée d'1h30 au musée du verre sur des objets insolites, bizarres et  
de curiosité.

### **Jeudi 16 mars**

Rendez-vous à 13h à l'Espace seniors de la Terrasse  
15 impasse Franz Schrader - 31500

 23 - Arrêt Allègre ou L8 Arrêt Aude

**Tarif 5€ à régler sur place**

# ESPACE LA TERRASSE

Réservation et renseignements auprès de l'animatrice  
Pass seniors La Terrasse obligatoire

## SORTIE AU MUSÉE DU JOUET À MONTAUBAN

Le Musée invite à découvrir ou à redécouvrir les jeux, jouets et collections des siècles derniers, ceux de votre enfance, et ainsi passer un agréable moment de partage intergénérationnel.

**Jeudi 30 mars**

Rendez-vous à 13h à l'Espace seniors de la Terrasse  
15 impasse Franz Schrader - 31500



23 - Arrêt Allègre ou L8 Arrêt Aude

**Tarif 5€ à régler sur place**

