

SENIORS ET +

20 SEPT.
23 PLACE DU
CAPITOLE

jouer
sur tous les terrains !

Villes pour
tous
Inclure.
Rassembler.
Partager.



Aimer Vivre à Toulouse
MAIRIE DE  **TOULOUSE**

« Jouer sur tous les terrains », une belle manière de vous annoncer la nouvelle édition de la semaine Seniors et +, aux couleurs de la Coupe du Monde de Rugby.

Ce rendez-vous annuel est désormais familier de tous les seniors Toulousains qui souhaitent s'informer pour pratiquer tous types d'activités physiques, culturelles, récréatives, se familiariser avec le numérique, découvrir tout ce que nous mettons en œuvre pour faciliter le quotidien ou bénéficier de conseils pour rester actifs et en bonne santé, tout en partageant un moment festif et convivial.

Je vous invite à y retrouver l'ensemble de nos équipes, les partenaires associatifs ou institutionnels, les professionnels et les bénévoles, qui travaillent toute l'année au service du bien vieillir à Toulouse.

Cette année, pour fêter la Coupe du Monde de Rugby, le village de la Semaine Seniors et + vous réserve quelques belles surprises, place du Capitole.

Belle semaine Seniors et + à tous !



Jean-Luc Moudenc
Maire de Toulouse
Président de Toulouse Métropole

Seniors et +, un évènement dynamique et chaleureux, qui vous donne rendez-vous, place du Capitole **du 20 au 23 septembre 2023**.

Un nouveau programme vous attend, sur la thématique « *Jouer sur tous les terrains* » pour nous rappeler que le bien vieillir signifie, avant tout, de prendre le temps pour explorer de multiples activités et ainsi prendre soin de soi, de sa santé, garder et enrichir les liens avec les autres, rester acteur dans la ville et contribuer à la qualité de vie qui caractérise si bien Toulouse.

Nos aînés sont une ressource précieuse, un socle sur lequel peuvent s'appuyer toutes les générations et cette année encore, la semaine Seniors et + en fera la démonstration.



Marine Lefèvre
Conseillère Municipale déléguée
en charge des seniors

SOMMAIRE

Plan du village	p. 6-7
Infos pratiques	p. 8-9
ANIMATIONS PERMANENTES AU VILLAGE	p. 11-16
- Santé	
- Retraite/Droits	
- Mutuelle communale	
- Bibliobus /Centre Communal d'Action Sociale	
- Partenaires	
- Silver Économie	
- Resto et +	
ANIMATIONS QUOTIDIENNES (détail page 5)	
Mercredi 20	p. 17-22
Jeudi 21	p. 23-28
Vendredi 22	p. 29-34
Samedi 23	p. 35-39
Liste des partenaires	p. 42-43

ANIMATIONS QUOTIDIENNES

DANS LE VILLAGE

Santé

Mercredi 20	p. 18
Jeudi 21	p. 23
Vendredi 22	p. 29
Samedi 23	p. 35

Ateliers

Mercredi 20	p. 18
Jeudi 21	p. 23
Vendredi 22	p. 30
Samedi 23	p. 35

Activités physiques et culturelles

Mercredi 20	p. 19
Jeudi 21	p. 24
Vendredi 22	p. 31
Samedi 23	p. 36

Espace numérique

Mercredi 20	p. 20
Jeudi 21	p. 26
Vendredi 22	p. 31
Samedi 23	p. 37

Spectacles

Mercredi 20	p. 20
Jeudi 21	p. 26
Vendredi 22	p. 32
Samedi 23	p. 37

HORS VILLAGE

Activités physiques au départ du village

Mercredi 20	p. 21
Jeudi 21	p. 27
Vendredi 22	p. 33
Samedi 23	p. 38

Animations

Mercredi 20	p. 21
Jeudi 21	p. 27
Vendredi 22	p. 33

Conférences

Vendredi 22	p. 34
Samedi 23	p. 39

Visites et sorties

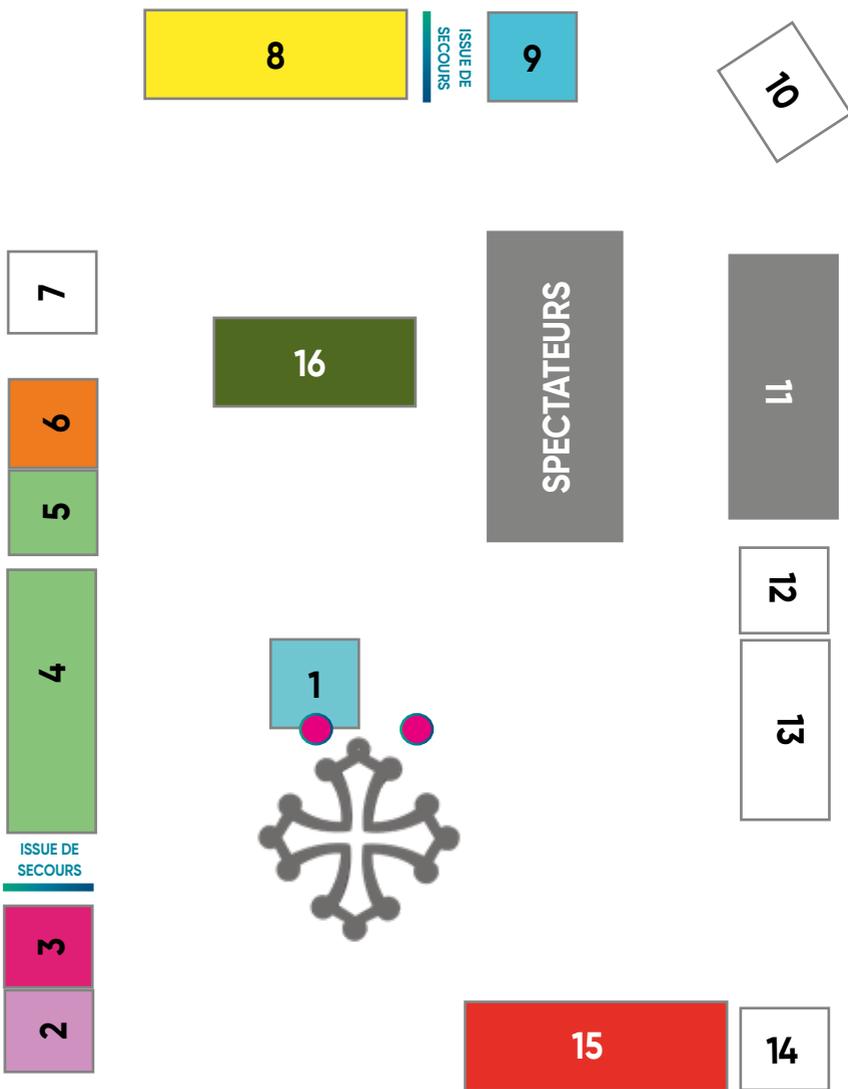
Mercredi 20	p. 22
Vendredi 22	p. 34
Samedi 23	p. 39

Spectacles

Jeudi 21	p. 28
----------	-------

VILLAGE SENIORS ET + 2023

CÔTÉ ARCADES



LÉGENDE DU VILLAGE

● Entrée/Sortie

1 - Accueil

2 - Retraite et droits

3 - Mutuelle

4 - Santé

5 - Atelier santé

6 - Numérique

7 - Buvette associative

8 - Partenaires

9 - Ateliers

10 - Bibliobus

11 - Scène / Spectateurs

12/13/14 - Réservé au personnel

15 - Resto +/Ateliers

16 - Esplanade des sports

INFOS PRATIQUES

Inscriptions

Pour toutes les sorties :

- **Dès le lundi 11 septembre** au Point Info Seniors (17 rue de Rémusat, 31000)
Ⓜ Ligne A - Capitole ou ligne B - Jeanne-d'Arc
- **À partir du mercredi 20 septembre** à l'accueil du village Seniors et + (du 20 au 23 septembre 2023 place du Capitole).

Ouverture du Village de 9h30 à 18h et les spectacles de 16h à 17h45.

Toutes les activités proposées dans le cadre de Seniors et + sont **GRATUITES**.

Dans le cadre du 44^{ème} Festival International Piano aux Jacobins du 6 au 29 septembre 2023

Plus d'infos sur le festival : www.pianojacobins.com

Venez retirer vos places gratuitement, **pour le récital du jeudi 21 septembre, au Couvent des Jacobins, à partir du lundi 11 septembre :**

- au Point Info Seniors (17 rue de Rémusat, 31000)
Ⓜ Ligne A - Capitole ou ligne B - Jeanne-d'Arc

Autres lieux d'animations (hors village)

Couvent des Jacobins

Place des Jacobins

Ⓜ Ligne A - Capitole

Muséum d'Histoire Naturelle

35 allées Jules Guesde

Ⓜ Ligne B - Saint-Michel

Salle du Sénéchal

17 rue de Rémusat - Bât C

Ⓜ Ligne A - Capitole ou ligne B - Jeanne-d'Arc

Bibliothèque d'études et du patrimoine

1 Rue de Périgord, 31000

Ⓜ Ligne B - Jeanne-d'Arc

Centres Sociaux

Rangueil

19 rue Claude de Forbin

Ⓜ Ligne B - Rangueil

Jolimont - Soupetard

11 avenue de l'observatoire

Ⓜ Ligne A - Jolimont

Bellefontaine - Lafourquette

3 impasse François Foulquier

Ⓜ Ligne A - Bellefontaine

Jouer sur tous les terrains !



LES ANIMATIONS PERMANENTES AU VILLAGE

La Mairie de Toulouse s'est engagée avec le Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse à promouvoir le programme de prévention et évaluation ICOPE, conçu en collaboration avec l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour favoriser le bien vieillir.

Parallèlement au Parcours de Prévention Santé développé par la Mairie de Toulouse, Seniors et + est l'occasion de vous faire évaluer et découvrir en images (clin d'œil oblige !) **les capacités fonctionnelles liées à ce programme :**

- Mobilité
- Équilibre/Audition
- Vision
- Sommeil
- Mémoire
- Nutrition
- Vaccination
- Relation sociale.

L'ensemble des partenaires liés à « Ma santé » vous les présentera durant la semaine à travers conférences et ateliers.

Rejoignez-les ! (détails dans la rubrique « Animations quotidiennes »

Journée de dépistage de la vue avec la Mutualité Française

Ameli.fr avec la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM).

Entretiens individuels :

- Sommeil, audition, équilibre, activité physique, mémoire + aide avec le Centre de Prévention AGIRC ARRCO.
- Prévention Santé auprès de la CARSAT.

Évaluations ICOPE avec le Centre Hospitalier Universitaire (CHU).

Vaccination : renseignement et prise de rendez-vous avec le centre municipal de vaccinations (Mairie de Toulouse). Le centre propose des vaccinations (ou des rappels) pour la protection en France ainsi que des consultations et vaccins pour les voyages à l'étranger.

MOBILITÉ

Jouer sans limite



©C. Archambault

ÉQUILIBRE/AUDITION

Jouer du piano debout



©C. Archambault

LA VUE

Jouer du regard



©C. Archambault

SOMMEIL

Jouer avec ses rêves



©C. Archambault

MÉMOIRE

Jouer avec les mots



©C. Archambault

NUTRITION

Jouer avec ses papilles



©C. Archambault

RETRAITE / DROITS

Présentation des offres de service Carsat pour accompagner les futurs retraités, entretien et conseil sur le dossier retraite, préparation de la retraite. Renseignements sur les offres d'aides individuelles et collectives et le Bien vieillir.

MUTUELLE COMMUNALE



Ma santé avec la Mutuelle Just

La mutuelle communale offre la possibilité aux seniors d'adhérer à une complémentaire santé tout en faisant des économies importantes.

Des conseillers de la Mutuelle Just sont disponibles toute la semaine pour vous accueillir en collaboration avec la Mairie de Toulouse.

La Mutuelle Just est soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité - N° SIREN 783 864 150 - 53, avenue de Verdun - CS 30259 - 59306 VALENCIENNES CEDEX - Tél. : 0 809 546 000 - Crédit photo : Adobe Stock - *Tarifs négociés selon accord mis en place entre la Mutuelle Just et la commune partenaire - Ne pas jeter sur la voie publique

BIBLIOBUS

Toute la semaine, installez-vous dans notre salon de lecture et feuillotez des magazines, journaux et livres, proposés par les services de la Bibliothèque Nomade de Toulouse.



©Droits réservés

Vous y trouverez également une boîte à troc en forme de frigo, la Troc machine, pour échanger vos livres/CD/DVD.

Bibliothèque nomade en partenariat avec le Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S.)

Expositions (devant le bibliobus avec présentation par les résidents)

Pop-up avec les réalisations des résidents de l'Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) Louis Douste-Blazy.

Autoportraits de résidents des Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Autonomes (EHPA) l'Ormeau, Saint-Louis, Colombette et Jolimont.

Avec la présence des résidents des EHPA Colombette, Jolimont, Saint-Louis, l'Ormeau et de l'EHPAD Louis Douste-Blazy :

- **le mercredi 20 après-midi**

Avec la présence des résidents des EHPAD Françoise De Veyrinas :

- **le jeudi 21 à 10h30**

Avec la présence des résidents des EHPAD Louis Douste-Blazy :

- **le jeudi 21 après-midi**

Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S.)

Exposition d'un tableau réalisé par les résidents et l'animatrice de l'Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) Françoise de Veyrinas.

PARTENAIRES



©Droits réservés

La pagode « Partenaires » permet d'accueillir un grand nombre d'associations et de services municipaux tout au long de l'événement qui vous proposent des activités et services dans de multiples domaines (voir liste des partenaires pages 42 - 43).

Vous pourrez ainsi les rencontrer, dans un cadre convivial, recueillir des informations des diverses structures qui vous présenteront leurs actions et activités.

SILVER ÉCONOMIE (dans la pagode « Partenaires »

Des innovations en faveur du bien vieillir ! Venez découvrir les nouvelles initiatives :

- pour voyager et se distraire avec la Malle d'Aventure,
- pour s'informer sur les nouvelles expériences d'habitat participatif avec l'Ostalada,
- pour faciliter le quotidien des seniors avec d'autres nouveaux opérateurs engagés comme Grabcare...

RESTO ET +

Les restaurants seniors solidaires permettent aux Toulousains retraités et âgés de 60 ans au moins, de prendre et partager leur déjeuner dans un lieu convivial moyennant une participation de **3,40€**.

Venez découvrir le concept des restaurants seniors solidaires lors de cet événement !

Pour accéder aux repas (11h45 ou 12h45), s'inscrire le jour voulu

à partir du lundi 11 septembre
au Point Info Seniors (17 rue de Rémusat)
ou

à partir du mercredi 20 septembre
à l'accueil du village.



©Droits réservés

ANIMATIONS QUOTIDIENNES

MERCREDI 20

SANTÉ

	NOM DE L'INTERVENANT	THÈME	CONFÉRENCE OU ATELIER
10h-11h	ADIMEP	Alimentation santé	Atelier
11h-12h	CARSAT	Bien vieillir pour les jeunes de + de 60 ans	Conférence
12h-13h	Centre de Prévention AGIRC ARRCO	Prévention des chutes	Conférence
13h-14h	Centre municipal de vaccinations	Vaccinations	Conférence
14h-15h	GRADeS	Via Trajectoire/Télésanté	Conférence
15h-16h	Centre de Prévention AGIRC ARRCO	Mémoire	Atelier

ATELIERS

De 10h > 12h30 dans la pagode « Atelier » : massages assis - Ces massages apportent bienfaits, détente et sont antistress avec l'association Aide à Domicile aux Personnes Âgées et aux Malades (ADPAM).

De 13h30 > 15h30 dans la pagode « Atelier » : atelier créatif en papier avec la Bibliothèque Nomade.

De 13h30 > 15h30 dans la pagode « Resto et + » : sophrologie. Activité qui permet de retrouver un bien-être au quotidien, de développer ses potentialités et d'améliorer sa condition avec l'association Douce Sophro.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES

SUR L'ESPLANADE DES SPORTS

De 9h30 > 18h : rameurs mis à disposition du public.

De 9h30 > 10h30 : réveil musculaire

Avec la Mairie de Toulouse, préparation optimale de l'organisme par une légère augmentation du rythme cardiaque et de la température corporelle.

De 10h30 > 11h30 : gym douce

Avec Hélène Lagouanelle, une gymnastique adaptée aux capacités des personnes.

De 11h30 > 12h30 : tai-chi

Avec l'association Bien-Être pour le Sport pour Tous (BEST), gymnastique énergétique globale.

De 12h30 > 13h30 : gymnastique dansée

Avec le Club seniors des Ponts Jumeaux, gym douce légèrement chorégraphiée par les participants permettant d'augmenter l'amplitude des gestes.

De 13h30 > 14h30 : quidy ball

Avec la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT), activité physique stimulant à la fois l'équilibre, la mémoire, l'attention et la force musculaire.

De 14h30 > 15h15 : zumba

Avec le Centre d'Insertion, Formation, Sport et Santé (CVIFS), danse de remise en forme s'inspirant principalement des danses latines destinée à renforcer la musculature.

De 15h15 > 15h30 : flash mob

Rassemblement festif autour d'une petite chorégraphie.

MERCREDI 20

NUMÉRIQUE PRATIQUE

De 9h30 > 17h : inscriptions au programme numérique seniors

De 10h30 > 12h : la roue du numérique (atelier)

De 14h > 15h45 : jouons sur smartphone (atelier)

De 16h > 17h30 : jouons à la Wii Sport

SPECTACLE À PARTIR DE 16H

ORCHESTRE SAHARA

Fort de son expérience depuis 20 ans, l'orchestre **Sahara est un orchestre de variété** reconnu sur les places publiques du grand sud. L'orchestre Sahara vous fera danser sur des musiques de variétés.



©Droits réservés

ACTIVITÉS PHYSIQUES AU DÉPART DU VILLAGE

De 9h30 > 11h : promenade santé avec la participation des rugbymen David Berti et Christophe Deylaud

Allant de l'hôpital Lagrave vers le stade Ernest Wallon, rendez-vous devant la Chapelle de l'hôpital le Dôme de La Grave, accessible aux personnes à mobilité réduite organisée par l'équipe du Gêrontopôle du Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse et la Mairie de Toulouse.

Inscription par téléphone au 05 61 77 70 37 à partir du 4 septembre.

De 10h > 12h : initiation à l'orientation

Accès sur site avec la boussole, initiation orientation et lecture de carte avec la Mairie de Toulouse.

ANIMATIONS

CENTRE SOCIAL BELLEFONTAINE/LAFOURGUETTE

À partir de 10h : jardin pour tous les âges

Venez visiter les jardins et pratiquer un peu cette activité.

Rendez-vous au jardin de Monlong chemin de Perpignan.

Inscription par téléphone au 05 62 27 44 20 à partir du 4 septembre.



©Droits réservés

CENTRE SOCIAL RANGUEIL

Du mercredi 20 septembre au vendredi 6 octobre : exposition Décli(cs)

Les photographes de l'atelier « Des clics et des mots », vous dévoilent des clichés uniques et insolites.

Rendez-vous à la Maison de quartier de Rangueil - 19 Rue Claude de Forbin.

Vernissage le vendredi 22 septembre à 16h.

VISITE ET SORTIE

Muséum d'histoire naturelle de Toulouse

Rendez-vous à 15h au muséum : à l'occasion de la coupe du monde de rugby en France, le muséum propose aux grands et petits un **voyage sur les terres du rugby**. Origine de ce sport, haka, tatouage, histoire et choix des emblèmes... La culture rugby n'aura plus de secret pour vous !

Une occasion pour découvrir la diversité qui se cache derrière les emblèmes des équipes : fougère, wallaby, chardon, rose... Ils sont tous au muséum !

INSCRIPTION OBLIGATOIRE à partir du lundi 11 septembre :
par téléphone 0 800 042 444
ou, à partir du mercredi 20 septembre, à l'accueil du village.



©muséumdetoulouse

SANTÉ

	NOM DE L'INTERVENANT	THÈME	CONFÉRENCE OU ATELIER
10h-11h	ADIMEP	Alimentation santé	Atelier
11h-12h	CHU GÉRONTOPOËLE	Pour un vieillissement en bonne santé	Conférence
12h-13h	Centre de Prévention AGIRC ARRCO	Mémoire	Atelier
13h-14h	GRADeS	Via Trajectoire/Télé-santé	Conférence
14h-15h	CHU GÉRONTOPOËLE	Nutrition	Atelier
15h-16h	Centre de Prévention AGIRC ARRCO	Sommeil	Conférence

ATELIERS

De 10h > 12h30 dans la pagode « Atelier » : atelier test gilet vibrant et capsule sensorielle permettant aux personnes sourdes/malentendantes de ressentir la musique avec la Mairie de Toulouse.

De 13h30 > 15h30 dans la pagode « Atelier » : atelier bridge.

La promotion du bridge favorise le lien social et lutte contre l'isolement avec l'association Bridge pour tous.

De 13h30 > 15h dans la pagode « Resto et + » : sophrologie. Prenez un instant pour vous, apprenez à respirer et retrouvez un meilleur sommeil avec l'association Aide à Domicile aux Personnes Âgées et aux Malades (ADPAM).

De 14h > 17h sous les pagodes des spectateurs (en face la scène) : jeu de dames avec des pions aux couleurs des équipes qui joueront à Toulouse sur des damiers de 1m/1m en partenariat avec la Fédération Française de jeu de dames.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES

SUR L'ESPLANADE DES SPORTS

De 9h30 > 18h : **rameurs** mis à disposition du public.

De 9h30 > 10h30 : **activité physique adaptée** aux capacités des personnes avec l'association Aide à Domicile aux Personnes Âgées et aux Malades (ADPAM).

De 10h30 > 11h30 : **renforcement musculaire abdos/fessiers**

Exercices physiques permettant de renforcer les muscles de la ceinture abdominale et des fesses avec la Mairie de Toulouse.

De 11h30 > 12h30 : **rugby au ralenti**

Les ateliers d'Activités Physiques Adaptées conçus pour tous les publics font appel à l'équilibre, la coordination, le renforcement musculaire ainsi que les valeurs du vivre, « jouer ensemble » avec l'association Activités Physiques Adaptées (APA Danse).

De 12h30 > 13h30 : **biathlon d'été**

Tirez sur des cibles électroniques à l'aide d'une carabine à rayon laser. Combinaison de 2 disciplines : tir à la carabine laser et parcours de motricité avec l'Aventure Devient Nature.

De 13h30 > 14h30 : **gymnastique dansée**

Gym douce légèrement chorégraphiée par les participants permettant d'augmenter l'amplitude des gestes avec le Club seniors des Ponts Jumeaux.

De 14h30 > 15h30 : **qi-gong**

Une discipline visant à maîtriser le souffle et l'énergie avec la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT).

RELATION SOCIALE

Jouer collectif



©C. Archambault

NUMÉRIQUE PRATIQUE

De 9h30 > 17h : inscriptions au programme numérique seniors

De 10h30 > 12h : question pour un champion numérique (atelier)

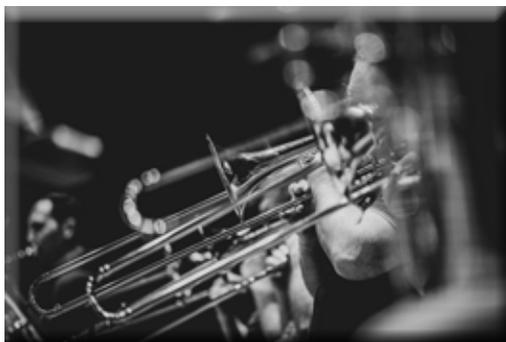
De 14h > 15h45 : réservation de billet en ligne (concert, théâtre, rencontres sportives).

De 16h > 17h30 : jouons à la Wii Sport

SPECTACLES À PARTIR DE 16H

Quintet de cuivre par l'orchestre national du Capitole de Toulouse

Quelques morceaux classiques vous seront présentés.



©Romain Alcaraz

Belcantor

Ex pilier international de rugby argentin, **Omar Hasan**, champion de France avec le stade toulousain, s'est lancé dans une carrière de baryton. Lors du spectacle Belcantor nous l'accueillerons, avec son **pianiste Marc-Olivier Poingt**, sur la scène du village seniors et +.



© Droits réservés

ACTIVITÉS PHYSIQUES AU DÉPART DU VILLAGE

De 10h > 12h : initiation à l'orientation

Accès sur site avec la boussole, initiation orientation et lecture de carte avec la Mairie de Toulouse.

À 14h : randonnée départ devant le village Seniors et +, organisée par Bien-Être pour le Sport pour Tous (BEST).

ANIMATIONS

CENTRE SOCIAL BELLEFONTAINE/LAFOURGUETTE

À partir de 13h30 : sortie culturelle et visite du village senior et +

Un accompagnement vous est proposé, pour visiter et participer aux activités du Village Seniors et +, place du Capitole.

Rendez-vous au centre social de Bellefontaine, 3 impasse Foulquier.

Inscription par téléphone au 05 62 27 44 20 à partir du 4 septembre

CENTRE SOCIAL JOLIMONT/SOUPETARD

De 9h30 > 12h30 : séance de yoga au jardin de l'Observatoire

Inscription par téléphone au 05 31 22 94 84 ou 05 31 22 95 15 à partir du 8 septembre.

SPECTACLE : PIANO AUX JACOBINS

Concert de Vanessa Wagner suivi d'une rencontre au Couvent des Jacobins

Personnalité singulière, Vanessa Wagner est connue pour ses programmes longuement médités, aussi originaux que construits. En mêlant de rares pièces de Sibelius à Grieg et Tchaïkovsky, elle invite à une plongée dans des musiques marquées par la respiration de la nature.

Places gratuites à retirer, **à partir du lundi 11 septembre :**

au Point Info Seniors (17 rue de Rémusat, 31000)

 Ligne A - Capitole ou ligne B - Jeanne-d'Arc

44ème Festival International Piano aux Jacobins - Du 6 au 29
septembre 2023 - Plus d'infos sur le festival www.pianojacobins.com



VENDREDI 22

SANTÉ

	NOM DE L'INTERVENANT	THÈME	CONFÉRENCE OU ATELIER
10h-11h	ADIMEP	Alimentation santé	Atelier
11h-12h	CHU GÉRONTOPOËLE	Formation à l'autoévaluation ICOPE	Atelier
12h-13h	CADENE	Aidants	Conférence
13h-14h	Centre de Prévention AGIRC ARRCO	Relaxation	Atelier
14h-15h	Centre de Prévention AGIRC ARRCO	Mémoire	Atelier
15h-16h	GRADEs	Via Trajectoire/Télé-santé	Conférence



ATELIERS

De 10h > 12h30 dans la pagode « Atelier » : lecture à voix haute « capter et renouveler votre imaginaire par le texte » avec l'association Aide à Domicile aux Personnes Âgées et aux Malades (ADPAM).

À 11h sous les pagodes des spectateurs (en face la scène) : Didier Navarre ancien journaliste sportif présentera l'histoire des différents clubs emblématiques des quartiers toulousains comme le TOEC, le TAC, le TEC, le Stade Toulousain et des moins connus comme celui de Ranguel et bien d'autres.

De 13h30 > 15h30 dans la pagode « Atelier » : atelier initiation à la généalogie avec Entraide Généalogique du Midi Toulousain.

De 13h30 > 15h devant le Bibliobus : présentation de livres anciens de la Bibliothèque d'études et du patrimoine avec les résidents de la maison de retraite la Cotonnière.

De 13h30 > 15h dans la pagode « Resto et + » : loto
Organisé par le club d'activités sociales et culturelles du 3^{ème} âge de Papus.

De 14h > 17h sous les pagodes des spectateurs (en face la scène) : jeu de dames avec des pions aux couleurs des équipes qui joueront à Toulouse sur des damiers de 1m/1m en partenariat avec la Fédération française de jeu de dames.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES

SUR L'ESPLANADE DES SPORTS

De 9h30 > 18h : rameurs mis à disposition du public.

De 9h30 > 10h30 : motricité autour des jeux du monde

Ateliers ludiques autour de l'équilibre et de la motricité avec l'association Activités Physiques Adaptées (APA Danse).

De 10h30 > 11h30 : activité physique adaptée

Tests de l'évaluation de la condition physique avec l'association Siel Bleu.

De 11h30 > 12h30 : qi-gong

Une discipline visant à maîtriser le souffle et l'énergie avec l'association Fleur'essence.

De 12h30 > 13h30 : biathlon d'été

Tirez sur des cibles électroniques à l'aide d'une carabine à rayon laser. Combinaison de 2 disciplines : tir à la carabine laser et parcours de motricité avec l'Aventure Devient Nature.

De 13h30 > 14h30 : pilates

Méthode de renforcement des muscles profonds ouverte à tous âges avec l'Association Sportive des Postes Télégraphes et Téléphone (ASPTT).

De 14h30 > 15h30 : atelier d'équilibre

Ateliers ludiques visant à renforcer les muscles du maintien de l'équilibre avec Toulouse Olympique XIII (TO XIII).

NUMÉRIQUE PRATIQUE

De 9h30 > 17h : inscriptions au programme numérique seniors

De 10h30 > 12h : la roue du numérique (atelier)

De 14h > 15h45 : jouons sur smartphone (atelier)

De 16h > 17h30 : jouons à la Wii Sport

VENDREDI 22

SPECTACLE À PARTIR DE 16H

Natural Women Band

Hommage à la Reine de la Soul Music Arétha Franklin

Le groupe, **Natural Women Band**, né sous l'impulsion de la soliste de Gospel Tatiana Gronti, est composé de 10 musiciens toulousains professionnels passionnés par la musique Soul des années 60 et 70. Les voix de Gospel des chanteuses sont portées par une rythmique et des instrumentistes rompus à la « musique de l'âme » et soutenues par une fervente section de cuivres.



ACTIVITÉS PHYSIQUES AU DÉPART DU VILLAGE

De 9h30 > 11h : promenade santé avec la participation des rugbymen David Berti et Christophe Deylaud

Allant de l'hôpital Lagrave vers le stade Ernest Wallon, rendez-vous devant la Chapelle de l'hôpital le Dôme de La Grave, accessible aux personnes à mobilité réduite organisée par l'équipe du Gérontopôle du Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse et la Mairie de Toulouse.

Inscription par téléphone au 05 61 77 70 37 à partir du 4 septembre.

De 10h > 12h : initiation à l'orientation

Accès sur site avec la boussole, initiation orientation et lecture de carte avec la Mairie de Toulouse.

ANIMATIONS

CENTRE SOCIAL BELLEFONTAINE/LAFOURGUETTE

À partir de 9h : atelier cuisine, les recettes de grand-mère

Rendez-vous au centre social Bellefontaine 3 impasse Foulquier pour cuisiner et ensuite partager le repas **à 12h30**.

Inscription par téléphone au 05 62 27 44 20 à partir du 4 septembre

CENTRE SOCIAL JOLIMONT/SOUPETARD

De 9h > 12h30 : balade en bord de Garonne

Rendez-vous au centre social Jolimont - 11 avenue de l'Observatoire

Inscription par téléphone au 05 31 22 94 84 ou 05 31 22 95 15 à partir du 8 septembre

CENTRE SOCIAL RANGUEIL

Vernissage vendredi 22 septembre à 16h : exposition Décli(cs)

Rendez-vous à la Maison de quartier de Rangueil - 19 Rue Claude de Forbin.

VISITE ET SORTIE

Muséum d'histoire naturelle de Toulouse

Rendez-vous à 15h au muséum : à l'occasion de la coupe du monde de rugby en France, le muséum propose aux grands et petits un **voyage sur les terres du rugby**. Origine de ce sport, haka, tatouage, histoire et choix des emblèmes... La culture rugby n'aura plus de secret pour vous !

Une occasion pour découvrir la diversité qui se cache derrière les emblèmes des équipes : fougère, wallaby, chardon, rose... Ils sont tous au muséum !

Rendez-vous au village à 9h45 : visite de la bibliothèque d'étude et du patrimoine, rue de Périgord, à la fin de la balade organisée par l'Association LSR31, Loisir, Solidarité, Retraités (10 personnes maximum).

INSCRIPTION OBLIGATOIRE à partir du lundi 11 septembre :
ou par téléphone 0 800 042 444,
ou à l'accueil du village à partir du mercredi 20 septembre.

CONFÉRENCE

De 14h > 15h45 salle du Sénéchal (17 rue de Rémusat) : conférence sur le rugby d'aujourd'hui avec l'ancien joueur Christian Labit actuellement manager de l'équipe de Carcassonne.

- Le passage du rugby amateur au rugby professionnel.
- L'économie de ce sport avec tous les enjeux pour les clubs.
- La reconversion des joueurs notamment dans le management d'équipe.

Cette conférence est organisée par la Mairie de Toulouse.



©muséumdetoulouse

SANTÉ

	NOM DE L'INTERVENANT	THÈME	CONFÉRENCE OU ATELIER
10h-11h	CHU GÉRONTOPÔLE	Nutrition	Atelier
11h-12h	Centre de Prévention AGIRC ARRCO	Audition	Conférence
12h-13h	Centre de vaccination	Vaccination	Conférence
13h-14h	Centre de Prévention AGIRC ARRCO	Sommeil	Conférence
14h-15h	GRADeS	Mon espace santé	Conférence
15h-16h	CADENE	Aidants	Conférence

ATELIERS

De 10h > 12h30 dans la pagode « Atelier » : initiation aux métiers manuels par des retraités bénévoles avec l'association l'outil en main de Toulouse.

De 13h30 > 15h30 dans la pagode « Atelier » : atelier créatif pop-up
Découverte de l'art du pliage avec la bibliothèque nomade.

De 13h30 > 15h30 dans la pagode « Resto et + » : réflexologie combinée
Activité qui apporte bien-être par la stimulation de points précis sur le corps avec l'Association Française des Réflexologues Indépendants (AFRI).

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES

SUR L'ESPLANADE DES SPORTS

De 9h30 > 10h30 : parcours d'orientation avec initiation à la boussole
avec l'Aventure Devient Nature.

De 10h30 > 11h30 : aïkido

Art martial basé sur l'utilisation de la force de l'adversaire avec l'Aïkido Club des Mazades.

De 11h30 > 12h30 : danse latine

Initiation de danse latine adaptée avec Carla Prince.

De 12h30 > 13h30 : atelier de Canne Défense Santé

Activité sportive avec une simple canne de marche avec l'Académie Jacques Lévinet 31.

De 13h30 > 14h30 : kendo

Libération des énergies, découverte et maîtrise de son corps avec Seigakukan.

De 14h30 > 15h30 : hula hoop

Pratique physique et artistique pratiquée avec des cerceaux avec le Cercle laïque Jean Chaubet.

De 15h15 > 15h30 : flash mob

Rassemblement festif autour d'une petite chorégraphie.

NUMÉRIQUE PRATIQUE

De 9h30 > 17h : inscriptions au programme numérique seniors

De 10h30 > 12h : question pour un champion numérique (atelier)

De 14h > 15h45 : réservation de billet en ligne (concert, théâtre, rencontres sportives)

De 16h > 17h30 : jouons à la Wii Sport.

SPECTACLE À PARTIR DE 16H

DJ PARAZIT

Pour clôturer la semaine Seniors et +, venez danser avec **Kouider** sur des musiques rétros, variétés...



ACTIVITÉS PHYSIQUES AU DÉPART DU VILLAGE

De 10h > 11h30 : marche nordique, départ devant le village Seniors et +, organisée par Bien-Être pour le Sport pour Tous (BEST).

De 10h > 12h : initiation à l'orientation

Accès sur site avec la boussole, initiation orientation et lecture de carte avec la Mairie de Toulouse.



©mathildalefur

VISITE ET SORTIE

Muséum d'histoire naturelle de Toulouse

Rendez-vous à 14h au muséum : vous souhaitez faire découvrir le muséum à vos petits-enfants ? Vous ne savez pas comment les intéresser ? Rendre la visite ludique et éducative ?

Un médiateur du muséum vous donne les clefs pour une **future visite intergénérationnelle personnalisée et inratable !**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE à partir du lundi 11 septembre :
ou par téléphone 0 800 042 444,
ou à l'accueil du village à partir du mercredi 20 septembre.



©muséumdetoulouse

CONFÉRENCE

De 14h > 15h45 salle du Sénéchal (17 rue de Rémusat) : sports loisirs et lien social, parlons-en !

Le loisir est un instrument de la santé et des richesses physiques et sociales des personnes et des collectivités. Il est au cœur du droit au bonheur !

Table ronde avec les Petits Frères des Pauvres.



©mathildalefur

Photo extraite du reportage photographique sur les activités du Domaine Seniors de la Mairie Toulouse : **« La vie devant soi »** (de la compagnie Nectar d'Acide) à découvrir sur le **Village Seniors et +**.

NOS PARTENAIRES

Institutions

- Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT)
- Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM)
- Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)
- Centre de prévention Agirc-Arrco
- Centre Hospitalier Universitaire (CHU) Gérotopôle
- GRADeS
- Mutualité française Occitanie
- Association Loisirs et Solidarité des Retraités de la Haute-Garonne (LSR 31)
- Association des Retraités d'Occitanie (AROC)
- Association Régionale de Conseillers bénévoles pour Entreprises et Collectivités (ARCEC)
- Association Sportive Toulouse Inter-Génération (ASTIG)
- Association Sportive des Postes Télégraphes et Téléphone (ASPTT)

Associations

- Activités Physiques Adaptées (APA) Danse
- Académie Jacques Lévinet (AJL) 31
- Aide à Domicile aux Personnes Âgées et aux Malades (ADPAM)
- ADIMEP
- Aïkido club des Mazades
- Association Auprès du chêne argenté
- Association Douce Sophro
- Association Française des Réflexologues indépendants (AFRI)
- Association Toulousaine de Protection des Animaux - Société pour la Protection des Animaux (ATPA-SPA) de Toulouse
- Bien-Être pour le Sport pour Tous (BEST)
- Bridge pour Tous
- Centre d'Insertion, Formation, Sport et Santé (CVIFS)
- Centre toulousain du bénévolat
- Cercle généalogique de Languedoc

- Cercle laïque Jean Chaubet
- Club Seniors Ponts-Jumeaux
- Club d'activités sociales et culturelles du 3^{ème} âge de Papus
- Compagnie Nectar d'Acide
- Entraide Généalogique du Midi Toulousain (EGMT)
- Fleur'essence
- Fédération Française de jeu de dames
- Généalogie Algérie Maroc Tunisie Habitat et Humanisme (GAMT)
- La CADÈNE
- L'Aventure Devient Nature (ADN)
- L'outil en main
- Maison de l'Europe Toulouse Occitanie
- Mieux Ensemble
- Objectif Santé des Seniors par le Sport dans le Quartier des Arènes Romaines à Toulouse (OSSSQUART)
- Old'Up Oc

- Petits Frères des Pauvres
- Seigakukan Kendo Toulouse (SKT)
- Siel Bleu
- Toulouse Olympique XIII (TO XIII)

Autres partenaires

- Carla Prince
- Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) Françoise de Veyrinas et Louis Douste Blazy
- Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées (EHPA) l'Ormeau, Saint-Louis, Colombette et Jolimont
- Grabcare
- Gym douce Hélène Lagaranelle
- La Malle d'Aventure
- Maison Intelligente de Blagnac
- Mutuelle JUST (Mutuelle Communale)
- Opéra et Orchestre National du Capitole
- Ôstalada
- Société nationale des chemins de fer français (SNCF)
- Start'ups Silver Économie

POUR TOUT RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION

Point Info Seniors - 17 rue de Rémusat - 31000 Toulouse

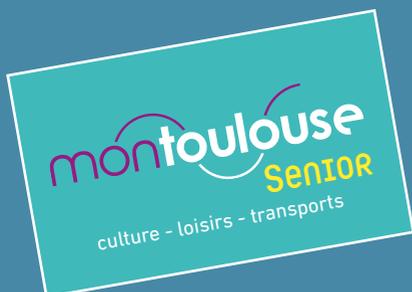
Ouverture **du lundi au jeudi de 8h30 à 16h45** et **le vendredi de 8h30 à 13h.**

Pour la manifestation Seniors et +, **inscription à partir du lundi 18 septembre** par téléphone ou sur place.



Renseignements sur les Espaces Seniors :

- **Espace Seniors Reynerie - 05 31 22 98 41**
14, place André-Abbal - 31100 Toulouse
- **Espace Seniors La Terrasse - 05 61 22 30 31**
15, impasse Franz Schrader - 31500 Toulouse



**VOUS ÊTES TOULOUSAIN
RETRAITÉ ET VOUS
AVEZ 60 ANS ET PLUS**
La carte « montoulouse Senior »
est faite pour vous.