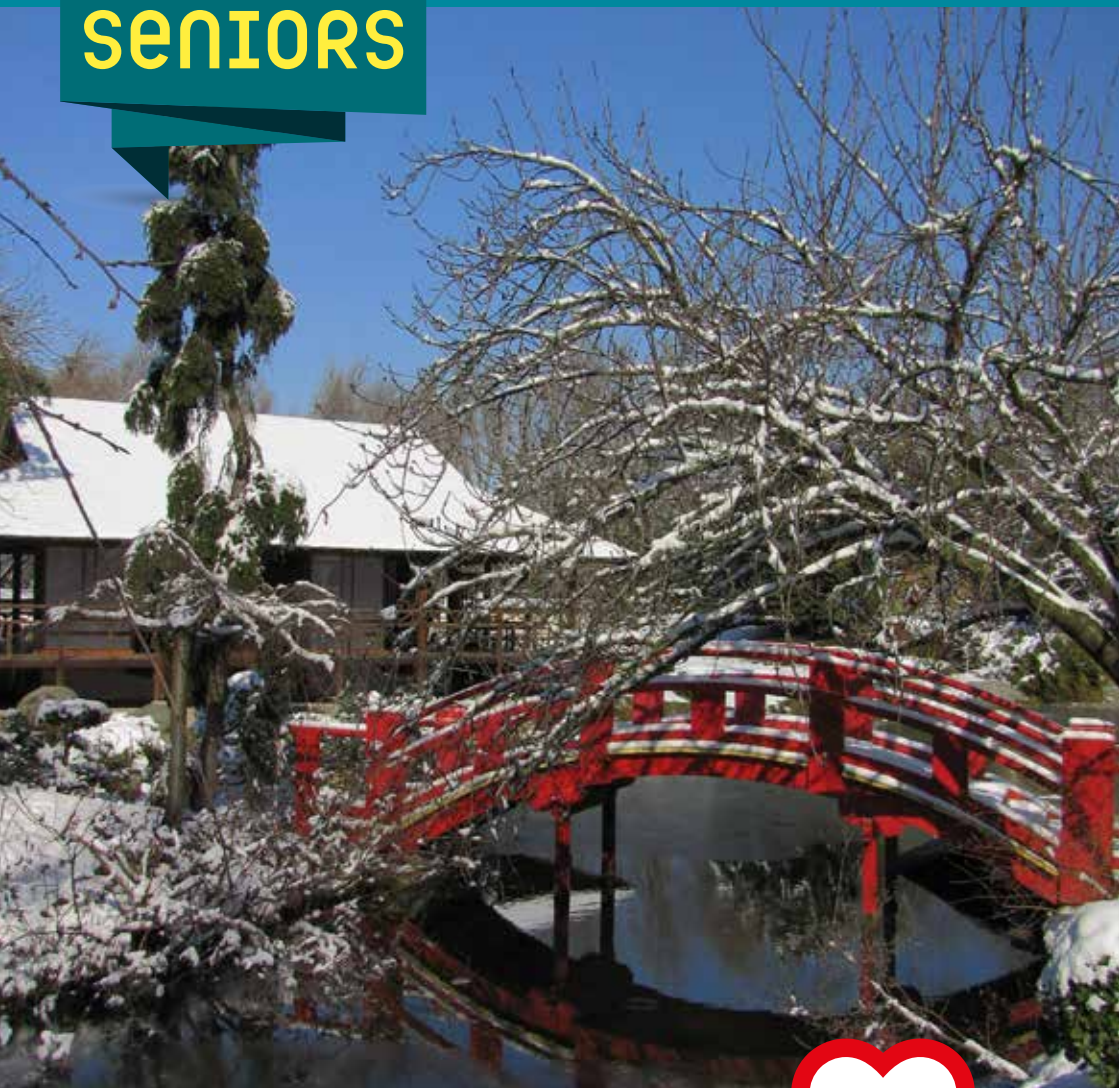


# LES RENDEZ-VOUS

## SENIORS



Jardin japonais Pierre-Baudis de Toulouse

**HIVER 2024**  
janvier - février - mars



**Aimer Vivre à Toulouse**

**MAIRIE DE  TOULOUSE**

# SOMMAIRE

Activités sportives.....	3
Stages sportifs.....	8
Mini-séjour.....	9
Marches sportives.....	10
Randonnées à la journée - Swin golf.....	12
Promenades découvertes.....	13
À la découverte de nos jardins.....	15
Sorties culturelles.....	17
Visites Contrast.....	19
Atelier - Mini-séjour.....	20
Conférences.....	21
À ne pas manquer.....	26
Espace seniors Reynerie.....	27
Espace seniors La Terrasse.....	30

L'accès aux activités sportives, culturelles, récréatives et numériques est réservé aux détenteurs de **la carte montoulose senior**.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

### Pour les activités payantes

Prise de rendez-vous **OBLIGATOIRE** par téléphone au

**0800 042 444** (appel gratuit) ou sur [metropole.toulouse.fr](https://metropole.toulouse.fr)

(rubrique « Mes démarches » > rendez-vous en ligne), **à partir du**

**27 novembre 2023.**

# ACTIVITÉS SPORTIVES

Renseignements  
**0800 042 444**  
(appel gratuit)



© mathildalefur

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## Inscriptions au Point Info Seniors

Salle de danse de l'Espace Bonnefoy - 31500

 A - Arrêt Marengo  
 39 - Arrêt Arago

## MÉTHODE PILATES (une séance à la journée)

La méthode Pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. Cet entraînement s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique.

**Mardis 9 - 16 - 23 & 30 janvier / 27 février / 12 - 19 & 26 mars**  
**de 9h30 à 10h30**

Rendez-vous à 9h15

**de 10h45 à 11h45**

Rendez-vous à 10h30

**de 14h45 à 15h45**

Rendez-vous à 14h30

---

## TEMPS DANSE

La danse est une activité permettant l'amélioration de la motricité et de l'équilibre autour d'un moment convivial. Activité accessible à tous.

**Lundis 8 - 15 - 22 & 29 janvier / 26 février / 4 - 11 - 18 & 25 mars**  
**de 15h à 16h**

---

Tarif 3,15€

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## Inscriptions au Point Info Seniors

**Piscine Léo Lagrange - Salle de Lutte**

Rue des Sept Troubadours - 31000

 A - Arrêt Jean Jaurès

### GYM DOUCE

La gym douce consiste à repenser la pratique du sport pour mettre en avant les besoins du corps.

**Mardis 6 & 27 février / 5 - 12 - 19 & 26 mars de 14h45 à 15h45**

Rendez-vous à 14h30

**Jeudis 1 - 8 - 15 - 22 & 29 février / 7 - 14 - 21 & 28 mars**

**de 9h à 10h15** - Rendez-vous à 8h45

**Jeudis 11 - 18 & 25 janvier de 14h45 à 15h45** - Rendez-vous à 14h30

---

### BADMINTON

Le badminton réduit les facteurs de risques cardiovasculaires, développe la coordination et la dextérité.

**Lundis 4 - 18 & 25 mars de 9h à 10h15**

Rendez-vous à 8h45

---

**Tarif 3,15€**

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## Inscriptions au Point Info Seniors

### TENNIS DE TABLE

Le tennis de table améliore les réflexes car c'est un jeu d'habileté et de précision. Il a des vertus cardiotoniques et offre un excellent entraînement cardiovasculaire.

**Lundis 8 - 15 - 22 & 29 janvier / 5 février de 9h à 11h**

Rendez-vous à 8h45

**Gymnase Maurice Dreuil**, 37 Rue de Gironis - 31100



L4 - Route de Seysses (Arrêt place des Glières) ou

3, 11 ou 52 Route d'Espagne (Arrêt Gironis)

---

### PÉTANQUE

Ce jeu peut être sportif en compétition, mais aussi de manière ludique et conviviale. Vous travaillerez aussi la coordination, les articulations, le maintien et l'équilibre.

**Vendredis 12 - 19 & 26 janvier / 2 - 9 - 16 & 23 février /**

**1 - 8 - 15 - 22 & 29 mars de 9h30 à 11h30**

Rendez-vous à 9h15 au **Boulodrome Claudette Dumont**

42 Avenue Frédéric Estèbe - 31200



A - Arrêt Claude Nougaro



29-27 - Arrêt Minimes-Claude Nougaro



# ACTIVITÉS SPORTIVES

## Inscriptions au Point Info Seniors

### JEUDIS DE LA FORME

Ateliers autour d'exercices de musculation, de remise en forme ou d'entretien, dans un environnement extérieur avec un équipement approprié (vélo, rameur, step, etc).

**Jeudis 1 - 8 - 15 - 22 & 29 février / 7 - 14 - 21 & 28 mars**  
**de 14h30 à 16h**

Rendez-vous à 14h15 - Place intérieure Saint-Cyprien - 31300

🚇 A - Arrêt Saint-Cyprien (sortie hôpital La Grave)

🚌 13-14-31-45-66 - Arrêt Saint-Cyprien

### Prévoir titre de transport



---

Tarif 3,15€

# STAGES SPORTIFS

## Inscriptions au Point Info Seniors

### JEUX SPORTIFS ADAPTÉS

Différents jeux adaptés vous seront proposés afin de solliciter votre habilité motrice, votre vivacité d'esprit, vos muscles (cœur compris) mais aussi votre bonne humeur.

Ces jeux sont accessibles à toutes et tous et sauront, sans aucun doute, vous amener de la joie pour le reste de votre journée.

#### Lundi 12 & mardi 13 février de 9h à 10h30

Rendez-vous à 8h45 à la **salle San Subra** - 2 rue San Subra - 31100

 A - Saint-Cyprien

 13-14-31-45-66 - Arrêt Saint-Cyprien

---

### PÉTANQUE

Ce jeu peut être sportif en compétition, mais aussi de manière ludique et conviviale. Vous travaillerez aussi la coordination, les articulations, le maintien et l'équilibre.

#### Lundi 19 & mardi 20 février de 9h à 11h

Rendez-vous à 9h15 au **Boulodrome Claudette Dumont**  
42 Avenue Frédéric Estèbe - 31200

 A - Arrêt Claude Nougaro

 29-27 - Arrêt Minimes-Claude Nougaro



# MINI-SÉJOUR

## Inscriptions au Point Info Seniors

### **MINI-RANDO + ACTIVITÉS** (en fonction des conditions climatiques) **À AULUS-LES-BAINS**

Randonnées, raquettes, disc golf, gym douce et /ou activités ludique, tennis de table, tir à l'arc, pétanque.

**Lundi 26 & mardi 27 février à 18h**

Rendez-vous à 7h30 - Place intérieure Saint-Cyprien - 31300

 A - Arrêt Saint-Cyprien (sortie hôpital La Grave)

 13-14-31-45-66 - Arrêt Saint-Cyprien



© Droits réservés

---

**Tarif 21,30€**

# MARCHES SPORTIVES

## Inscriptions au Point Info Seniors

### Prévoir titre de transport

**Le pictogramme représente le niveau de difficulté des randonnées, des marches et des promenades.**



Activité sportive pour tout bon marcheur.  
Peu de difficultés techniques.



Itinéraire pour les marcheurs entraînés et équipés,  
comprend de forts dénivelés ou des passages délicats.

Les différents itinéraires permettront de profiter des nombreux « poumons verts » de la ville de Toulouse et de ses environs.

Les parcours correspondent à des marcheurs endurants et intéressés par une pratique, avant tout physique.

### Départ de l'Espace seniors du Sénéchal

6, rue Montoyol - 31000

 A - Arrêt Capitole ou B - Arrêt Jeanne-d'Arc

# MARCHES ACTIVES OU AVEC BÂTONS

**Inscriptions au Point Info Seniors**

Prévoir titre de transport

## MARCHES ACTIVES, TONIQUES ET DYNAMIQUES

Tous les jeudis après-midi - Départ à 14h



11 - 18 & 25 janvier / 1 - 8 & 29 février / 7 - 14 & 28 mars

**Attention : allure bon marcheur - Chaussures de marche adaptées**

---

## MARCHES AVEC BÂTONS TECHNIQUES ET ENDURANTES

Tous les mardis matins - Départ à 9h15



9 - 16 - 23 & 30 janvier / 6 & 27 février / 5 - 12 & 26 mars

**Attention : allure bon marcheur - Chaussures de marche adaptées**

Tous les jeudis matins - Départ à 9h15



11 - 18 & 25 janvier / 1 - 8 & 29 février / 7 - 14 & 28 mars

**Allure modérée - Chaussures de marche adaptées**

# RANDONNÉES À LA JOURNÉE et SWIN-GOLF

## Inscriptions au Point Info Seniors

### RANDONNÉES À LA JOURNÉE

Destination en fonction de la météo - **Prévoir un pique-nique**

**Lundis 22 janvier / 26 février / 18 mars - Départ à 9h**

**Attention : allure modérée pour bon marcheur**  
**Marches longues avec dénivelés**



Rendez-vous à 8h45 - Place intérieure Saint-Cyprien - 31300

 A - Arrêt Saint-Cyprien (sortie hôpital La Grave)

 13-14-31-45-66 - Arrêt Saint-Cyprien

---

**Tarifs 6€**

### SWIN-GOLF

Une variante du Golf. Le swin-golf se pratique sur des terrains rustiques avec une seule canne, sorte de club de golf. **Prévoir titre de transport**

**Lundis 8 - 15 - 22 & 29 janvier / 5 & 26 février / 4 & 11 mars**

Rendez-vous à 14h - Place intérieure Saint-Cyprien - 31300

 A - Arrêt Saint-Cyprien (sortie hôpital La Grave)

 13-14-31-45-66 - Arrêt Saint-Cyprien

---

**Tarif 3,15€**

# PROMENADES DÉCOUVERTES

Renseignements  
**0800 042 444**  
(appel gratuit)



# PROMENADES DÉCOUVERTES

## Inscriptions au Point Info Seniors

### Les lundis & mardis - matins & après-midi

Le départ est fixé à 9h pour les matinées et 14h30 pour les après-midi - Place intérieure Saint-Cyprien - 31300

 A - Arrêt Saint-Cyprien (sortie hôpital La Grave)

 13-14-31-45-66 - Arrêt Saint-Cyprien

**Prévoir titre de transport**

Promenade découverte, parcours entre 5 et 6 km, durée 1h30, durant le parcours l'animateur vous fera bénéficier de son expérience sur la faune et la flore, ainsi que sur l'architecture toulousaine.

**Dans la limite de 4 séances par mois et par personne.**

### JANVIER

**Lundi 8 & mardi 9** : parc du Ritouret - Blagnac

**Lundi 15 & mardi 16** : lac du Bocage - Gagnac sur Garonne

**Lundi 22 & mardi 23** : boucle des Berges de la Garonne

**Lundi 29 & mardi 30** : écluse de Fenouillet au lac de Sesquières.

### FÉVRIER

**Lundi 5 & mardi 6** : coulée verte des Amidonniers

**Lundi 12 & mardi 13** : parc du confluent - Portet sur Garonne.

### MARS

**Lundi 4 & mardi 5** : coteaux de Pech-David

**Lundi 11 & mardi 12** : lac de la Ramée

**Lundi 18 & mardi 19** : du Ramier au parc d'Odyssud à Blagnac

**Lundi 25 & mardi 26** : coulée verte de Castelginest.



# À LA DÉCOUVERTE DE NOS JARDINS

Renseignements  
**0800 042 444**  
(appel gratuit)



**Compans Caffarelli**  
© Droits réservés



# À LA DÉCOUVERTE DE NOS JARDINS

**Inscriptions au Point Info Seniors**

**Prévoir titre de transport**

## À LA DÉCOUVERTE DE NOS JARDINS TOULOUSAINS

Toulouse compte près de mille hectares de parcs, jardins, promenades, bois et zones vertes comme les espaces verts autour des berges du Canal du Midi, la Prairie des Filtres, le jardin de Compans-Caffarelli ... et les zones vertes à vocation sportive à la Ramée à l'ouest, à Pech-David au sud, aux Argoulets à l'est, à Sesquières au nord.

### **Jeudis à 14h :**

**11 janvier & 25 janvier :** parc de la Poudrerie

**8 & 22 février :** parc du château de Reynerie

**7 & 21 mars :** jardin des plantes et jardin du Grand-Rond

Rendez-vous 13h45

Place intérieure Saint-Cyprien - 31300

 A - Arrêt Saint-Cyprien (sortie hôpital La Grave)

 13-14-31-45-66 - Arrêt Saint-Cyprien

# SORTIES CULTURELLES

Renseignements  
**0800 042 444**  
(appel gratuit)



**3 sorties maximum  
par personne**

**La Grave**  
© P.Nin

# SORTIES CULTURELLES

## Inscriptions au Point Info Seniors

### JOURNÉE À CASTRES

Matin : visite libre de la ville, après-midi : visite guidée du musée Goya

**Prévoir 4 euros en espèce pour le guide.**

**Jeudis 21 & 28 mars à 9h**

Rendez-vous à 8h45 - **Parking complexe Alex Jany** - 31500

 A - Arrêt Argoulets

**Prévoir titre de transport et pique-nique**

### MUSÉE LE RÉSERVOIR

Le musée & les jardins du canal du Midi deviennent, en 2019, LE RÉSERVOIR, espace découverte du canal du Midi, visite guidée.

**Jeudis 29 février & 7 mars à 12h30**

Rendez-vous à 12h15 - **Parking complexe Alex Jany** - 31500

 A - Arrêt Argoulets

**Prévoir titre de transport**

# VISITES

## avec l'association Contrast

### Inscriptions au Point Info Seniors

#### MYTHES ET LÉGENDES DANS L'ARCHITECTURE TOULOUSAIN

Depuis toujours, les contes et légendes bercent notre imaginaire. Dès la Renaissance, la mythologie gréco-romaine connaît un certain succès qui traverse les siècles. En témoignent les nombreux ornements architecturaux qui parsèment les bâtiments de Toulouse. Contrast vous propose de vous conter les mythes et légendes qui se cachent derrière ces figures et autres symboles mystiques.

##### Vendredi 12 janvier à 10h30

Rendez-vous à 10h15 - Place de la Trinité

 A - Arrêt Esquirol

---

#### DEMEURER À TOULOUSE, UNE AFFAIRE DE PRESTIGE

Être bien lotie n'est pas mince affaire, et ce depuis toujours. Contrast vous propose de découvrir durant cette visite la ville à travers le temps. L'occasion de constater que la demeure est un facteur essentiel du prestige social.

##### Vendredi 9 février à 10h30

Rendez-vous à 10h15 - **Hôtel du Vieux-Raisin**, 36 Rue du Languedoc - 31000

 B - Arrêt Carme

---

#### LA POÉSIE DANS LA SCULPTURE TOULOUSAIN

Les sculpteurs toulousains de tout temps rivalisent de talent et d'ingéniosité lorsqu'il s'agit d'illustrer la poésie de leurs confrères ou de rendre hommage à l'un d'eux. Contrast vous propose de redécouvrir ces scènes du quotidien, orchestrées par les artistes sculpteurs dans le but d'honorer les poètes occitans, par leur portrait ou en symbolisant leurs travaux.

##### Vendredi 8 mars à 10h30

Rendez-vous à 10h15 - **Jardin Pierre Goudouli**, devant la fontaine - 31000

 A - Arrêt Capitole

---

Tarif 3,50€

# ATELIER MINI-SÉJOUR

## Inscriptions au Point Info Seniors

### ATELIER MEMORY

Atelier autour de jeux ludiques pour travailler sa mémoire.

**Lundis 8 - 15 - 22 & 29 janvier / 5 - 12 - 19 & 26 février / 4 - 11 - 18 & 25 mars de 10h à 11h**

Rendez-vous à 9h45 - **Domaine Seniors** - 17 rue de Rémusat - 31000

 A - Arrêt Capitole ou B - Arrêt Jeanne-d'Arc

---

**Tarif 10€**

---

### MINI-SÉJOUR CULTUREL ET MULTI ACTIVITÉS À AULUS-LES-BAINS

Mini séjour convivial autour de visites culturelles et activités physiques.

**Lundi 5 au mardi 6 février départ 9h**

Rendez-vous à 8h45 - Place intérieure Saint-Cyprien - 31300

**Prévoir pique-nique pour le lundi midi**

 A - Arrêt Saint-Cyprien (sortie hôpital La Grave)

 13-14-31-45-66 - Arrêt Saint-Cyprien

---

**Tarif 21,30€**

# CONFÉRENCES

Renseignements  
**0800 042 444**  
(appel gratuit)



**Entrée libre**

**Lundis à 14h30 salle du Sénéchal**  
**17 rue de Rémusat - 31000**

**M** A - Arrêt Capitole ou B - Arrêt Jeanne-d'Arc

Avec la carte montoulose Senior ou carte Toulouse  
Culture et dans la limite des **places disponibles**

© Droits réservés

# CONFÉRENCES

## « LA VOIX : COMMENT L'OPTIMISER ? »

**Lundi 8 janvier**

La voix reflète notre personnalité et nos humeurs (joie, peine, fatigue). Il s'agit d'un fabuleux outil de communication avec les autres. Elle nous permet de dire, de lire, d'exposer, de chanter, de murmurer, de crier, de jouer, d'interpréter... Lorsque notre voix est atteinte cela nous déstabiliser ce qui peut entraîner un mal être.

Cette conférence a pour but de sensibiliser un large public à l'importance de la voix dans notre vie, de partager les connaissances scientifiques du fonctionnement de l'outil vocal, d'informer des moyens de prévention des troubles vocaux et de leurs possibilités de prise en charge médicale.

*Docteur Welby-Gieusse, médecin phoniatre*

---

## « FRIDA KAHLO, ICÔNE MEXICAINE DU XX<sup>ème</sup> SIÈCLE »

**Lundi 15 janvier**

L'artiste mexicaine la plus populaire du monde a marqué l'histoire de l'art par ses œuvres poignantes et ses autoportraits énigmatiques. Son œuvre et sa vie tourmentée passionnent toujours toutes les générations.

*Céline Laurière*



# CONFÉRENCES

## « CHIRURGIE HUMANITAIRE EN ZONES DE CONFLITS ARMÉS POUR L'ONG MÉDECINS SANS FRONTIÈRES »

**Lundi 22 janvier**

Questions sans réponses après 7 ans de collaboration et 10 missions.

*Professeur Michel SAUER, chirurgien cardio-vasculaire et thoracique retraité - ARCEC*

---

## « PRENDRE SA SANTÉ EN MAIN »

**Lundi 5 février**

Il s'agit d'un enjeu majeur de santé publique des 30 prochaines années. L'OMS définit le vieillissement en santé, comme étant la possibilité de continuer à faire ce qui est important pour chacun d'entre nous. Il ne s'agit donc pas d'un programme pré défini de recommandations universelles, mais bien d'un choix qui s'offre à chacun de déterminer la qualité de vie qu'il souhaite se créer en avançant en âge. Rendre chacun acteur de sa santé sera l'objectif de cette conférence, en s'appuyant sur le programme ICOPE mis en place par l'OMS, programme inclus dans le plan grand âge et autonomie.

*Docteur Martin, médecin directeur, Association des Centres de Prévention AGIRC-ARRCO*

# CONFÉRENCES

## « LA CORSE, ÎLE DE BEAUTÉ »

**Lundi 26 février**

Cette conférence est une invitation au voyage ; partez à la découverte de ce joyau de la Méditerranée condensé en histoires et traditions, où le patrimoine naturel rivalise avec le patrimoine artistique et religieux.

*Magali Delmas*

---

## « LYON PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO »

**Lundi 4 mars**

La troisième ville de France au patrimoine architectural et aux collections muséales exceptionnelles s'affirme en tant que ville dynamique, moderne et culturelle.

À l'issue de la conférence, un temps sera consacré aux questions-réponses et à la découverte des objets présentés.

*Céline Laurière*

# CONFÉRENCES

## « L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE (ESS) À TOULOUSE DÉFINITIONS, PÉRIMÈTRE, MISE EN ŒUVRE, AVANTAGES »

**Lundi 11 mars**

L'économie sociale et solidaire, au service de l'homme et de l'environnement.

L'économie sociale et solidaire reste peu connue, malgré ses principes de base, de solidarité et d'utilité sociale.

Elle représente cependant plus de 10% de l'économie française.

Des exemples seront présentés et en particulier la coopérative de capital-risque solidaire IES (Initiatives pour une Économie Solidaire), créée il y a 25 ans en région toulousaine et qui couvre maintenant toute l'Occitanie.

*Bruno FIEUX, IES.COOP - ARCEC*

---

## « HISTOIRE DES JARDINS DE TOULOUSE (début du printemps) »

**Lundi 25 mars**

Toulouse ville verte ! La création des jardins à Toulouse depuis le Moyen-Âge jusqu'à nos jours.

*Céline Laurière*

# À NE PAS MANQUER

## KARAOKÉ (entrée libre)

« Poussons la chanson ! »

**Vendredis 12 janvier & 8 mars à 14h**

Rendez-vous à 13h45 - **Salle San Subra,**

2 rue San Subra - 31300

 A - Arrêt Saint-Cyprien

 13-14-31-45-66 - Arrêt Saint-Cyprien

---

## BAL (entrée libre)

**Vendredis 26 janvier & 22 mars à 14h**

Après-midis autour de vos danses préférées !

Rendez-vous à 13h45 - **Salle San Subra,**

2 rue San Subra - 31300

 A - Arrêt Saint-Cyprien

 13-14-31-45-66 - Arrêt Saint-Cyprien



© mathildalefur

# ESPACE SENIORS REYNERIE



**Inscriptions à l'Espace Reynerie :**

14 place André Abbal 31100 - Tél. : 05 31 22 98 41

© Droits réservés

**Pass Espace Senior toulousain de + 60 ans : 10€**

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

# ESPACE REYNERIE

**Inscriptions à l'Espace Reynerie**

**Lundi 4 décembre de 9h30 à 11h30**

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

## **ATELIER MEMORY**

Autour de petits jeux venez faire travailler votre mémoire de façon ludique et dans la convivialité.

**Lundis 8 - 15 - 22 & 29 janvier / 5 - 12 & 26 février / 4 - 11 - 18 & 25 mars  
de 14h à 15h**

Rendez-vous à 13h45 - **Espace seniors Reynerie** 14, place Abbal - 31100

 A - Arrêt Reynerie

---

## **ATELIER CRÉATIF**

**Mardis 9 - 16 - 23 & 30 janvier / 6 - 13 & 27 février / 5 - 12 - 19 & 26 mars  
de 14h à 17h**

Des travaux manuels vous seront proposés en fonction de vos envies : broderie, peinture, pliage... venez partager un moment convivial.

Rendez-vous à 13h45 - **Espace seniors Reynerie** 14, place Abbal - 31100

 A - Arrêt Reynerie

---

**Pass Espace Senior toulousain de + 60 ans : 10€**

# ESPACE REYNERIE

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

## PROMENADE

Après le repas venez vous dégourdir les jambes et partager un moment convivial autour de petites balades.

**Vendredis 19 janvier / 2 - 9 & 16 février / 1 - 15 & 29 mars à partir de 13h15**

Rendez-vous à 13h - **Espace seniors Reynerie** 14, place Abbal - 31100

 A - Arrêt Reynerie



©P.Nin

.....  
**Pass Espace Senior toulousain de + 60 ans : 10€**



# ESPACE SENIORS LA TERRASSE



© Droits réservés

## Inscriptions à l'Espace La Terrasse

15 Impasse Franz Schrader 31500 - Tél. : 05 61 22 30 31

**Pass Espace Senior toulousain de + 60 ans : 10€**

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

# ESPACE LA TERRASSE

Inscriptions à l'Espace La Terrasse  
Mardi 5 décembre de 9h à 12h / 14h à 16h

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

Pass Espace Senior toulousain de + 60 ans : 10€

---

## VISITE GUIDÉE AU MUSÉE PAUL DUPUY

Une visite guidée vous est proposée sur l'apothicairerie, lieu où les apothicaires préparaient et vendaient des breuvages et des médicaments pour les malades.

**Mardi 23 janvier de 10h à 11h**

Rendez-vous à 9h - **Espace seniors de la Terrasse** - 15 impasse Franz Schrader - 31500 - **Prévoir titre de transport**

 23 - Arrêt Allègre ou L8 - Arrêt Aude

---

## VISITE AU MUSÉE PAUL DUPUY

Une visite guidée vous est proposée sur « À chaque œuvre sa musique ».

**Mardi 20 février de 10h à 11h**

Rendez-vous à 9h - **Espace seniors de la Terrasse** - 15 impasse Franz Schrader - 31500 - **Prévoir un titre de transport**

 23 - Arrêt Allègre ou L8 - Arrêt Aude

# ESPACE LA TERRASSE

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

**Pass Espace Senior toulousain de + 60 ans : 10€**

.....

## THÉÂTRE JULES JULIEN

Dans le cadre de la programmation 2023/2024, un spectacle musical est proposé sur une réflexion vivante, sur ce qui meurt en nous, ce que l'on peut accepter de perdre et ce que l'on a envie de laisser.

**Prévoir 6€ pour l'entrée au théâtre à régler sur place**

**Vendredi 29 mars à 14h30**

Rendez-vous à 13h30 - **Espace seniors de la Terrasse** - 15 impasse Franz Schrader - 31500

 23 - Arrêt Allègre ou L8 - Arrêt Aude

**Prévoir titre de transport**



© Droits réservés

# ESPACE LA TERRASSE

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

## 8 SÉANCES THÉMATIQUES AVEC NUTRIMANIA

Le programme « Coup de fourchette à la retraite » est constitué de séances animées par une diététicienne nutritionniste expérimentée dans le domaine de l'alimentation des seniors. L'animation sur la nutrition sera suivi d'un atelier cuisine (repas complet partagé collectivement) - Pour se rendre au Centre social Jolimont (11 avenue de l'Observatoire - 31500).

**Mardis 9 & 23 janvier / 6 & 20 février / 5 & 19 mars**

**Jeudis 18 janvier / 14 mars**

**De 9h30 à 14h**

Rendez-vous à 8h30 - **Espace seniors de la Terrasse** - 15 impasse Franz Schrader - 31500 23

 Arrêt Allègre ou L8 - Arrêt Aude

---

## JEUX DE SOCIÉTÉ

A travers divers jeux de société (cartes, dés, plateau, mémoire....), venez découvrir un monde ludique pour le plaisir de jouer.

**Jeudis 18 & 25 janvier / 8 & 29 février / 21 & 28 mars**

**De 14h30 à 16h30**

Rendez-vous à 14h15 - **La Villa des Rosiers**

125, avenue Jean Rieux - 31500

 L8 arrêt Belle Paule ou Beau soleil

# ESPACE LA TERRASSE

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

**Pass Espace Senior toulousain de + 60 ans : 10€**

## JEUX DE SOCIÉTÉ ENFANTS/SENIORS

Un temps de jeux de société intergénérationnel vous est proposé sur le temps de loisirs des enfants (6-11 ans) de l'école primaire la Terrasse.

**Mercredis 17 & 24 janvier / 7 & 28 février / 20 & 27 mars**  
**De 14h à 16h**

Rendez-vous à 13h45 - **Espace seniors de la Terrasse**  
15 impasse Franz Schrader - 31500

 23 - Arrêt Allègre ou L8 - Arrêt Aude

---

## LECTURE ENFANTS/SENIORS

Un temps de lecture intergénérationnel vous est proposé sur le temps de loisirs des enfants (6-11 ans) de l'école primaire la Terrasse.

**Mercredis 24 & 31 janvier / 7 & 28 février / 6 & 13 mars**  
**De 13h15 à 13h35**

Rendez-vous à 13h45 - **Espace seniors de la Terrasse**  
15 impasse Franz Schrader - 31500

 23 - Arrêt Allègre ou L8 - Arrêt Aude

# ESPACE LA TERRASSE

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

## JEUX EN BOIS ADOS/SENIORS

Animation autour de jeux en bois et de société avec les Ados du club de la Terrasse.

**Jeudi 22 février de 10h à 12h**

Rendez-vous à 9h45 - **Espace seniors de la Terrasse**  
15 impasse Franz Schrader - 31500

 23 - Arrêt Allègre ou L8 - Arrêt Aude



© Droits réservés

ALLÔ  
SENIORS

0800 042 444  
Appel gratuit

montoulouse  
SENIOR  
culture - loisirs - transports

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

- **Point Info Seniors** (17 rue de Rémusat - 31000 Toulouse)  
du lundi au jeudi de 8h30 à 16h45 et le vendredi de 8h30 à 13h

Ou sur les sites délocalisés :

- **Espace Seniors Reynerie** (14, place André-Abbal - 31100 Toulouse)  
Lundi 4 décembre de 9h30 à 11h30
- **Espace Seniors La Terrasse** (15, impasse Franz Schrader - 31500 Toulouse)  
Mardi 5 décembre de 9h à 12h / 14h à 16h



**Aimer Vivre à Toulouse**

**MAIRIE DE**  **TOULOUSE**

