

LES RENDEZ-VOUS

SENIORS



Place Sauvegrain

PRINTEMPS 2024
avril - mai - juin



Aimer Vivre à Toulouse
MAIRIE DE  **TOULOUSE**

Activités sportives	3
Marches sportives seniors	14
Randonnée sortie à la journée	15
Promenades découvertes seniors	16
À la découverte de nos jardins	17
Sorties culturelles et activités	18
Visites à la journée	19
Activités culturelles.....	21
Mini-séjour culturel.....	22
Visites culturelles	23
Cinémathèque.....	25
Conférences.....	27
Les vendredis à ne pas manquer.....	31
Espaces seniors	34

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Ce programme d'activités est accessible aux seniors toulousains retraités de 60 ans et +(titulaire de la carte montoulose Senior - renseignements au 0800 042 444).

Pour les activités payantes

Prise de Rdv OBLIGATOIRE par téléphone au **0800 042 444 (appel gratuit)** à compter du **lundi 26 février** ou sur metropole.toulouse.fr (Rubrique Mon quotidien >Seniors> Activités et sorties> En savoir plus sur les modalités d'inscriptions).

ACTIVITÉS SPORTIVES

SENIORS

Renseignements
0800 042 444
(appel gratuit)



**PÉTANQUE,
LES JEUDIS DE LA FORME,
VÉLOS, MULTISPORTS,
ETC. ,**

ACTIVITÉS SPORTIVES

Inscriptions au Point Info Seniors

PÉTANQUE

Le mardi 2 avril de 9h30 à 11h30

Rdv à 9h20

Boulodrome Claudette Dumont - Maison de la pétanque,
42 avenue Frédéric Estèbe - 31300

 B - Arrêt Barrière de Paris ou Claude Nougaro

 15, 29, 41, 110 - Arrêt Barrière de Paris

LES JEUDIS DE LA FORME

> Prévoir titre de transport

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...). Différents parcours en fonction des conditions climatiques.

**Les jeudis 4, 11, 18, 25 avril et 2, 16, 23, 30 mai
et 6, 13, 20 juin de 9h à 11h**

Rdv à 8h50, place intérieure Saint Cyprien
(Sortie côté Hôpital La Grave) - 31300

 A - Station Saint Cyprien

ACTIVITÉS SPORTIVES

Inscriptions au Point Info Seniors

VÉLO

Amener son vélo sur la Place du Capitole (Croix occitane) pour rdv à 9h20.

Les Vendredis 5, 12, 19 avril et 3, 17, 24, 31 mai de 9h30 à 11h30

MULTI-SPORTS (SOLFTGOLF + MARCHE NORDIQUE)

Le lundi 8 avril de 9h à 12h, Forêt de Bouconne

Rdv 8h15, Place St Cyprien
(Sortie côté Hôpital La Grave) - 31300

 A - Station Saint Cyprien

BOULES LYONNAISES

Sollicite des capacités de concentration, de coordination et d'équilibre.

Le mardi 9 avril de 10h à 11h30

Rdv à 9h45, Comité Bouliste Départemental -
61 rue de Négogousses - 31100

 A, Tramway - Station Arènes

Tarifs des activités par séance : 3,15€

ACTIVITÉS SPORTIVES

Inscriptions au Point Info Seniors

SORTIE RANDONNÉE À AUVILLAR

> Prévoir un pique-nique

> Tarif 6€ la sortie

Le lundi 15 avril (toute la journée)

Rdv à 8h50, Place St Cyprien (Sortie côté Hôpital La Grave) - 31300

 A - Station Saint Cyprien

MULTI-SPORTS (TIR À L'ARC + SOLFTGOLF)

> Tarif 3,15€ la séance

Le lundi 22 avril de 9h à 12h, Forêt de Bouconne

RDV 8h15, Place St Cyprien (Sortie côté Hôpital La Grave) - 31300

 A - Station Saint Cyprien

SWIN-GOLF : UNE VARIANTE DU GOLF

> Tarif 3,15€ la séance

Les lundis 22 avril, 6 et 27 mai, 3 et 17 juin à partir de 14h30

RDV 14h, Place Saint Cyprien (Sortie côté Hôpital La Grave) - 31300

 A - Station Saint Cyprien

ACTIVITÉS SPORTIVES

Inscriptions au Point Info Seniors

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.

Les lundis 22 et 29 avril, 6 et 13 mai, 3, 10, 17 et 24 juin de 15h à 16h

Rdv à 14h50 à la salle de danse de l'espace Bonnefoy - 31500

 A - Station Marengo

 39 - Arrêt Arago

MÉTHODE PILÂTES

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

Les mardis 23 et 30 avril, 7, 14 et 21 mai, 4, 11, 18 et 25 juin

Trois créneaux possibles à ces dates :

Rdv à 9h20 pour la séance de 9h30 à 10h30,

Rdv à 10h40 pour la séance de 10h45 à 11h45,

Rdv à 14h40 pour la séance de 14h45 à 15h45,

Salle de danse de l'espace Bonnefoy, 31500

 A - Station Marengo

 39 - Arrêt Arago

Tarifs des activités par séance : 3,15€

ACTIVITÉS SPORTIVES

Inscriptions au Point Info Seniors

CANNE SANTÉ

> Tarif 3,15€ la séance

Le mardi 23 avril de 9h30 à 11h00

Rdv à 9h15 au Centre d'animation Lalande (Gymnase) - 239, av de Fronton

 L10, 59, 69 - Arrêt Riché Lalande

VÉLO + SWIN GOLF

> Prévoir un pique-nique

> Tarif 6,30€ la séance

Le vendredi 26 avril

Amener son vélo à 9h50, Place du Capitole (Croix occitane).

TENNIS DE TABLE

> Tarif 3,15€ la séance

Le lundi 29 avril de 9h00 à 11h

Rdv à 8h50, au Gymnase Maurice Dreuil - 37 rue de Gironis - 31100

 Bus L4 (route de Seysses) - Arrêt place des Combattants ou

 Bus 13, 11 ou 52, (route d'Espagne) - Arrêt Gironis Médipôle

ACTIVITÉS SPORTIVES

Inscriptions au Point Info Seniors

MULTI-SPORTS À LA JOURNÉE VÉLO, PARCOURS SANTÉ, PÉTANQUE

> Prévoir un pique-nique

Le mardi 30 avril de 10h à 16h30

Amener son vélo à 9h50, Place du Capitole (Croix occitane)

MULTI-SPORTS TIR À L'ARC, MINI GOLF

Le lundi 13 mai de 9h00 à 12h00, Forêt de Bouconne

RDV 8h15, Place St Cyprien (Sortie côté Hôpital La Grave) - 31300

 A - Station Saint Cyprien



Tarifs des activités par séance : 3,15€

ACTIVITÉS SPORTIVES

Inscriptions au Point Info Seniors

PADEL TENNIS

**Stage de deux matinées,
les mardis 14 et 28 mai, de 10h à 12h
Complexe sportif de Naudin à Blagnac**

RDV 9h15, Place St Cyprien (Sortie côté Hôpital La Grave) - 31300

 A - Station Saint Cyprien



© Freepik

ACTIVITÉS SPORTIVES

Inscriptions au Point Info Seniors

PÉTANQUE

> Tarif 3,15€ la séance

Le mardi 21 mai de 9h30 à 11h30

RDV à 9h20, au bout du Pont Neuf, côté la Grave

 A - Station Saint Cyprien

 Bus - Arrêt Cours Dillon

DISC GOLF

> Tarif 3,15€ la séance

Le lundi 27 mai de 9h30 à 11h30

RDV à 9h20, au bout du Pont Neuf, côté la Grave

 A - Station Saint Cyprien

 Bus - Arrêt Cours Dillon

AVIRON

> Tarif 6,30€ le stage

Stage les lundi et mardi 3 et 4 juin de 9h à 11h

Rdv à 8h50 au TASL - 50 impasse de la Glacière - 31200

 Bus - Arrêt Glacière

ACTIVITÉS SPORTIVES

Inscriptions au Point Info Seniors

KAYAK

INITIATION SUR PLAN D'EAU (LAC)

> Prévoir titre de transport

Les vendredis 17 et 31 mai à partir de 14h

Rdv à 13h30, Place St Cyprien (sortie Hôpital La Grave) - 31300

 A - Station Saint Cyprien

KAYAK

INITIATION SUR PLAN D'EAU (EN EAU VIVE)

> Prévoir titre de transport et pique-nique

Les vendredis 7 et 21 juin de 9h30 à 16h

Rdv à 8h45, Place St Cyprien (sortie Hôpital La Grave) - 31300

 A - Station Saint Cyprien

Tarifs des activités par séance :
10€ à payer sur place

ACTIVITÉS SPORTIVES

Inscriptions au Point Info Seniors

VÉLO À LA JOURNÉE

> Prévoir un pique-nique

> Tarif 6,30€ la journée

Les vendredis 7, 14 et 21 juin de 10h à 16h

Amener son vélo place du Capitole, (RDV 9h50, Croix occitane)

SPORTS COLLECTIFS EN PISCINE

> Tarif 3,15€ la séance

Les lundis 17 et 24 juin de 10h à 11h30 à la piscine Nakache

Rdv à 9h30

 L4, L5 et 34 - Arrêt Stadium Ouest ou

 L9 - Arrêt Platanes

PÉTANQUE

> Tarif 3,15€ la séance

Rencontre inter-seniors

Le mardi 18 juin de 9h30 à 11h30

à l'Espace Seniors de la Terrasse - 15 impasse Franz Schrader

RDV à 9h00, Place Saint Cyprien (sortie côté Hôpital La Grave) - 31300

MARCHES SPORTIVES SENIORS

Inscriptions au Point Info Seniors

MARCHE AVEC BÂTONS

> Prévoir titre de transport

- **Allure bon marcheur, attention chaussures de marche adaptées :**
Tous les mardis (hors vacances scolaires) à partir de 9h15
Les 2, 23 et 30 avril, 7, 14, 21 et 28 mai, 4, 11, 18 et 25 juin
- **Allure Modérée, attention chaussures de marche adaptées :**
Tous les jeudis (hors vacances scolaires) à partir de 9h15
Les 4 et 25 avril, 2, 16, 23 et 30 mai, 6, 13 et 20 juin

Rdv à 9h10 à l'Espace Seniors du Sénéchal, 6 rue Montoyol

 A - Station Capitole

MARCHE ACTIVE

> Prévoir titre de transport

- **Allure bon marcheur, attention chaussures de marche adaptées :**
Tous les jeudis (hors vacances scolaires) à partir de 14h
Les 4 et 25 avril, 2, 16, 23 et 30 mai, 6, 13 et 20 juin

Rdv à 13h55 à l'Espace Seniors du Sénéchal, 6 rue Montoyol

 A - Station Capitole

RANDONNÉE SORTIES À LA JOURNÉE

Inscriptions au Point Info Seniors

> Prévoir pique-nique

- **Allure modérée et allure bon marcheur, attention chaussures de marche adaptées**

Lieux définis en fonction de la météo

Les lundis 29 avril, 13 mai et 24 juin à partir de 9h

Rdv à 8h50, Place intérieure Saint-Cyprien, côté Hôpital la Grave - 31300



Tarifs des randonnées à la journée : 6€

PROMENADES DÉCOUVERTES SENIORS

Inscriptions au Point Info Seniors

> Prévoir titre de transport

Parcours entre 5 et 6 km, d'une durée de 1h30 environ.
Découverte de la faune et de la flore ainsi que de l'architecture toulousaine avec l'animateur.

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

Les lundis & mardis - matins & après-midi

Les Rdv sont donnés à 8h30 pour les départs à 9h
et à 14h00 pour les départs à 14h30

 Rdv, Place intérieure Saint-Cyprien - 31300

A - Station Saint-Cyprien, sortie hôpital la Grave

AVRIL

- **Lundi 15 et mardi 16** : les Berges du Touch
- **Lundi 22 et mardi 23** : le Parc des Quinze Sols
- **Lundi 29 et mardi 30** : les berges de la Garonne à Blagnac

MAI

- **Lundi 6 et mardi 7 mai** : le lac Soula à Plaisance du Touch
- **Lundi 13 et mardi 14 mai** : les berges du Canal
- **Lundi 27 et mardi 28 mai** : de Saint-Cyprien au Jardin des Plantes

JUIN

- **Lundi 3 et mardi 4 juin** : le lac de Lamartine à Roques sur Garonne

Attention, les promenades suivantes sont à la journée, rdv 8h30

> **Prévoir au choix pique-nique ou restaurant**

- **Lundi 10 et 17 ainsi que mardi 11 et 18 juin** : le Canal de Montech
- **Lundi 24 et mardi 25 juin** : le Lac de Sesquières

À LA DÉCOUVERTE DE NOS JARDINS

Inscriptions au Point Info Seniors

> Prévoir titre de transport

Découverte les jeudis des différents jardins toulousains, de l'histoire de leurs créations aux nombreux arbres et arbustes qui les composent. Échanges avec l'animateur qui répondra à toutes vos questions.

Rdv Place intérieure Saint-Cyprien à :
8h30 le matin pour un départ à 9h
13h45 l'après-midi pour un départ à 14h

 A - Station Saint-Cyprien (sortie hôpital la Grave)

- **Judi 30 mai** : le Jardin de l'Observatoire
- **Les jeudis 13 et 27 juin** : le Jardin des Plantes et le Grand Rond

Tarifs des activités par sortie : 2,50€

VISITE DE L'EXPLORAROME

> Prévoir au choix pique-nique ou restaurant

Les sculpteurs d'arômes d'Asquali vous proposent d'explorer un sens oublié. Commençons par le merveilleux jardin des senteurs où plusieurs centaines d'essences végétales attendent de faire frémir vos narines.

Les jeudis 16 et 23 mai, 6 et 20 juin

1 rue des senteurs - 31540 Montégut - Lauragais

Rdv à Place intérieure Saint-Cyprien
à 8h30 le matin pour un départ pour la journée à 9h

 A - station Saint-Cyprien (sortie hôpital la Grave)

Tarifs de la sortie avec visite : 6€ + 8€ à payer sur place

SORTIES CULTURELLES & ACTIVITÉS

Renseignements
0800 042 444
(appel gratuit)

SENIORS



La Grave

**3 sorties maximum
par personne**

VISITES À LA JOURNÉE

Inscriptions au Point Info Seniors

JOURNÉE DANS LE TARN À BRUNIQUEL

> Prévoir au choix pique-nique ou restaurant

Les jeudis 4 et 25 avril à partir de 9h

- **Matin** : visite guidée du village de Bruniquel et (facultatif) de La Maison Poussou
5€ payable sur place
- **Après-midi** : visite des Châteaux de Bruniquel

Rdv à 8h45 au Parking du complexe Alex Jany

 A - Station Argoulets

JOURNÉE DANS LE TARN ET GARONNE

> Prévoir au choix pique-nique ou restaurant

Les jeudis 16 et 23 mai à partir de 9h

- **Matin** : promenade à Castelnau de Montmiral
- **Après-midi** : visite guidée du Village de Puycelsi

Rdv à 8h45 au Parking du complexe Alex Jany

 A - Station Argoulets

VISITES À LA JOURNÉE

Inscriptions au Point Info Seniors

SORTIE À LA MER : JOURNÉE À GRIUSSAN

> Prévoir au choix pique-nique ou restaurant

- **Matin** : promenade dans Gruissan
- **Après-midi** : plage, port ou balade

Les jeudis 6, 13, 20 et 27 juin à 8h

Rdv 7h45 au Parking du complexe Alex Jany

 A - Station Argoulets



© Freepik

ACTIVITÉS CULTURELLES

Inscriptions au Point Info Seniors

ATELIER MEMORY

Atelier autour de jeux ludiques pour travailler sa mémoire

Les lundis 8 et 22 avril, 6 et 13 mai, 3, 17 et 24 juin à 10h

Rdv à 9h50 au Domaine Senior - 17 rue de Rémusat

 A - Station Capitole ou

 B - Station Jeanne d'Arc

Avec le Pass Espace Senior du Sénéchal (10€/an)

VISITE GUIDÉE DU FESTIVAL DE CRÉATION DU NOUVEAU PRINTEMPS

Jeudis 13 et 20 juin de 14h à 15h30

Le festival de création contemporaine le Nouveau Printemps s'installe cette année dans les musées, les jardins, les boutiques et l'espace public du quartier des Carmes.

Rendez vous 13h45 à la sortie du métro Carmes

 B - Station Carmes

Gratuit

MINI-SÉJOUR CULTUREL

Inscriptions au Point Info Seniors

SORTIE À AULUS-LES-BAINS

> Prévoir pique-nique le lundi midi

Mini séjour convivial autour de visites culturelles et activités physiques.

Hébergement collectif.

Les lundi 27 et mardi 28 mai à partir de 9h

Rdv à 8h45, Place Intérieure Saint-Cyprien - 31300

 A - Station Saint Cyprien (Sortie côté Hôpital La Grave)



© Droits réservés

Inscriptions au Point Info Seniors

L'ÉGLISE SAINT NICOLAS

Le 26 avril à 10h30

Reconstruite aux alentours de l'an 1300, dans le style gothique méridional, l'église Saint Nicolas est dédiée au saint patron « de tous ceux qui vont par eaux et craignent naufrage ». Un patronage fort utile au coeur du quartier Saint Cyprien, régulièrement victime des crues parfois violentes de la Garonne. Riche d'une histoire centenaire, cet édifice est l'écrin de nombreuses œuvres d'artistes toulousains. L'association Contrast vous invite à découvrir ce haut lieu de culture pourtant méconnu des toulousains.

Rdv à 10h15 sur le Parvis de l'église - 1 rue San Subra - 31300

 A - Station Saint Cyprien (Sortie côté Hôpital La Grave)

VISITES CULTURELLES

VISITES PATRIMONIALES AVEC L'ASSOCIATION CONTRAST
(Étudiants en histoire de l'art)

LA BASILIQUE SAINT-SERNIN

Le 17 mai à 10h30

Riche d'une histoire millénaire, la basilique Saint-Sernin est sans contexte l'un des plus fascinants monuments de Toulouse. Cet édifice constitue l'écrin d'anciennes fresques murales mais également d'un mobilier religieux d'une extrême richesse. Objet de toutes les attentions, Saint-Sernin est au centre de nombreuses campagnes de recherche et voit régulièrement des restaurateurs se presser à son chevet. Cette visite guidée se présente comme l'occasion de découvrir ce joyau toulousain sous un nouveau jour.

RDV à 10h15 devant la basilique - Place de la Basilique Saint-Sernin

 B - Station Jeanne Arc

LES ŒUVRES DU TRAMWAY

Le 21 juin à 10h30

Depuis plus de 20 ans, Tisseo s'emploie à ponctuer son réseau de transports en communs de nombreuses œuvres d'art. Cet ensemble représente un patrimoine considérable constitué de 48 œuvres, voué, de plus, à s'enrichir avec la future ligne C du métro toulousain. L'association Contrast vous invite donc à découvrir plusieurs exemples témoignant de la qualité de cette collection d'œuvres contemporaines, à travers un parcours présentant quelques-unes des 10 œuvres qui jalonnent le trajet emprunté par le tramway.

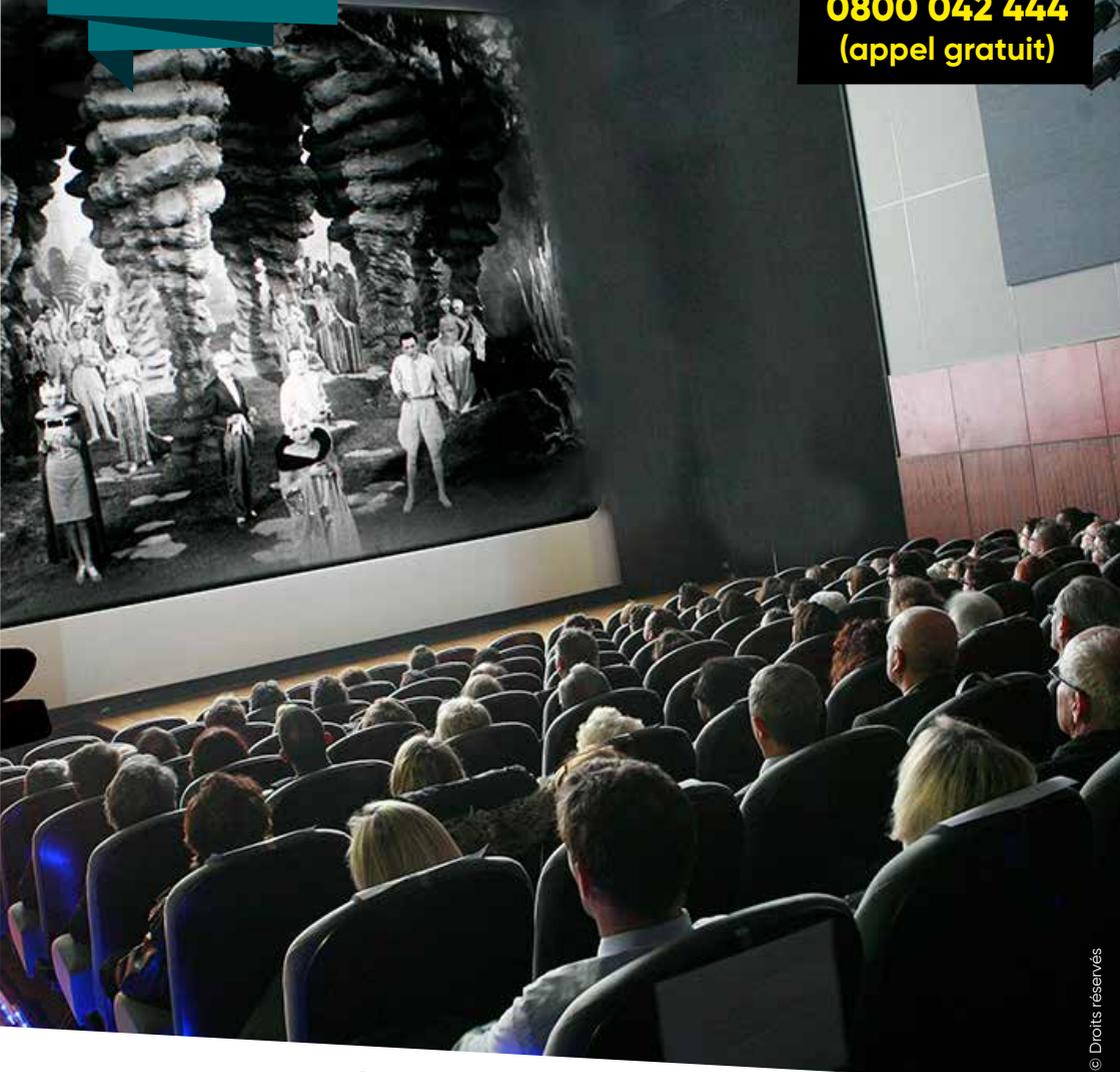
RDV à 10h15 à l'arrêt Zénith du tramway

Tramway, ligne T1 Meet - Arrêt Zénith

CINÉMATHÈQUE

SENIORS

Renseignements
0800 042 444
(appel gratuit)



LES MARDIS CINÉMAS

69 Rue du Taur - 31000

Rdv à 14h15

 A - Station Capitole

CINÉMATHÈQUE

LE SOUFFLE AU CŒUR DE LOUIS MALLE - 1971

Mardi 23 avril à 14h30

Dijon 1954. Une famille bourgeoise. Laurent 15 ans, vit avec son père, ses deux frères et sa mère Clara. Sa vie se déroule en une suite de faits plus ou moins notables jusqu'au jour où il est atteint d'un souffle au coeur. Il part en compagnie de sa mère faire une cure dans le Morvan. Un tendre marivaudage s'instaure alors entre.

LES AMITIÉS PARTICULIÈRES DE JEAN DELANNOY - 1964

Mardi 14 mai à 14h30

Georges de Sarre, jeune aristocrate de quinze ans entre dans un collège de Pères où il brigue aussitôt les places d'honneur. Au cours d'une cérémonie, Georges remarque un élève de 5^e, Alexandre enfant d'une grande beauté et n'aura de cesse de devenir l'ami de celui-ci.

BEAU-PÈRE DE BERTRAND BLIER - 1981

Mardi 11 juin à 14h30

Après la mort de sa mère, une jeune fille de 14 ans doit choisir entre vivre avec son père ou avec son beau-père. Or elle éprouve déjà un très fort désir de vivre avec ce dernier, pour lequel elle ressent une forte attirance sexuelle.

Tarif : 4€ payable sur place
avec la carte montoulose Senior ou Toulouse Culture

CONFÉRENCES

SENIORS

Renseignements
0800 042 444
(appel gratuit)



LES CONFÉRENCES DU LUNDI AU SÉNÉCHAL

Salle du Sénéchal à 14h30
17 rue de Rémusat - 31000

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

CONFÉRENCES

L'Ouzbékistan, perle de l'Asie centrale sur l'ancienne route de la soie

avec Céline Laurière

Le lundi 22 avril

Boukhara, Khiva, Samarcande, ces oasis fertiles devenues des villes marchandes actives représentent avec leurs coupoles bleues les plus riches témoignages du passé de l'Asie centrale.

Le Portugal

avec Marie-France Ceruti

Le lundi 29 avril

Petit pays au riche passé dont il reste un patrimoine impressionnant.

Les noms des rues racontent Toulouse

avec Aline Tomasin,

Présidente de l'Association de Toulousains de Toulouse

Le lundi 6 mai

À Toulouse comme ailleurs, les rues racontent la ville. Leurs noms permettent de faire revivre les occupations successives du territoire, les métiers aujourd'hui disparus, les lieux que le temps a détruits ou transformés. C'est ce parcours révélateur de l'histoire de notre cité qui vous est proposé lors de cette conférence. Un temps de discussion sera réservé pour les questions ou les suggestions.

**Entrée libre avec la carte montoulouse Senior
ou carte Toulouse Culture et,
dans la limite des places disponibles**

CONFÉRENCES

Italie du Nord, grands lacs italiens et Dolomites

avec Maryse Carrier

Le lundi 13 mai

Ce voyage en Italie du Nord nous fera découvrir plusieurs villes et sites : la Sacra di San Michele, Turin, les célèbres Monts Sacrés, Bergame, Brescia entre autres... Sans oublier les splendides grands lacs (lac d'Orta, lac Majeur, lac de Côme, lac de Garde) et leur sublime environnement, véritables perles blotties dans des paysages préalpins de toute beauté. Quant aux majestueuses Dolomites, inscrites au patrimoine mondial de l'Unesco, elles sont considérées comme l'un des plus beaux massifs du monde.

L'Afrique du Sud, terre de contrastes

avec Céline Laurière

Le lundi 27 mai

La beauté et variété de ses paysages, la richesse de la vie sauvage dans ses parcs nationaux, la diversité de ses peuples et la complexité de son passé sont à l'origine de sa devise touristique : « un monde en un seul pays ».

Ma cabane au Canada

avec Emmanuelle Marelli

Le lundi 3 juin

Un tour du pays de Québec au Nunavut, toutes saisons confondues.

**Entrée libre avec la carte montoulose Senior
ou carte Toulouse Culture et,
dans la limite des places disponibles**

CONFÉRENCES

Le patrimoine industriel, l'exemple des mines de Carmaux

avec Angeline Bonnet

Le lundi 17 juin

Le charbon y est exploité depuis le XII^e siècle, la famille de Solages devient indissociable de son nom, une verrerie s'y installe, le chemin de fer la dessert très tôt, les grèves des mineurs y ont un retentissement historique et national, Jean Jaurès y devient un socialiste convaincu : zoom sur l'histoire passionnante du patrimoine industriel de Carmaux dans le Tarn.

Carlos Gardel, la voix du tango

avec Soulange Bazely

Le lundi 24 juin

Toulousain d'origine, Carlos Gardel (1890-1935) est une des figures mythiques de l'Argentine. Il a fait monter le tango des pieds aux lèvres et reste la référence maximale du tango-chanson. Ne dit-on pas qu'il chante mieux chaque jour !

Soulange Bazely se fera un plaisir de vous raconter - comme si vous y étiez - le contexte de sa naissance à Toulouse, son arrivée à Buenos Aires, ses influences, son début de carrière, la naissance du tango-chanson en 1917, son succès international, sa passion pour les nouvelles technologies, comme la radio et le cinéma, Gardel, compositeur et avec ses paroliers, sa mort prématurée et l'héritage qu'il laisse.

Extraits audios, visuels et vidéos.

**Entrée libre avec la carte montoulose Senior
ou carte Toulouse Culture et,
dans la limite des places disponibles**

LES VENDREDIS À NE PAS MANQUER

SENIORS

Renseignements
0800 042 444
(appel gratuit)



LES VENDREDIS À NE PAS MANQUER

LES KARAOKÉS DU VENDREDI

Venez passer un moment convivial autour de vos chansons préférées.

Les vendredis 12 avril, 17 mai et 7 juin de 14h à 16h30

Rdv à 13h55, Salle San Subra, 2 rue San Subra, 31300

Ⓜ A - Station Saint-Cyprien ou Bus 13, 14, 45 et 66

LES BALS DU VENDREDI

**Les vendredis 26 avril, 24 mai
et 14 juin de 14h à 16h30**

Rdv à 13h55, Salle San Subra, 2 rue San
Subra - 31300

Ⓜ A - Station Saint-Cyprien ou

🚌 Bus 13, 14, 45 et 66



**Entrée libre avec la carte montoulose Senior,
dans la limite des places disponibles**

LES VENDREDIS À NE PAS MANQUER

LES ATELIERS D'ÉCRITURE DU VENDREDI

Laissez vous guider par votre créativité en suivant des consignes facilitant la mise en écriture

Tous les derniers vendredis de chaque mois

Les vendredis 26 avril, 31 mai et 28 juin de 11h à 12h

Rdv à 10h50 au Point Info Senior - 17 rue de Rémusat (Salle Atelier)

 A - Station Capitole ou

 B - Station Jeanne d'Arc

LES JEUX D'ÉCHECS DU VENDREDI

Ce jeu de plateau demande de la concentration, de la mémoire et de la stratégie.

**Les vendredis 5 et 26 avril, 3, 17, 24 et 31 mai
et 7, 14, 21, 28 juin de 9h à 10h30**

Rdv à 9h au Point Info Senior - 17 rue de Rémusat (Salle Atelier)

 A - Station Capitole ou

 B - Station Jeanne d'Arc

ESPACES SENIORS

SENIORS



Espace Reynerie

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

 A - Station Reynerie



Espace La Terrasse

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

 Bus 23 - Arrêt Allègre ou L8 - Arrêt Aude

La participation à l'ensemble des activités exige
l'adhésion au Pass Senior de l'espace (10€/an)

ESPACE SENIORS REYNERIE

**Inscriptions
à l'Espace Seniors
Reynerie**

**le lundi 4 mars de 9h30 à 12h,
14 place André Abbal - 31100
Tél : 05 31 22 98 41**

LES ATELIERS CRÉATIFS DU MARDI

**Les mardis 2, 23 et 30 avril, 7, 21
et 28 mai, 4, 11, 18 et 25 juin de 14h à 17h**

Rdv à 13h45

LES SORTIES DU VENDREDI

> Prévoir Pique-nique ou restaurant

Journées conviviales autour de promenades et visites

Les 5 et 19 avril, 3 et 31 mai, 21 et 28 juin de 9h à 17h

Rdv à 8h45

LES ATELIERS MEMORY DU LUNDI

Les 22 et 29 avril, 6 et 27 mai et 3, 10, 17 et 24 juin de 14h à 15h15

Rdv à 13h45

**La participation à l'ensemble des activités exige l'adhésion
au Pass Seniors Reynerie (10€/an)**

ESPACE SENIORS

LA TERRASSE

**Inscriptions
à l'Espace Seniors
La Terrasse**

**le mardi 5 mars
de 9h à 12h et de 14h à 16h
15 imp. Franz Schrader - 31500
Tél. : 05 61 22 30 31**

PÉTANQUE

Rencontre inter seniors.

Mardi 2 avril de 9h30 à 11h30 au Boulodrome Claudette Dumont

Rdv à 8h30

LES LUNDIS DE LECTURE AUX ENFANTS

Un temps de lecture vous est proposé auprès de jeunes enfants (3 ans) sur l'école maternelle la Terrasse.

**Les lundis 22 et 29 avril, 6, 13 et 27 mai, 3, 10, 17 et 24 juin
de 9h30-9h45 et de 10h-10h15**

Rdv à 9h15

ESPACE SENIORS

LA TERRASSE

ATELIERS SENSORIELS AVEC L'ASSOCIATION RESSENTIVE

6 séances vous sont proposées autour de la redécouverte de l'odorat et du goût.

**Les mercredis 3 et 24 avril, 15 et 29 mai, 12 et 26 juin
de 14h30 à 16h**

Rdv à 14h15

LES JEUX DE SOCIÉTÉ AVEC LES ÉLÈVES DE L'ÉCOLE MATERNELLE

Un temps de jeux de société vous est proposé auprès de jeunes enfants (4-6 ans) dans l'école maternelle la Terrasse.

**Les jeudis 4 et 25 avril, 2,16,23 et 30 mai, 6, 13, 20 et 27 juin
de 14h à 16h**

Rdv à 13h45

**La participation à l'ensemble des activités exige l'adhésion
au Pass Seniors La Terrasse (10€/an)**

ESPACE SENIORS

LA TERRASSE

JEUX DE SOCIÉTÉ AVEC LES ADOLESCENTS

Venez préparer le goûter avec les ados du Club de la Terrasse suivi d'une animation autour de jeux de société.

Le mardi 9 avril de 14h à 16h

Rdv à 13h45

INITIATION AUX DANSES LATINES

> 4€ la séance

Carla Prince, d'origine mexicaine, est passionnée par l'enseignement des danses latines. Elle vous propose des cours d'initiation, danse accessible à tous dans une ambiance festive et conviviale.

**Les jeudis 11 et 25 avril, 16 et 30 mai, 13 et 20 juin
de 14h15 à 15h45**

Rdv à 14h

ESPACE SENIORS

LA TERRASSE

MUSÉE PAUL DUPUY

> Prévoir titre de transport

Une visite guidée autour d'instruments et de jouets d'optique qui ont précédé le cinéma.

Le mardi 23 avril à 10h

Rdv à 9h

CONFÉRENCE

Jean Mangin naturaliste et photographe sous marin nous présentera ses photographies et vidéos sur « l'extravagance de la vie animale sous-marine ».

Vendredi 26 avril de 14h à 16h

Rdv à 13h45

**La participation à l'ensemble des activités exige l'adhésion
au Pass Seniors La Terrasse (10€/an)**

ESPACE SENIORS

LA TERRASSE

BIBLIOTHÈQUE DE LA CÔTE PAVÉE

> **Prévoir titre de transport**

Accompagnement d'un groupe d'enfants de moyenne section (4-5 ans) de l'école maternelle la Terrasse à la bibliothèque.

Le vendredi 17 mai de 14h à 15h

Rdv à 13h15

PÉTANQUE SUR LE COURS DILLON

> **Prévoir titre de transport**

Rencontre inter seniors.

Mardi 21 mai de 9h30 à 11h30

Rdv à 8h30



ESPACE SENIORS

LA TERRASSE

LE MUSÉE DU MIEL (TARN ET GARONNE)

> Prévoir pique-nique

> Prévoir 3€ pour l'entrée au musée

Visite du musée du miel à Gramont, un des musées possédant l'une des collections les plus riches au monde et l'un des plus grands de France.

Le vendredi 24 mai à 10h

Rdv à 8h30

THÉ DANSANT

> Entrée libre dans la limite des places disponibles

En partenariat avec le Comité de la Terrasse.

Le vendredi 31 mai de 14h à 16h

Rdv à 13h45

**La participation à l'ensemble des activités exige l'adhésion
au Pass Seniors La Terrasse (10€/an)**

ESPACE SENIORS

LA TERRASSE

PÉTANQUE

Rencontre inter seniors autour de la pétanque.

Mardi 18 juin de 9h30 à 11h30

Rdv à 9h

LE MUSÉE DU CUIVRE

> Prévoir pique-nique

> Prévoir 3€ pour l'entrée au musée

Pique nique au lac de Saint-Ferréol et 14h visite du musée du Cuivre à Durfort avec ses 2 vidéos et une exposition.

Le vendredi 28 juin de 14h à 16h

Rdv à 9h45

La participation à l'ensemble des activités exige l'adhésion
au Pass Seniors La Terrasse (10€/an)

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)
Ouverture du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h15 à 17h
(fermé le jeudi matin en période scolaire)

ou sur les sites délocalisés :

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



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE