

Les rendez-vous seniors

ÉTÉ 2024



juillet > août



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE



SOMMAIRE

Activités physiques	p4
Promenades découvertes	p6
Marches découvertes	p7
Sorties nature	p7
Sorties culturelles	p8
Conférences	p9
Espace seniors du Sénéchal	p12
À ne pas manquer	p13
Sorties	p13
Espace seniors La Terrasse	p14
Espace seniors La Reynerie	p17

L'accès à l'ensemble des activités figurant dans ce programme est réservé aux détenteurs de la carte montoulose senior, à l'exception des conférences, accessibles aussi aux titulaires de la carte Toulouse Culture.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT

Par téléphone
au 0800 042 444 (appel gratuit)
ou Point info Seniors,
17 rue de Rémusat - 31000 Toulouse
(Métro Capitole ou Jeanne d'Arc)

POUR LES ACTIVITÉS PAYANTES

Prise de rendez-vous obligatoires
à compter du 10 juin par téléphone
au 0800 042 444 (appel gratuit)
ou sur metropole.toulouse.fr
(rubrique Mes démarches>rendez-vous
en ligne)

POUR TOUTES LES ACTIVITÉS GRATUITES

Inscription obligatoire au 0800 042 444
(appel gratuit) à compter du 10 juin

ACTIVITÉS PHYSIQUES

SORTIES VÉLO

Parcours sur Toulouse et sa périphérie d'environ 2h00 (environ 30 Km).

Les lundis

1, 8, 15, 22 et 29 juillet

5, 12, 19, 26 août

Les vendredis

5, 12, 19, 26 juillet

2, 9, 23, 30 août

De 9h00 à 11h00

RDV à 8h50, avec son vélo, Place du Capitole (sur la Croix Occitane) - 31000



AQUAGYM

Les jeudis

11, 18, 25 juillet

1^{er}, 08, 22, 29 août

De 11h à 12h

RDV à 10h45, à l'entrée de la piscine du Parc des Sport, allée Gabriel Biènes - 31400



PÉTANQUE

Sa pratique permet à l'individu de développer ou d'entretenir son potentiel physique et mental. De plus, ces moments sont propices aux échanges, à la convivialité et aux partages.

Les mardis

2, 9, 16, 23, 30 juillet

6, 13, 20, 27 août

De 9h00 à 11h00

RDV à 8h50 au Cours Dillon Au bout du pont Neuf, côté La Grave - 31300

BOULE LYONNAISE

Sa pratique permet à l'individu de développer ou d'entretenir son potentiel physique et mental. De plus, ces moments sont propices aux échanges, à la convivialité et aux partages. Découverte, échange, convivialité, courir, lancer

Les jeudis

4, 11, 18, 25 juillet

1, 8, 22, 29 août

De 9h30 à 11h30

RDV à 9h20 au Comité Bouliste Départemental 61 Rue de Négogousses - 31100

Ⓜ Métro A - Tramway : Station Arènes

Tarif à régler sur place

Tarif Senior de + 60 ans retraité toulousain : 3,15€
Inscriptions au Point Infos Seniors

ACTIVITÉS PHYSIQUES

SWIN-GOLF

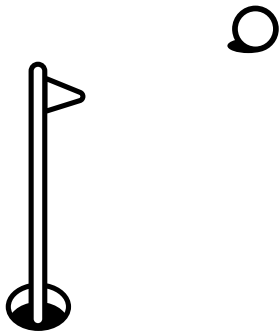
C'est une variante du golf qui se pratique avec un seul club composé de trois faces et une seule balle de même poids que la balle de golf mais plus grosse et beaucoup plus molle.

**Les lundis
et vendredis**
**1, 5, 8, 12, 15, 19,
22, 26, 29 juillet**

**De 9h30 à 11h30
au Château
de la Mounède**
RDV à 9h

Ⓜ Métro A :
station Saint-Cyprien,
côté la Grave

Prévoir titre transport



MARCHE NORDIQUE

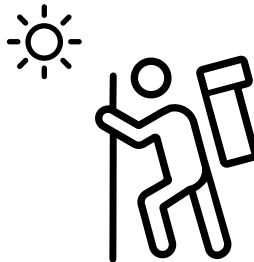
Découverte/initiation
à la marche avec
bâtons (matériel fourni)

Les mardis
2, 9, 16, 23, 30 juillet

De 9h30 à 11h30
RDV à 9h15 au
Restaurant seniors
solidaire du Sénéchal

Ⓜ Métro A :
station Capitole

Prévoir titre transport



ACTIVITÉ NAUTIQUE DRAGON BOAT

Le Dragon boat est un
bateau ressemblant
à un grand canoë de
10 bancs. L'activité
consiste à apprendre
à pagayer en parfaite
synchronicité avec
ses partenaires afin
d'avancer au plus
vite. Les résultats
sont rapides et cette
activité de groupe est
très agréable.
(conditions requises :
savoir nager)

Les 12 et 25 juillet
Le 30 août

**À partir de 9h,
sur le lac de la Ramée**
RDV à 8h45, Place
intérieure Saint-Cyprien

Ⓜ Métro A :
station Saint-Cyprien
(Sortie hôpital La Grave)

Tarif :
5 € à régler sur place

**Prévoir titre transport,
pique-nique et habits
de rechange**

Tarif Senior de + 60 ans retraité toulousain : 3,15€
Inscriptions au Point Infos Seniors

PROMENADES

Parcours entre
5 et 6 km d'une durée
d'1h30 environ

**Les lundis et mardis
matin à partir de 8h30**

RDV à 8h15,
Place intérieure
Saint-Cyprien

(M) Métro A :
Station Saint-Cyprien
(Sortie hôpital La Grave)

Prévoir titre transport

**La boucle
de la Garonne**
Les 1^{er} et 2 juillet

Les berges du canal
Les 8 et 9 juillet

**Saint-Cyprien
au Jardin
des plantes**
Les 15 et 16 juillet

**La digue
de la Garonne**
Les 22 et 23 juillet

**Saint-Cyprien aux
Arènes Romaines**
Les 29 et 30 juillet

**Le Port de Ramonville
Saint-Agne**
Les 5 et 6 août

**Saint-Cyprien
au Jardin
de l'Observatoire**
Les 12 et 13 août

**La coulée verte
des Amidonniers**
Les 19 et 20 août

**La zone verte
des Argoulets**
Les 26 et 27 août



Tarif Senior de + 60 ans retraité : 2,50€
Inscriptions au point info seniors

MARCHES DÉCOUVERTES



MARCHE CULTURELLE ET DÉCOUVERTE DANS LES QUARTIERS

Découverte de
différents quartiers,
accessible à tous

Les mercredis
3, 10, 17, 24, 31 juillet

De 9h30 à 11h30

RDV à 9h15,
au Restaurant seniors
solidaire du Sénéchal

 Métro A :
Station Capitole

Prévoir titre transport

Tarif : 3,15€

SORTIES NATURE

SORTIE À LA JOURNÉE AU LAC DE SAINT-FERRÉOL

Découverte de la
faune et la flore.

Le 5 juillet à 9h

Rdv à 8h30,
Place intérieure
Saint-Cyprien

 Métro A :
Station Saint-Cyprien
(Sortie hôpital La Grave)
Retour
Mirail Université -
Métro ligne A

**Prévoir titre
transport et, au choix,
pique-nique
ou restaurant**

Tarif : 6 €

SORTIE À GRIISSAN

Petite balade avec
découverte de la
faune et de la flore
méditerranéenne le
matin. Temps libre et
page l'après-midi

Le 29 août à 8h

Rdv à 7h30,
Place intérieure
Saint-Cyprien

 Métro A :
Station Saint-Cyprien
(Sortie hôpital La Grave)
Retour
Mirail Université -
Métro ligne A

**Prévoir titre
transport et, au choix,
pique-nique
ou restaurant**

Tarif : 6 €



Inscriptions au point info seniors

SORTIES CULTURELLES (HORS TOULOUSE AVEC VISITE OU ACTIVITÉ)

RDV à 8h20,
à Saint-Cyprien

(M) Métro A :
Station Saint-Cyprien
(Sortie hôpital La Grave)
Retour Université
Paul Sabatier Mirail -
Métro ligne A

**Prévoir titre
transport et, au choix,
pique-nique
ou restaurant**

SORTIE À LA MER

Visite du village,
pique nique ou
restaurant au choix,
possibilité de baignade

Le 4 juillet à 8h30

VISITE DU VILLAGE DE CARLA-BAYLE

Pique nique au bord
du lac, possibilité de
baignade

Le 10 juillet à 8h30

SORTIE À GRISSAN

Visite du village,
pique nique ou
restaurant au choix,
possibilité de baignade

Le 17 juillet à 8h30

VISITE DU VILLAGE DE SAINT-LIZIER

(Ariège)
« au pays des traces »

Le 24 juillet à 8h30

VISITE DE LA VILLE DE RABASTENS

ainsi que Notre-Dame
du Bourg avec visite
d'une cave à vin,
possibilité de
baignade

Le 31 juillet à 8h30

VISITE DU VILLAGE DE SAINT-FERRÉOL

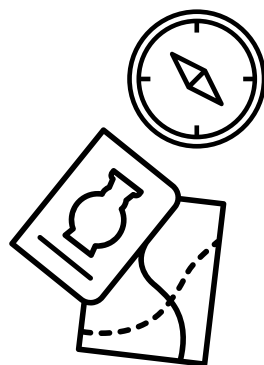
Possibilité de baignade

Le 7 août à 8h30

SORTIE À LA JOURNÉE AU LAC DE THÉSAUQUE, NAILLOUX

Matin :
Visite de Montgeard
et sa bastide du Midi
Après-midi :
promenade ou
baignade

**Le 21 juillet à 8h30
Le 28 août à 8h30**



Tarif Senior de + 60 ans retraité : 6€
Inscriptions au point info seniors

CONFÉRENCES



LES CONFÉRENCES DU SÉNÉCHAL

Salle du Sénéchal à 14h30, 17 rue de Rémusat

RDV à 13h45

Ⓜ Métro A : Station Capitole ou Métro B : Station Jeanne d'Arc

**Entrée libre,
dans la limite des places disponibles**

Venise, la cité des Doges

avec Marie France Ceruti

Le 09 juillet

Nom magique, ville mythique dont nous avons vu tant d'images qu'elle nous semble familière. Mais la connaissons-nous vraiment ?

Stockholm, Capitale Nordique

avec Céline Laurière

Le 11 juillet

Capitale de l'un des plus grands pays d'Europe, sa situation géographique entre un lac immense et la mer Baltique donne l'impression qu'elle flotte sur l'eau. Mais c'est aussi son riche patrimoine qui fait sa réputation.

À la découverte de Louise Bourgeois

avec Céline Laurière

Le 16 juillet

Sculptrice et plasticienne française, Louise Bourgeois a développé un langage personnel onirique et entièrement autobiographique basé sur la mémoire, l'émotion, la réactivation des souvenirs d'enfance. Traversant le Surréalisme, l'Expressionnisme abstrait, le Minimalisme, ses œuvres réalisées à partir de matériaux très divers sont souvent liées à la représentation du corps féminin.

Toulouse, terre d'envol

avec Céline Laurière

Le 18 juillet

Histoire de l'Aéronautique à Toulouse, des premières tentatives aux grands succès technologiques d'aujourd'hui.

Lisbonne, la métisse

avec Céline Laurière

Le 23 juillet

Balade pleine de charme à travers les quartiers historiques de la belle Portugaise, des bords du Tage aux collines de l'Alfama.

Sonia Delaunay, les couleurs de l'abstraction

avec Céline Laurière

Le 25 juillet

De la peinture aux arts décoratifs, portrait d'une des grandes femmes artistes, pionnière de l'abstraction.

Ô Toulouse

avec Céline Laurière

Le 30 juillet

Portrait du « motsicien », Claude Nougaro, poète et chanteur toulousain, qui a offert à sa ville natale un hymne connu de tous les français.

**Entrée libre,
dans la limite des places disponibles**

CONFÉRENCES

Toulouse à travers ses plans et documents anciens

avec Josèphe de la Fage

Le 01 août

Gravures, cartes, plans et photographies anciennes sont les témoins des projets et transformations de la Ville Rose.

Toulouse dans les années folles

avec Céline Laurière

Le 06 août

Évolution de Toulouse pendant l'entre-deux guerres, une des plus grandes périodes de développement urbain de la ville, encore visible aujourd'hui à travers des bâtiments d'architecture art déco très caractéristiques.

Bruxelles l'éclectique

avec Céline Laurière

Le 08 août

Entre Moyen-Âge et Art nouveau, au cœur des Flandres, Bruxelles a su préserver sa position de capitale européenne où il fait bon vivre.

Tamara de Lempicka, peintre icône des années folles

avec Céline Laurière

Le 13 août

Égérie des plus grands photographes et des couturiers de renom, sulfureuse, émancipée, tout aussi fascinante que dérangeante, Tamara de Lempicka est vraiment de son époque.

Ses peintures facilement reconnaissables reflètent une époque de frénésie artistique et sociale et révèlent une artiste de grand talent.

Les affaires criminelles à Toulouse

avec Angeline Bonnet

Le 27 août

Crimes, exécutions et affaires terribles, l'histoire de Toulouse n'est pas toute rose.

Toulouse, une ville où il fait bon vivre

avec Emmanuelle Marelli

Le 29 août

Pourquoi Toulouse est-elle une des villes les plus attractives de France ? Particularismes et identités.

**Entrée libre,
dans la limite des places disponibles**

ESPACE SENIORS DU SÉNÉCHAL

L'Espace seniors du Sénéchal est une structure municipale dans laquelle de nombreuses activités sont organisées pour les seniors toulousains, retraités de + de 60 ans, titulaires du Pass Espace seniors du Sénéchal.

Il se trouve au même emplacement que le Point Info Seniors mais selon l'activité recherchée, l'accès se fait soit par l'entrée principale, au 17 rue de Rémusat

soit par la rue Montoyol. Il comprend le Point Info Senior, la salle de conférence du Sénéchal, un restaurant solidaire et des ateliers numériques.

Ouvert tous les midis du mardi au vendredi, le restaurant solidaire de l'Espace du Sénéchal, accueille les +de 60 ans désireux de partager leur repas dans un lieu convivial.

Le prix d'un repas est de 3€40. Il suffit de s'inscrire la semaine précédente les jours choisis. L'Espace accueille également une partie des ateliers du numérique facile. Ces ateliers aident les participants à se familiariser avec les outils informatiques : ordinateurs, tablettes, smartphones, objets connectés.

Ouvert du lundi au vendredi, cet espace est un lieu d'échange pour les +de 60 ans qui souhaitent faire des activités dans la semaine.

Lectures, jeux de société, jardinage, pétanque, ateliers, sorties... entre seniors ou intergénérationnelles.

Le programme évolue tous les trimestres et est communiqué sur place. Il est également consultable en ligne sur metropole.toulouse.fr.

Pour profiter de l'offre de loisirs de l'espace, l'adhésion au Pass Seniors est obligatoire. Seul pré-requis : être toulousain, retraité de + 60 ans.

Tarifs Pass Espace seniors :

- + de 60 ans retraités toulousains : 10€ l'année

Espace seniors du Sénéchal

6 rue Montoyol
31000 Toulouse

RDV à 13h45 pour un début des activités à 14h

 Métro A : Station Capitole ou
Métro B : Station Jeanne d'Arc ou
 Bus : Navette centre ville -
Arrêt Rémusat

À NE PAS MANQUER

KARAOKÉ

Moment convivial autour de vos chansons préférées.

Les 12, 19 et 26 juillet

Les 2, 9 et 23 août

Entrée libre

JEUX

Moment convivial autour de la découverte de jeux de société.

Les 8, 15, 22, 29 juillet,

Les 5, 8, 12, 19, 26 août

MÉMORY

Jouer avec sa mémoire.

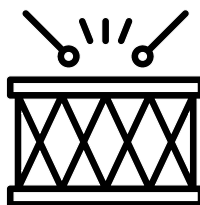
Les 09 et 23 juillet

Les 6 et 20 août



**Accès libre
avec le Pass Senior Sénéchal**

SORTIES



FESTIVAL CONVIVENCIA

Spectacle musical dans le cadre du festival Convivencia. Scène navigante sur le Canal du midi, un moment convivial autour d'une soirée musicale

• **Le 2 juillet à Toulouse à 18h**

RDV à 17h45 au Métro Saint-Cyprien (Côté sortie Hôpital la Grave)

Ⓜ Métro A : Station Saint-Cyprien
Retour en minibus

**Prévoir pique-nique
ou restauration**

• **Le 5 juillet à Ramonville à 18h**

RDV à 17h45 au Métro Saint-Cyprien (Côté sortie Hôpital la Grave)

Ⓜ Métro A : Station Saint-Cyprien
Aller/Retour en minibus

**Prévoir pique-nique
ou restauration**

**Senior de + 60 ans retraité :
Participation 3€50
avec le Pass senior**



L'Espace seniors La Terrasse

est une structure municipale dans laquelle de nombreuses activités sont organisées pour les retraités de +de 60 ans, titulaires du Pass Espace seniors La Terrasse. Ateliers, animations, sorties... Ouvert du lundi au vendredi, cet espace est un lieu d'échange pour les + de 60 ans qui souhaitent pratiquer des activités dans la semaine. Lectures, jeux de société, jardinage, pétanque, ateliers, sorties... entre seniors ou intergénérationnelles. Le programme évolue tous les trimestres et est communiqué sur place. Il est également consultable en ligne sur metropole.toulouse.fr

Pour profiter de l'offre de loisirs de l'espace, l'adhésion au Pass Seniors est obligatoire. Seul pré-requis : être toulousain, retraité de + 60 ans.

Tarifs Pass Espace seniors :

- + de 60 ans retraités toulousains : 10€ l'année

Espace seniors La Terrasse
15, impasse Franz Schrader
31500 Toulouse

Date d'inscription à l'Espace Seniors La Terrasse :
Mardi 2 juillet
de 9h à 12h et de 14h à 16h

 Bus : L8 - Arrêt Aude
ou Bus : 23 - Arrêt Allègre

ESPACE SENIORS DE LA TERRASSE

PÉTANQUE

Débutants ou bons joueurs, nous vous proposons de venir passer un moment convivial et ludique sur le terrain de pétanque de la Terrasse

**Le 23 juillet,
de 10h à 11h30**

RDV à 9h45
à l'Espace seniors

PÉTANQUE ADOS/SENIORS

Rencontre avec les Ados du Club de la Terrasse

**Les 11 et 25 juillet,
de 10h à 11h30**

RDV à 9h45
à l'Espace seniors



LUDO PLAGE

Venez découvrir un espace ludothèque en plein air suivi d'un pique nique

**Les 22 juillet et
26 août,
de 10h à 11h30**

RDV à 9h
à l'Espace seniors

**Prévoir titre
transport et, au choix,
pique-nique
ou restaurant**

PÉTANQUE INTER SENIORS

Rencontre pétanque avec d'autres seniors sur le site du Cours Dillon

**Les 9 et 16 juillet,
et le 27 août
de 10h à 11h30**

RDV à 8h30
à l'Espace seniors

Prévoir titre transport

« PARTIR EN LIVRE »

avec la Bibliothèque nomade.

Rencontre partenariale et intergénérationnelle autour du livre à travers des lectures, contes, animations tout au long de la journée (avec le Centre de loisirs de la Terrasse, Comité de la Terrasse, la petite enfance de Montaudran et les usagers du restaurant seniors la Terrasse)

**Le vendredi 12 juillet
de 10h à 17h**

RDV à 9h45 à l'espace extérieur de la Maison de Quartier de la Terrasse

THÉ DANSANT

Une après-midi dansante vous est proposée en partenariat avec le Comité de la Terrasse

**Le vendredi 12 juillet
de 14h à 16h**

RDV à 13h45
à l'Espace seniors

**Accès libre
avec le Pass Senior La Terrasse**

ESPACE SENIORS DE LA TERRASSE

REFUGE DES TORTUES À BESSIÈRES

Une visite guidée vous est proposée sur la découverte des tortues du monde.

Le Lundi 8 juillet
RDV à 9h

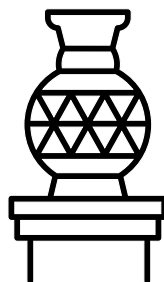
Tarif :
6 € au moment
de l'inscription
5 € à régler sur place
Prévoir pique-nique

MUSÉE DU PAYS RABASTINOIS À RABASTENS

Une visite guidée sur les Beaux-arts et Arts décoratifs vous sera présentée.

Vendredi 19 juillet à 9h

Tarif :
6 € au moment
de l'inscription
4 € à régler sur place
Prévoir pique-nique



CENTRE CÉRAMIQUE DE GIROUSSENS

Le Centre comprend 2 salles d'expositions permanentes dédiées à la céramique contemporaine.

Vendredi 26 juillet à 9h

Tarif :
6 € au moment
de l'inscription
3 € à régler sur place
Prévoir pique-nique



Accès avec le Pass Senior La terrasse
Participation financière requise

ESPACE SENIORS DE LA REYNERIE



L'Espace seniors La Reynerie

est une structure municipale dans laquelle de nombreuses activités sont organisées pour les retraités de + de 60 ans, titulaires du Pass Espace seniors Reynerie.

Ateliers, animations, sorties...

Ouvert du lundi au vendredi, cet espace est un lieu d'échange pour les +de 60 ans qui souhaitent faire des activités dans la semaine.

Lectures, jeux de société, jardinage, pétanque, ateliers, sorties... entre seniors ou intergénérationnelles.

Le programme évolue tous les trimestres et est communiqué sur place. Il est également consultable en ligne sur metropole.toulouse.fr.

Pour profiter de l'offre de loisirs de l'espace, l'adhésion au Pass Seniors est obligatoire. Seul pré-requis : être toulousain, retraité de + 60 ans.

Tarifs Pass Espace seniors :

- + de 60 ans retraités toulousains : 10€ l'année

Espace seniors La Reynerie

14 place André Abbal
31100 Toulouse

Date d'inscription à l'Espace Seniors La Reynerie :

Lundi 1^{er} juillet
de 9h à 12h

- 🚇 Métro A : Station Reynerie ou
- 🚌 Bus : Ligne 14 - Arrêts Mirail-Université, Lac de Reynerie



**TEMPS
D'ANIMATION
DIVERS
ET VARIÉS
AUTOUR DU LAC
DE LA REYNERIE**

**Les jeudis
11 et 18 juillet
et le 22 août à 14h**
RDV à 14h
à l'Espace seniors

ATELIERS CRÉATIFS

**Les mardis
9 et 16 juillet
et le 13 août à 14h**
à l'Espace seniors

**Accès libre
avec le Pass Senior La Reynerie**

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Allô Seniors :

0800 042 444

Appel gratuit



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

Inscriptions aux activités

- **Point Info Seniors** (17 rue de Rémusat - 31000 Toulouse)
Du lundi au jeudi de 8h30 à 16h45 et le vendredi de 8h30 à 13h
- **Espace Seniors Reynerie** (14, place André-Abbal - 31100 Toulouse)
Lundi 1^{er} juillet de 9h à 12h
- **Espace Seniors La Terrasse** (15, impasse Franz Schrader - 31500 Toulouse)
Mardi 2 juillet de 9h à 12h et de 14h à 16h



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE