

# Les rendez-vous seniors

**AUTOMNE 2024**



**octobre > décembre**



**Aimer Vivre à Toulouse**

**MAIRIE DE  TOULOUSE**



## SOMMAIRE

<b>Activités physiques</b>	p.4
<b>Marches sportives</b>	p.7
<b>Promenades</b>	p.8
<b>Sorties Nature</b>	p.9
<b>Visites Contrast</b>	p.10
<b>Sorties culturelles</b>	p.11
<b>Mini Séjours</b>	p.13
<b>Conférences</b>	p.14
<b>Espace seniors du Sénéchal</b>	p.17
<b>Espace La Reynerie</b>	p.19
<b>Espace La Terrasse</b>	p.20

*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**

Prises de rendez-vous obligatoires  
à compter du 2 septembre par téléphone  
au 0800 042 444 (appel gratuit)  
ou sur [metropole.toulouse.fr](http://metropole.toulouse.fr)  
(rubrique Mes démarches>rendez-vous  
en ligne)

### **POUR TOUTES LES ACTIVITÉS GRATUITES**

Inscriptions obligatoires au 0800 042 444  
(appel gratuit) à compter du 2 septembre

## ACTIVITÉS PHYSIQUES



### SORTIES VÉLO

Toulouse et ses environs sont dotés de pistes cyclables qui permettent de se déplacer tranquillement tout en profitant de l'environnement, tels que les bords de Garonne et le canal du midi, le tout dans un écrin de verdure.

#### Les vendredis

**11, 18 et 25 octobre**

**8, 15, 22 et 29 novembre**

#### De 9h30 à 11h30

RDV à 9h20, avec son vélo, place du Capitole (sur la croix Occitane) - 31000

### 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.

#### 7 octobre

**4, 18 et 25 novembre**

**2 décembre**

#### De 15h à 16h

RDV à 14h50, salle de danse de l'Espace Bonnefoy, 4 rue du Faubourg Bonnefoy - 31500

Ⓜ Métro A, station Marengo

🚌 Bus 39, arrêt Arago



### MÉTHODE PILATES

La méthode Pilates peut être assimilée à une gymnastique douce qui allie respiration profonde et mouvement. Cet entraînement s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique.

#### Les mardis

**1<sup>er</sup> et 8 octobre**

**5, 19 et 26 novembre**

**3 décembre**

#### De 9h30 à 10h30

**De 10h45 à 11h45**

**De 14h45 à 15h45**

RDV 1/4 d'heure avant, salle de danse de l'Espace Bonnefoy, 4 rue du Faubourg Bonnefoy - 31500

Ⓜ Métro A, station Marengo

🚌 Bus 39, arrêt Arago

**Tarif Senior de + 60 ans retraité toulousain : 3,15€**

**Inscriptions au Point Infos Seniors**

# ACTIVITÉS PHYSIQUES

## PÉTANQUE

Ce jeu, lequel peut être sportif en compétition, est ici pratiqué de manière ludique et conviviale. Il permet un travail sur la coordination, les articulations, le maintien et l'équilibre.

**Les jeudis**  
**10, 17 et 24 octobre**  
**7, 14, 21 et 28 novembre**

**De 14h30 à 16h30**

RDV à 14h20, Cours Dillon, au bout du Pont Neuf, côté La Grave - 31300



## TENNIS DE TABLE

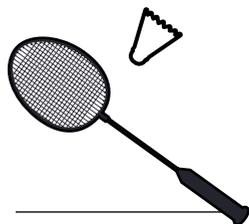
Le tennis de table améliore les réflexes car c'est un jeu d'habileté et de précision. Il a des vertus cardiotoniques et offre un excellent entraînement cardiovasculaire.

**Les lundis**  
**7, 14 et 21 octobre**  
**4, 18 et 25 novembre**  
**2 décembre**

**De 9h à 11h**  
RDV à 8h50, gymnase Maurice-Dreuil, 35 rue de Gironis - 31100

 Bus L4, route de Seysses, arrêt « Place des Combattants »

 Bus 13, 11 ou 52, route d'Espagne, arrêt Gironis Médipôle



## BADMINTON

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

**Les mardis**  
**8, 15 et 22 octobre**  
**5, 12, 19 et 26 novembre**  
**3 décembre**

**De 9h à 10h15**  
RDV à 8h50, piscine Léo-Lagrange, 54 rue des Sept-Troubadours - 31000

 Métro A, station Jean-Jaurès

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

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### GYM DOUCE

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

**Les mardis**

**8, 15, et 22 octobre**

**5, 12, 19 et 26 novembre**

**De 14h30 à 15h45**

RDV à 14h20, piscine Léo-Lagrange (salle de lutte ou dojo), 54 rue des Sept Troubadours - 31000

 Métro A, station Jean-Jaurès

### FOOT EN MARCHANT

Venez pratiquer une activité en vogue dans les pays anglo-saxons et qui se développe fortement en France. Le foot en marchant (ou le walking football) est une activité qui demande un effort cardiaque mesuré et qui stimule le système cardiovasculaire. Que vous ayez déjà joué au football ou que vous soyez novices, cette discipline sera pratiquée en toute sécurité avec du matériel et des règles adaptées.

**Les mardis**

**1, 8, 15 et 22 octobre**

**5, 12, 19 et 26 novembre**

**3 décembre**

**De 9h15 à 10h45**

RDV à 9h05, City stade, 5 chemin d'Audibert - 31200

 Métro B, station Trois-Cocus

### 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**

**14 octobre**

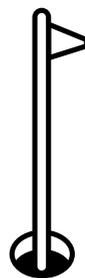
**18 et 25 novembre**

**2 décembre**

RDV à 14h, place intérieure Saint-Cyprien (côté Hôpital La Grave)

 Métro A, station Saint-Cyprien

**Prévoir titre transport**



**Tarif Senior de + 60 ans retraité toulousain : 3,15€**

**Inscriptions au Point Infos Seniors**

## MARCHES SPORTIVES



### LES 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.).

**Les jeudis**  
**10, 17 et 24 octobre**  
**7, 14, 21 et 28 novembre**  
**5 décembre**

**De 9h à 11h**  
RDV à 8h50, place intérieure Saint-Cyprien (côté Hôpital La Grave) - 31200

Ⓜ Métro A, station Saint-Cyprien

**Différents parcours en fonction des conditions climatiques**

**Prévoir titre transport**

### MARCHE AVEC BÂTONS

allure soutenue

**Les mardis**  
**1, 8 et 15 octobre**  
**5, 12, 19 et 26 novembre**  
**3 décembre**

**À 9h15**  
RDV à 9h10, Espace Seniors Sénéchal, 6 rue Montoyol - 31000

Ⓜ Métro A, station Capitole

**Prévoir titre transport**

### MARCHE AVEC BÂTONS

allure modérée

**Les jeudis**  
**3, 10 et 17 octobre**  
**7, 14, 21 et 28 novembre**  
**5 décembre**

**À 9h15**  
RDV à 9h10, Espace Senior Sénéchal, 6 rue Montoyol - 31000

Ⓜ Métro A, station Capitole

**Prévoir titre transport**

### MARCHE ACTIVE

allure soutenue

**Les jeudis**  
**3, 10 et 17 octobre**  
**7, 14, 21 et 28 novembre**  
**5 décembre**

**À 14h**  
RDV à 13h55, Espace Senior Sénéchal, 6 rue Montoyol - 31000

Ⓜ Métro A, station Capitole

**Prévoir titre transport**

### RANDONNÉE À LA JOURNÉE

allure bon marcheur

**Les lundis**  
**7 octobre, 4 novembre**  
**2 décembre**

**À 9h**  
RDV à 8h55, place intérieure Saint-Cyprien (côté Hôpital La Grave) - 31200

Ⓜ Métro A, station Saint-Cyprien

**Prévoir pique nique**

**Tarif : 6 €**

**Tarif Senior de + 60 ans retraité toulousain : 3,15€**

**Inscriptions au Point Infos Seniors**

## PROMENADES

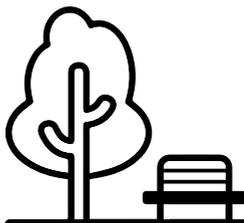
Parcours entre 5 et 6 km d'une durée d'1h30 environ. Durant le parcours, l'animateur fait bénéficier de son expérience sur la faune et la flore ainsi que sur l'architecture toulousaine.

**Les lundis et mardis matins à partir de 9h, après-midis à partir de 14h30**

RDV à 8h30 et à 14h, place intérieure Saint-Cyprien (côté Hôpital La Grave) - 31200

 Métro A, station Saint-Cyprien

**Prévoir titre transport**



---

**La table d'orientation de Lacroix-Falgarde**  
Les 7 et 8 octobre

---

**La coulée verte des Argoulets au bois de Limayrac**  
Les 14 et 15 octobre

---

**Parc de la Mounède au château de la Reynerie**  
Les 21 et 22 octobre

---

**Parc du Grand Noble à Blagnac**  
Les 4 et 5 novembre

---

**La piste des géants à Montaudran**  
Le 12 novembre

---

**Le lac de Bocage à Fenouillet**  
Les 18 et 19 novembre

---

**Le Parc Mauvezin à Castelginest**  
Les 25 et 26 novembre

---

**En Vallée de Saune à Sainte-Foy-d'Aigrefeuille**  
Les 2 et 3 décembre

---

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



Découverte des différents jardins toulousains, de l'histoire de leur création ainsi que de nombreux arbres, arbustes qui les composent. Échanges avec l'animateur qui répondra aux questions.

### Les jeudis après-midi

**À 14h**

RDV à 13h30, place intérieure Saint-Cyprien

Ⓜ Métro A, station Saint-Cyprien

**Prévoir titre transport**

**Jardins du Barry**  
Les 17 et 24 octobre

**Jardins Raymond VI**  
Le 21 novembre



**Promenade et découverte des champignons dans les forêts domaniales**

**Le 10 octobre à 8h30**

RDV à 8h, place intérieure Saint-Cyprien

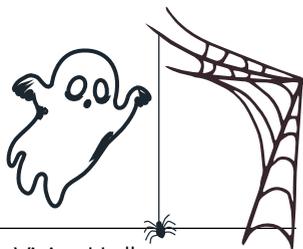
Ⓜ Métro A, station Saint-Cyprien

**Tarif : 6€**

**Prévoir titre transport**

**Prévoir pique-nique**

**Tarif senior de + 60 ans retraité toulousain : 2,50€**



### Visite Halloween « EFFROYABLE TOULOUSE »

Explorez l'obscurité avec notre visite thématique « Toulouse Hantée » qui vous emmène à la découverte des lieux les plus hantés de la ville et chargés d'histoires sombres. Rejoignez-nous pour une aventure inoubliable à travers les rues et les bâtiments où résonnent les échos du passé. Découvrez les légendes et les mystères entourant ces lieux, imprégnés d'une atmosphère mystique à vous glacer le sang. Avec cette visite, Contrast vous invite à plonger dans l'ambiance d'Halloween dans des endroits autrefois habités par des secrets invouables.

**Le 18 octobre à 10h30**  
RDV à 10h15, 1 allée Paul-Feuga

### TOULOUSE LIBÉRÉE

Plongez dans l'Histoire avec notre visite captivante, au Castelet, ancienne prison de Toulouse qui a vu les résistants toulousains emprisonnés pendant l'occupation.

Découvrez les récits poignants des actes de bravoure et de la libération héroïque par les habitants, notamment les Toulousaines, lors de la libération de la ville. Explorez également la vie carcérale de l'époque à travers les histoires captivantes des détenus et des conditions difficiles qu'ils ont endurées, le tout dans le cadre atypique du Castelet, désormais transformé en lieu d'exposition. Rejoignez-nous pour un voyage immersif à travers le temps, révélant l'héritage indomptable de Toulouse.

**Le 15 novembre à 10h30**  
RDV à 10h15 devant le Castelet, 18 bis grande rue Saint-Michel - 31400

Ⓜ Métro B, station Saint-Michel/Marcel-Langer

### ÉGLISE SAINT-JÉRÔME

Lors de cette visite guidée immersive, Contrast vous invite à découvrir un trésor architectural empreint d'histoire et de spiritualité. Située au cœur du quartier historique, cette église, datant du XVI<sup>e</sup> siècle, dévoile ses secrets sous le regard bienveillant de son saint patron : Saint Jérôme.

Les participants explorent les richesses artistiques et religieuses de cet édifice, des magnifiques vitraux aux sculptures finement ouvragées. Au fil de la visite, les récits captivants des guides sur la fondation de l'église et les événements marquants de son histoire transportent les visiteurs dans un voyage à travers le temps.

**Le 13 décembre à 10h30**  
RDV à 10h15, parvis de l'église, 2 rue du Lieutenant Colonel Pélissier - 31000

Ⓜ Métro A, station Capitole

**Tarif senior de + 60 ans retraité toulousain : 3,50€**

**Inscriptions au Point Info Seniors**

## SORTIES CULTURELLES

(À ET HORS TOULOUSE AVEC ACTIVITÉS, VISITES OU ATELIERS)

### JOURNÉE BALADE / INITIATION PHOTO DANS TOULOUSE

(balade 1)

Pour apprendre les bases de la prise de photos (cadrage, profondeur de champ, vitesse, etc.) tout en redécouvrant notre belle ville de Toulouse ! Il est proposé de prendre le temps, grâce à vos équipements (reflex, compact, bridge, hybride, voire même téléphone portable) pour mieux maîtriser la prise de vue et à mieux connaître chaque appareil.

*Attention : Il est recommandé de s'inscrire aux deux sorties (balade 1, balade 2)*

#### Le 4 octobre à 10h

RDV à 9h50, place intérieure Saint-Cyprien

Ⓜ Métro A, station Saint-Cyprien (sortie Hôpital la Grave)  
Retour métro Mirail-Université

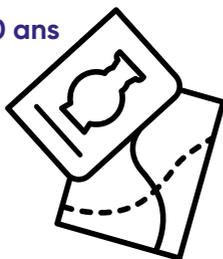
#### Prévoir titre transport

#### Prévoir au choix pique-nique ou restaurant

Tarif senior de + 60 ans  
retraité

toulousain : 3,50€

Inscriptions au  
Point Info Seniors



### JOURNÉE BALADE / INITIATION PHOTO DANS LE TARN ET GARONNE (balade 2)

Après avoir déambulé dans la ville de Toulouse pour s'exercer à la prise de vue, cette deuxième sortie consiste à aller à la découverte de l'un des beaux villages du Tarn-et-Garonne. Lors de la première sortie, les apprentissages seront consolidés en profitant des beaux espaces et paysages qu'offre cette région.

*Il est recommandé de s'inscrire aux deux sorties (balade 1, balade 2)*

#### Le 18 octobre à 9h

RDV à 8h50, place intérieure Saint-Cyprien

Ⓜ Métro A, station Saint-Cyprien (sortie Hôpital la Grave)

#### Attention : prévoir chaussures de randonnée

#### Prévoir titre transport

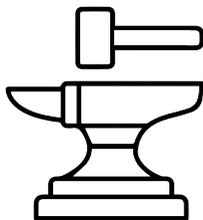
#### Prévoir au choix pique-nique ou restaurant

Tarif senior de + 60 ans retraité  
toulousain : 6 €

Inscriptions au Point Info Seniors

## SORTIES CULTURELLES

(À ET HORS TOULOUSE AVEC ACTIVITÉS, VISITES OU ATELIERS)



### JOURNÉE AUX FORGES DE PYRÈNE

Visite du village d'Antan de Montgaillard, découverte des métiers et la vie des Pyrénées à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

#### Le 17 octobre à 8h30

RDV à 8h15, au complexe sportif Alex-Jany, chemin du Verdon - 31500

Ⓜ Métro A, station Argoulets

Prévoir au choix pique-nique ou restaurant

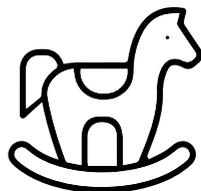
### MUSÉE DU CUIVRE

Visite qui vous fera voyager dans le passé, pas si lointain ou l'on savait prendre le temps.

#### Les 10 octobre et 7 novembre à 12h30

RDV à 12h15, complexe sportif Alex-Jany, chemin du Verdon - 31500

Ⓜ Métro A, station Argoulets



### MUSÉE DU JOUET (MONTAUBAN)

Sa visite invite à rêver au milieu de jouets de toute nature dont les plus anciens ont plus de deux siècles d'existence.

#### Le 21 novembre à 12h30

RDV à 12h15, complexe sportif Alex-Jany, chemin du Verdon - 31500

Ⓜ Métro A, station Argoulets

Tarif senior de + 60 ans retraité toulousain : 10 €  
Inscriptions au point info seniors

---

### MINI SÉJOUR CULTUREL ET MULTI ACTIVITÉS À SAINT-LAURENT-DE-NESTE

---

Mini séjour convivial autour de visites culturelles.

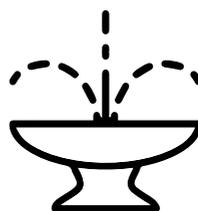
**Les 14 et 15 octobre, départ à 9h**

RDV à 8h45, place intérieure Saint-Cyprien

Ⓜ Métro A, station Saint-Cyprien (sortie Hôpital La Grave)

🚌 Bus 13, 14, 31, 45 et 66, arrêt Saint-Cyprien

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



---

### AULUS LES BAINS

---

Promenade autour du Lac de Betmale et de ses environs et visite du village

**Les 7 et 8 novembre, départ à 8h30**

RDV à 8h, place intérieure Saint-Cyprien

Ⓜ Métro A, station Saint-Cyprien (sortie Hôpital La Grave)

🚌 Bus 13, 14, 31, 45, 66, arrêt Saint-Cyprien  
Retour Métro, station Mirail-Université

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

---

**Tarif senior de + 60 ans retraité toulousain : 21,30 €**



---

### LES CONFÉRENCES DU LUNDI AU SÉNÉCHAL

---

**Salle du Sénéchal à 14h30, 17 rue de Rémusat**

RDV à 13h45

Ⓜ Métro A, station Capitole ou Métro B, station Jeanne-d'Arc

---

**Avec la carte montoulose Senior ou la carte Toulouse culture,  
entrée libre dans la limite des places disponibles**

### **Anticiper ou subir : les outils d'optimisation de la transmission de son patrimoine**

#### **Le 7 octobre**

Quels sont les moyens juridiques et financiers à disposition des particuliers pour transmettre leurs patrimoines en diminuant au maximum les droits de succession ? Anticiper sa succession permet d'éviter les conflits qui pourraient intervenir par la suite.

#### **Histoire d'audition**

*avec le Docteur Welby-Gieusse (Phoniatre)*

#### **Le 14 octobre**

L'audition est un outil précieux pour nous permettre de profiter de l'environnement, de sons tels que les chants des oiseaux, un concert de musique ou la voix de notre partenaire. Il s'agit d'un fabuleux outils de communication avec les autres. Elle nous permet d'écouter, de comprendre, de rire, d'échanger, etc. Lorsque l'audition est atteinte, cela isole et peut entraîner un certain mal-être.

### **La deuxième vie de l'immobilier : transmission ou arbitrages, comment optimiser la fiscalité ?**

#### **Le 21 octobre**

Le devenir de l'immobilier au moment de la retraite et dans le cadre d'une succession. Est-il judicieux de créer une société, faire des donations, vendre ? La fiscalité de l'immobilier, de l'acquisition du bien jusqu'à sa transmission sera abordée.

#### **La boîte à utile, la boîte à quoi ?**

*avec M. Grégory Dubernet, Chef d'entreprise.*

#### **Le 28 octobre**

La boîte à Utiles est un projet social et solidaire visant à apporter des solutions à tous pour économiser les ressources de la planète et réduire nos déchets.

#### **Littérature & Poésie**

*avec M<sup>me</sup> Alima Hamel, écrivaine, chanteuse et poétesse d'origine algérienne.*

#### **Le 4 novembre**

Son dernier ouvrage, *Medea Mountains*, traite de son parcours de femme et de celui de ses sœurs durant la décennie noire en Algérie. Un récit poétique et autobiographique, témoignage d'un drame familial qui laissera ensuite sa trace dans toute l'expression artistique de l'autrice. Alima Hamel propose ainsi des temps d'échange avec le public autour de ce livre, sur son parcours de vie, son parcours de femme.

### **Une belle initiative**

avec M<sup>me</sup> Sylvie Favre,  
licenciée en psychologie et Assistante  
de Soins en Gériatrie.

#### **Le 18 novembre**

Aide et accompagnement des seniors  
en EHPAD, accueil en journée de  
personnes atteintes de la maladie  
d'Alzheimer et apparentées.

---

### **L'oralité, l'expression corporelle, le rôle du griot en tant que porteur de mémoire, la transmission, etc., dans le conte africain**

#### **Le 25 novembre**

Dans une dimension plus historique,  
Boubacar Ndiaye aborde l'épopée de  
Sundiata Keïta, considéré comme le  
fondateur de l'empire  
du Mali.

### **Initiation aux métiers manuels**

avec M. André Bompa, Président de  
l'association « L'outil en main »

#### **Le 2 décembre**

L'Outil en Main a pour but l'initiation,  
dès l'âge de 9 ans, aux métiers manuels,  
de l'artisanat et du patrimoine, dont les  
métiers d'art. Cette initiation a lieu dans  
de vrais ateliers avec de vrais outils.  
Elle est guidée par des bénévoles, gens  
de métier et passionnés, souvent à la  
retraite. Les jeunes qui participent aux  
ateliers découvrent différents métiers  
tout au long de l'année et réalisent des  
ouvrages de leurs mains.

---

### **Lutte contre les violences faites aux femmes**

Avec M. Tache de l'association id3

#### **Le 16 décembre à 14h30**

Comprendre le phénomène à partir  
d'œuvres de peintres, repérer les  
notions clés : rapports de domination,  
violences conjugales, violences  
intrafamiliales, et comprendre le rapport  
de domination à partir des travaux  
des anthropologues et sociologues.  
Identifier la stratégie des auteurs de  
violences.

## 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 lundi 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 de sensibilisation et de soutien aux usages du numérique. 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 s'initier à certaines activités notamment dans le domaine de la prévention santé.

**Pour accéder aux activités, l'adhésion au Pass senior Sénéchal est nécessaire. 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
- 🚌 Navette centre ville, arrêt Rémusat

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

## ATELIER D'ÉCRITURE

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

**Les mardis**

**8 octobre et 12 novembre**

**De 16h à 17h**

RDV à 15h55, Maison du projet  
97 rue Ernest-Renan - 31200

Ⓜ Métro B, station Trois-Cocus

**Tarif senior de + 60 ans  
retraité toulousain : 3,15 €**



## KARAOKÉ

**4 octobre et 8 novembre**

**De 14h à 16h**

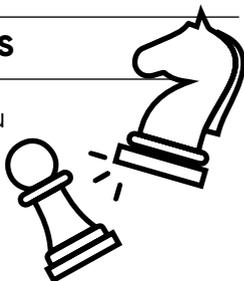
RDV à 13h45, salle San-Subra  
4 rue San-Subra - 31300

Ⓜ Métro A, station Saint-Cyprien

**Entrée libre avec  
la carte montoulose Senior  
ou le Pass senior Sénéchal**

## JEUX D'ÉCHECS

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



**Les mardis**

**1<sup>er</sup>, 15 et 22 octobre  
5, 19 et 26 novembre  
3 décembre**

**De 16h à 17h**

RDV à 15h55, Maison du projet  
97 rue Ernest-Renan - 31200

Ⓜ Métro B, station Trois-Cocus

**Tarif senior de + 60 ans  
retraité toulousain : 3,15 €**

## BAL

**11 octobre et 22 novembre**

**À 14h**

RDV à 13h45, salle San-Subra  
4 rue San-Subra - 31300

Ⓜ Métro A, station Saint-Cyprien

**Entrée libre avec  
la carte montoulose Senior  
ou le Pass senior Sénéchal**

## ESPACE SENIORS 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](http://metropole.toulouse.fr).

**Pour accéder aux activités , l'adhésion au Pass senior Reynerie est nécessaire. 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 23 septembre de 9h à 12h

Ⓜ Métro A, station Reynerie

🚌 Bus 14, arrêts Mirail-Université ou Lac de Reynerie

### MÉMORY

**30 septembre**  
**7 et 21 octobre**  
**4, 18 et 25 novembre**  
**2 et 16 décembre**

**À 14h**

RDV à 13h45, Espace seniors Reynerie

### LOISIRS CRÉATIFS

**1<sup>er</sup>, 8 et 22 octobre**  
**5, 19 et 26 novembre,**  
**3 et 17 décembre**

**À 14h**

RDV à 13h45, Espace seniors Reynerie

### BIEN ÊTRE ET BIEN VIEILLIR

*Atelier animé par l'ARCEC.*

Les gestes et les postures, la prévention, les conseils de bon sens

**Le 4 décembre à 14h**

RDV à 13h45, Espace seniors Reynerie



## ESPACE SENIORS LA TERRASSE



### 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, 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](http://metropole.toulouse.fr)

**Pour accéder aux activités , l'adhésion au Pass senior La Terrasse est nécessaire. 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 24 septembre  
de 9h à 12h et de 14h à 16h

 Bus L8, arrêt Aude ou bus 23, arrêt Allègre

---

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

## ESPACE SENIORS LA TERRASSE

### LECTURE ENFANTS/SENIORS

Un temps de lecture intergénérationnel vous est proposé sur le temps de loisirs des enfants (6-11 ans) du Claé Primaire de La Terrasse.

**Les mercredis**

**2 et 16 octobre**

**6 et 20 novembre**

**4 et 18 décembre**

**De 13h15 à 13h35**

RDV à 12h45, Espace seniors La Terrasse

### 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) du Claé Primaire de La Terrasse.

**Les mercredis**

**2 et 16 octobre**

**6 et 20 novembre**

**4 et 18 décembre**

**De 14h à 16h**

RDV à 13h45, Espace et Restaurant seniors La Terrasse



### THÉ DANSANT

*Avec Roland Musette  
En partenariat avec le Comité  
de la Terrasse et les clubs  
seniors du Territoire Est.*



**Le jeudi 10 octobre de 14h à 17h**

RDV à 13h45, salle des fêtes de  
Limayrac, 22 rue Xavier-Darasse - 31500

 Bus 23, arrêt Pugens

### LES ÉVÈNEMENTS HISTORIQUES DE L'OCCITANIE

*Conférence de l'ARCEC*  
Narration d'un événement  
marquant et méconnu de l'histoire  
de notre région (invasion, batailles...)

**Le 17 octobre de 14h à 16h**

RDV à 13h45, restaurant Espace seniors  
La Terrasse

### L'OISEAU DE PLUIE

*Pièce de théâtre*  
Une création basée sur un conte  
africain (chants, danses, djembés,  
etc.).

**Le 27 novembre à 14h**  
**Salle des Fêtes Altigone à St-Orens**

RDV à 13h15, Espace seniors La Terrasse

**7 € à régler sur place**

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

---

## SPECTACLE MUSICAL

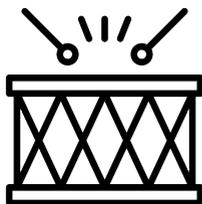
---

Mayca et André, deux artistes (musicien et chanteuse) présentent leur répertoire français ainsi que leur instrument « le thérémine ».

**Le 7 novembre à 15h**

RDV à 14h45, salle des fêtes de Limayrac, 22 rue Xavier-Darasse - 31500

 Bus 23, arrêt Pugens



---

## SORTIE MUSÉE PAUL-DUPUY

---

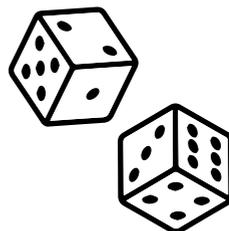
**26 novembre**

visite guidée autour des dernières acquisitions et nouveautés muséales.

**Les mardis à 10h**

RDV à 9h, Espace seniors La Terrasse

**Prévoir titre transport**



---

## JEUX AVEC LES ADOS

---

Animations autour de jeux en bois et de société avec les ados du club La Terrasse.

**Le 22 octobre de 10h à 12h**

RDV à 9h45, Espace seniors La Terrasse

---

## LECTURE PETITE ENFANCE ET SENIORS

---

Atelier lecture auprès de la petite enfance du Multi-Accueil de Montaudran.

**Les jeudis**

**17 octobre**

**21 novembre**

**19 décembre**

**De 10h à 10h30**

RDV à 9h, Restaurant et Espace seniors La Terrasse

## ESPACE SENIORS DE LA TERRASSE

---

### SÉANCE DE LECTURE

---

Un temps de lecture autour de l'aéropostale vous sera proposé par la bibliothèque Côte Pavée.

**Le jeudi 14 novembre**  
**de 13h30 à 15h**

RDV à 13h15, Restaurant et Espace seniors La Terrasse



---

### APRÈS-MIDI FESTIVE

---

Accueil d'un groupe de chant « Les dissipés » du Centre social de Jolimont autour de chants suivi d'un goûter.

**Le vendredi 22 novembre**

**De 14h30 à 17h**

RDV à 14h15, Restaurant et Espace seniors La Terrasse

---

### THÉ DANSANT

---

*En partenariat avec le Comité de la Terrasse.*

**Les vendredis**

**18 octobre**

**29 novembre**

**De 14h à 16h30**

RDV à 13h45, salle polyvalente de la Maison de quartier La Terrasse

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

---

# 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 vendredi de 8h30 à 12h et de 13h15 à 17h (fermé le jeudi matin en période scolaire)**
- **Espace Seniors Reynerie** (14, place André-Abbal - 31100 Toulouse)  
**Lundi 23 septembre de 9h à 12h**
- **Espace Seniors La Terrasse** (15, impasse Franz-Schrader - 31500 Toulouse)  
**Mardi 24 septembre de 9h à 12h et de 14h à 16h**



**Aimer Vivre à Toulouse**

**MAIRIE DE  TOULOUSE**