

11 > 14 SEPTEMBRE
PLACE DU CAPITOLE

Tout feu, tout flamme

SENIORS ET +



Villes pour
tous

Inclure.
Rassemblez.
Partager.



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE



Tout feu, tout flamme

SENIORS ET +

SOMMAIRE

→ Éditos.....	4
→ Plan du village.....	6
→ Infos pratiques.....	8
→ Animations permanentes.....	10
→ Animations quotidiennes	16
Mercredi 11 septembre	17
Jeudi 12 septembre	21
Vendredi 13 septembre	25
Samedi 14 septembre	29
→ Les partenaires.....	33



« Tout feu, tout flamme », une formule d'actualité pour annoncer, avec passion et enthousiasme, la prochaine édition de Seniors et +, dans l'esprit des Jeux Olympiques et des Jeux Paralympiques.

Le village Seniors et + s'installe à nouveau cette année du 11 au 14 septembre, place du Capitole. Les seniors toulousains pourront ainsi s'informer, pratiquer, rencontrer, s'impliquer, explorer et prendre conseil pour rester actifs et éclairés.

Cette manifestation annuelle proposera de découvrir autant d'activités physiques, culturelles, récréatives, numériques, à portée de tous, pour rester en bonne santé.

Les partenaires associatifs, institutionnels, les professionnels et les bénévoles, les équipes municipales qui travaillent toute l'année au service du bien vieillir à Toulouse seront à vos côtés pour vous accompagner dans un village riche d'une offre diversifiée.

Un moment convivial et festif, tel un voyage musical, vous sera proposé chaque jour. On découvre, on s'émerveille, et on partage cette beauté, cette richesse de diversités que nous offrent les musiques du monde.

Jean-Luc Moudenc

Maire de Toulouse,

Président de Toulouse Métropole



De retour sur la place du Capitole, Seniors et + s'affiche aux couleurs des jeux Olympiques et Paralympiques.

Cet hommage à un évènement sportif aussi emblématique, organisé en France, nous transportera pourtant aux confins du monde, par sa nouvelle programmation.

Bien vieillir, c'est explorer, prendre soin de sa santé, de soi et des autres, pour une ville plus solidaire, pour un vivre ensemble renforcé. En effet, la sagesse des années propose la paix dans la quiétude de l'instant présent. Les rêves peuvent évoluer, mais le regard porté vers l'horizon reste empreint d'espoir.

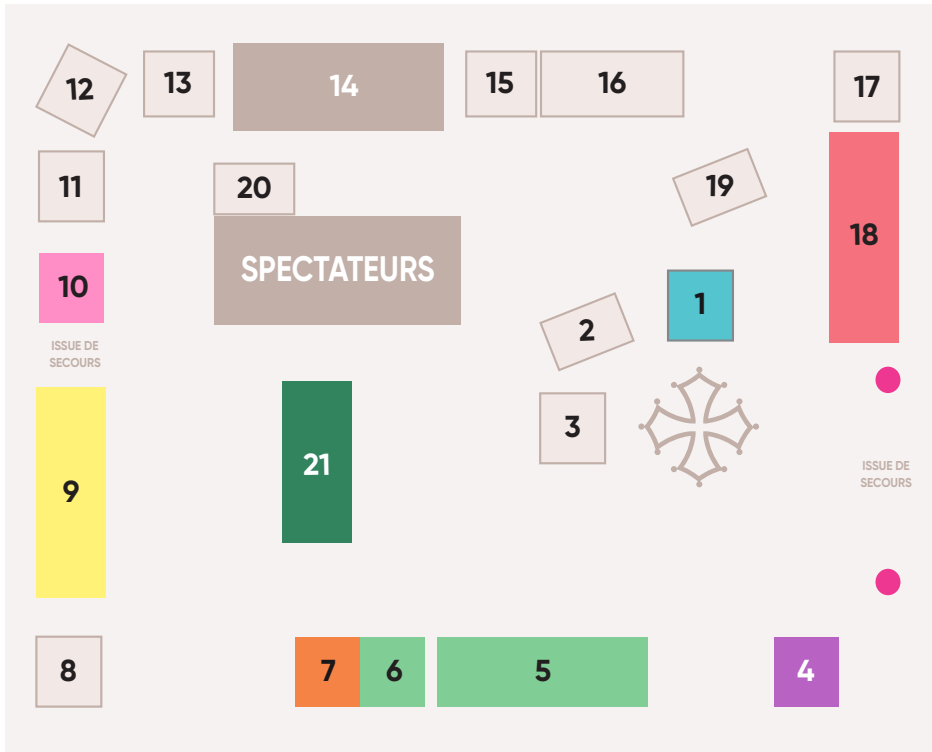
Seniors et + continue de porter cette dynamique individuelle et collective, au cœur même de Toulouse.

Marine Lefèvre

*Conseillère municipale déléguée
en charge des seniors*



HÔTEL DE VILLE



CÔTÉ ARCADES



LÉGENDE DU VILLAGE

-  Entrée /Sortie
-  1 - Accueil
-  2 - Allô Seniors
-  3 - Silver économie
-  4 - Retraite et droits
-  5 - Santé
-  6 - Ateliers / Conférences santé
-  7 - Numérique
-  8 - Buvette associative
-  9 - Partenaires
-  10 - Mutuelle
-  11 - Partageons nos jardins
-  12 - Bar à eau
-  13 - Bibliobus
-  14 - Scène
-  15/16/17 - Réservé au personnel
-  18 - Resto +/Ateliers
-  19/20 - Ateliers
-  21 - Esplanade des sports

INSCRIPTIONS

Pour toutes les sorties, **dès le 26 août au Point Info Seniors** (17, rue de Rémusat, 31000), Métro ligne A – station Capitole ou Métro ligne B station Jeanne d'Arc

À partir du 11 septembre à l'accueil du village Seniors et +, place du Capitole (du 11 au 14 septembre)

Ouverture du village de 9h30 à 18h et spectacles quotidiens à partir de 16h. Toutes les activités proposées dans le cadre de Seniors et + sont **gratuites**.



©Nikolaj Lund

BON À SAVOIR

Des places sont proposées gratuitement pour le récital du samedi 14 septembre, dans le cadre du 45^e festival international de Piano aux Jacobins du 5 au 30 septembre.

Elles sont à retirer au Point Infos Seniors, à partir du 26 août.

AUTRES LIEUX HORS VILLAGE QUI PROPOSENT DES ANIMATIONS DANS LE CADRE DE SENIOR ET +

Bibliothèque d'études et du patrimoine

1 rue du Périgord, 31000
Métro ligne B – station Jeanne d'Arc

Couvent des Jacobins

Place des Jacobins
Métro ligne A – station Capitole

Muséum d'Histoire Naturelle

35 Allées Jules Guesde
Métro ligne B – station Carmes
ou Palais de Justice

Maison de Quartier de Rangueil

19 rue Claude Forbin
Métro ligne B – station Rangueil

Dans le village

Santé

Mercredi 11 p.17
Jeudi 12..... p.21
Vendredi 13..... p.25
Samedi 14 p.29

Ateliers

Mercredi 11 p.18
Jeudi 12..... p.22
Vendredi 13..... p.26
Samedi 14 p.30

Activités physiques

Mercredi 11 p.19
Jeudi 12..... p.23
Vendredi 13..... p.27
Samedi 14 p.31

Espace numérique

Mercredi 11 p.19
Jeudi 12..... p.23
Vendredi 13 p.27
Samedi 14 p.31

Spectacles

Mercredi 11 p.18
Jeudi 12..... p.22
Vendredi 13..... p.26
Samedi 14 p.30

Hors village

Activités physiques et culturelles au départ du village

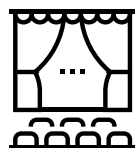
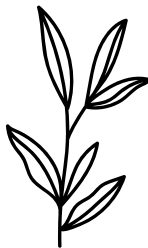
Mercredi 11 p.20
Jeudi 12..... p.24
Vendredi 13..... p.28
Samedi 14 p.32

Visites et sorties

Mercredi 11 p.20
Jeudi 12 p.24
Vendredi 13 p.28
Samedi 14 p.32

Spectacle

Samedi 14 p.32





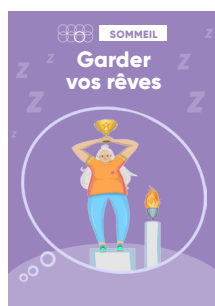
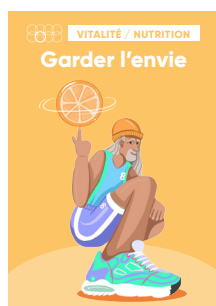
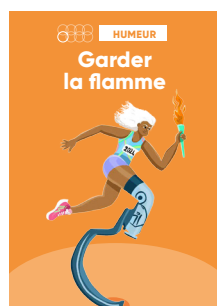
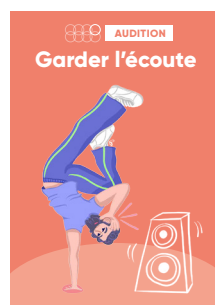
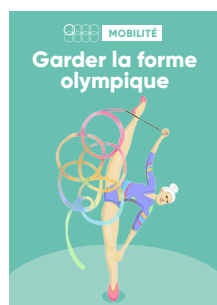
Animations permanentes



SANTÉ

Seniors et + offre une nouvelle opportunité de mettre en avant la collaboration de la Mairie de Toulouse avec le Centre Hospitalier Universitaire pour promouvoir le programme de prévention ICOPE, axé sur le maintien et l'amélioration du bien-être global. Conçu en partenariat avec l'Organisation Mondiale de la Santé, ce programme vise à favoriser le bien vieillir en encourageant la mobilité, en stimulant la mémoire, en améliorant l'audition, la vision, le sommeil, la nutrition, etc.

Les inscriptions à ces parcours proposés par la Mairie de Toulouse sont ouvertes tout au long de la semaine.



RETRAITE/DROITS

La Carsat présente ses offres de service pour accompagner les futurs retraités : entretiens et conseils sur les dossiers de retraite, préparations des retraites, renseignements sur les offres d'aides individuelles et collectives et le Bien vieillir.

L'agence conseil Agirc Arrco propose une information sur la retraite complémentaire Agirc Arrco et des offres de services complémentaires gratuites.

MUTUELLE COMMUNALE

La mutuelle communale offre la possibilité aux seniors d'adhérer à une complémentaire santé tout en faisant des économies importantes. Des conseillers de la mutuelle Just, en collaboration avec la mairie de Toulouse, sont disponibles toute la semaine.



Hélène
Adhérente
.....

**Avec la
mutuelle communale,
des tarifs réduits
pour tous les seniors**

+ D'INFORMATIONS
metropole.toulouse.fr


Aimer Vivre à Toulouse
MAIRIE DE  TOULOUSE

BIBLIOBUS

Dans le salon de lecture, magazines, journaux et livres sont proposés par les services de la Bibliothèque Nomade de Toulouse.

Une boîte à troc en forme de frigo, dénommée la « Troc machine », permet également de déposer ou de prendre des livres, des CD et des DVD.



PARTENAIRES

La pagode des partenaires permet d'accueillir un grand nombre d'associations et de services municipaux tout au long de l'évènement, lesquels proposent des activités et services dans de multiples domaines. Dans un cadre convivial, les diverses structures délivrent des informations et présentent leurs différentes actions et activités : généalogie, aide à domicile, bénévolat, lien social, activités physiques, activités à caractère festif, culturel et touristique, etc.



SILVER ECONOMIE

Des innovations en faveur du bien vieillir grâce à de nouvelles initiatives :
de nouvelles expériences d'habitat qui facilitent le quotidien des seniors avec de nouveaux opérateurs engagés,

- > **Les 4 Saisons** : habitat inclusif. Un nouveau domicile en colocation une solution aux personnes âgées
- > **Grabcare** : La conciergerie qui accompagne les seniors et leurs aidants, au quotidien, pour bien vieillir à domicile
- > **L'opticien qui bouge** : Services d'opticien à domicile ou encore en hébergements médicalisés
- > **Siel bleu** : des solutions de prévention dans le but d'aider à maintenir l'autonomie des personnes fragilisées et de favoriser leur qualité de vie

RESTO ET +



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

Le concept de ces restaurants seniors solidaires est décliné lors de l'évènement « Seniors et + »

Pour accéder aux repas (11h45 ou 12h45), il suffit de s'inscrire pour le jour souhaité :

- > **À partir du lundi 26 août au Point Infos Seniors (17, rue de Rémusat) ou**
- > **À partir du mercredi 11 septembre à l'accueil du village**

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Exposition : Présentation du travail photo réalisé par les résidents et les animateurs à l'occasion de sorties autour du thème des jeux olympiques : pétanque, marche à pied, golf, ping-pong, basket, fléchettes, etc.

✦ NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE ✦

ALLÔ SENIORS

Allô Seniors est un dispositif d'écoute, composé d'une plateforme téléphonique et d'une équipe intergénérationnelle en faveur des personnes fragiles, isolées ou en risque d'isolement. Une aide spécifique, un accompagnement personnalisé, y compris sous la forme de visites de courtoisie, est proposé. Le maintien du lien social des seniors est assuré en développant le contact avec des jeunes en service civique soutenus par des agents municipaux.

LES BONNES PRATIQUES À ADOPTER EN JARDINANT

Cet espace allie activités pédagogiques, mise à disposition de ressources et conseils personnalisés pour entretenir très simplement un jardin en phase avec les besoins écologiques de notre époque. Des informations sur le jardinage collectif et écologique à Toulouse et Toulouse Métropole sont données sur un stand végétalisé, ludique et donnant envie de s'engager vers le jardinage collectif, écologique et citoyen et de prévention Biodéchets avec des agents de Toulouse Métropole et les membres de « Partageons les Jardins » ainsi que ceux de « Humus et associés ».



Animations quotidiennes





SANTÉ

Horaires		Thèmes	
10h-11h	Carsat Midi- Pyrénées	Garder bon pied, bon œil avec les ateliers M2P	Conférence
11h-12h	CHU Gérontopôle	Alimentation et protéines - Lutte contre la fonte musculaire	Atelier
13h30-14h30	Centre de prévention Agirc Arrco	Savoir utiliser sa mémoire pour ne pas la perdre	Conférence
14h30-15h15 15h15-16h		Informations et échanges sur la question de la cybersécurité	Conférence

ATELIERS

De 10h à 12h30

Massage bien être (sous les barnums ateliers)

Ces massages apportent bienfaits, détente, et sont antistress avec l'association Aide à Domicile aux Personnes Âgées et aux Malades (ADPAM)

De 10h à 12h

Atelier de Sophrologie (sous la pagode public)

Séance de sophrologie avec une méthode de respiration permettant le lâcher-prise (Douce Sophro)

De 13h30 à 15h30

« Mon logement et moi » (sous les barnums ateliers)

Ce jeu permet d'échanger autour des risques de chute dans un logement et des solutions existantes pour réduire ceux-ci (avec Soliha)

De 13h30 à 15h30

Atelier créatif en papier (sous la pagode public)

L'atelier est animé par une animatrice spécialisée en reliure et travail sur papier (Bibliothèque nomade)

De 13h30 à 15h30

Généalogie (dans la pagode Resto et +)

Atelier de généalogie numérique (Cercle Généalogique du Languedoc)



SPECTACLE À PARTIR DE 16H

Alfredo Buendia y los Picaflores

Sept musiciens férus de musiques afro-latines et jazz entraînés dans cet univers encore peu exploré sur la scène française : le mambo, une musique qui agit sur les corps, provoque la joie et transporte l'esprit dans une folie douce et légère.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES

Sur l'esplanade des sports

De 9h30 à 18h

Rameurs mis à disposition du public

De 9h30 à 10h30

Sophrologie

La pratique de la sophrologie repose sur une combinaison de techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être et à réduire le stress (Association Douce Sophro)

De 10h30 à 11h30

Quidi Mouv'

Activité physique stimulant à la fois l'équilibre, la mémoire, l'attention et la force musculaire (CARSAT)

De 11h30 à 12h30

Tai-Chi

Gymnastique énergétique globale (BEST)

De 14h30 à 15h30

Zumba

Danse de remise en forme s'inspirant principalement des danses latines destinée à renforcer la musculature (CVIFS)

De 14h30 à 15h30

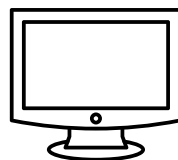
Atelier rameur

Promotion du sport d'aviron sous ses différents aspects, que ce soit le loisir, la compétition, ou l'aviron santé (TASL)

JOURNÉE ANIMATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

Les étudiants de deuxième année de BUT-Carières Sociales option Coordination et Gestion des Établissements et Services Sanitaires et Sociaux de l'IUT de Blagnac proposeront toute la journée des animations. C'est une déclaration d'engagement et une occasion de renforcer les liens. Cette journée sera également l'occasion de sensibiliser le grand public à l'importance de prendre soin des aînés et de promouvoir une société inclusive et bienveillante pour tous.

Quiz culture, Memory, Blind test, peinture, chasse au trésor, sens' Nation...



NUMÉRIQUE PRATIQUE

De 9h30 à 17h :

Inscriptions au programme numérique seniors

À L'EXTÉRIEUR DU VILLAGE

Inscription obligatoire à partir
du lundi 26 août par téléphone 0 800 042 444
ou à partir du mercredi 11 septembre sur place



Randonnée urbaine à 10h

Randonnée pédestre
thématique : parcours
découverte dans Toulouse
Départ devant l'entrée
du village Seniors et +



NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE

Marche inclusive à 14h30

Un parcours accessible à tous, intergénérationnel et inclusif. Deux joëlettes, fauteuils roulants handisport, permettant la pratique de la marche pour des personnes atteintes de handicap physique ou de troubles de motricité, seront à disposition. Les enfants de l'Accueil de Loisirs de Patte d'Oie seront présents pour un voisinage des générations de façon

à apporter bien-être pour les uns et bienfaits pour les autres. RDV Place Saint-Cyprien, sortie côté Hopital la Grave - Métro A, station Saint-Cyprien

Muséum d'histoire naturelle de Toulouse Visite du jardin botanique Henri Gausson - RDV à 14h50 directement à l'accueil du Muséum

Le jardin botanique Henri Gausson ouvre ses portes et dévoile les secrets de ses plantes régionales, leurs fleurs, leurs fruits exotiques, leurs utilisations, leurs

histoires...et de ses plantes exotiques, entreposées dans les serres.

Conférence à 17h30 (suivie d'un moment de convivialité)

« Intergénération : un pont entre les générations »

Pour éveiller la conscience des jeunes sur les réalités de l'isolement social des aînés. Pour encourager les étudiants à s'engager dans des actions citoyennes. Campus TBS Lascrosses
20 Bd Lascrosses
Amphithéâtre Bosco



SANTÉ

Horaires		Thèmes	
9h30-10h15 10h15-11h		Informations et échanges sur la question de la cybersécurité	Conférence
11h-12h	CHU Gérontopôle	Alimentation et protéines - Lutte contre la fonte musculaire	Atelier
13h30-14h30	Centre de prévention Agirc Arrco	Mieux dormir sans vouloir dormir à tout prix	Conférence
14h30-15h30	Adimep	Comment améliorer sa santé par l'alimentation ?	Conférence

ATELIERS

De 10h à 12h30

« Mon logement et moi »

(sous les barnums ateliers)

Ce jeu permet d'échanger autour des risques de chute dans un logement et des solutions existantes pour réduire ceux-ci (avec Soliha)

De 10h à 12h30

Initiation au Bridge

(sous la pagode public)

Le bridge favorise le lien social et lutte contre l'isolement (Association Bridge pour tous)

De 13h30 à 15h30

Généalogie

(sous les barnums ateliers)

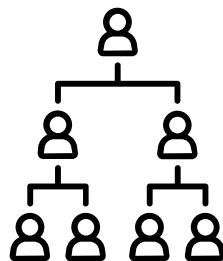
Un atelier de généalogie pour comprendre son passé pour mieux vivre son présent (Cercle Généalogique du Languedoc)

De 13h30 à 15h30

Mosaïque

(sous la pagode public)

Un atelier de fabrication de petits objets en mosaïque animé par Cynthia Jariod (Cercle Laïque Jean Chaubet)



De 13h30 à 15h30

Atelier numérique

(dans la pagode Resto et +)

Enregistrement d'une émission radio (Bibliothèque Nomade)



SPECTACLE À PARTIR DE 16H

Deli Zirzop

Une chanteuse Turque, ainsi que six musiciens partagent leur amour pour ces musiques aux chants ensorcelants, aux solos endiablés et aux rythmes frénétiques, à travers un répertoire dansant principalement constitué de musiques tziganes et populaires turques et bulgares.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES

Sur l'esplanade des sports



De 9h30 à 18h
Rameurs mis à disposition du public

De 9h30 à 10h30
Prévention des chutes par l'exercice physique

La gymnastique de prévention vise à améliorer l'équilibre et à renforcer les muscles afin d'éviter les chutes (ADPAM)

De 10h30 à 11h30
APA (Activités Physiques Adaptées)
Pratique de mouvements corporels adaptés à la condition physique et aux envies des participants (Siel Bleu)

De 11h30 à 12h30
Taï Chi
Art martial interne chinois. Bien être du corps et de l'esprit à tout âge (Ombre et Soleil)

De 12h30 à 13h30
Mouvement dansé
Apprentissage d'une chorégraphie en lien avec l'ouverture des Jeux Olympiques (APA Danse)

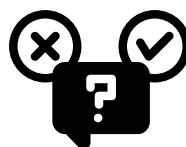
De 14h30 à 15h30
Taï Chi et Yoga
Activités douces qui harmonisent le corps et l'esprit pour se libérer des tensions physiques, mentales et émotionnelles (Fleur'essence)

NUMÉRIQUE PRATIQUE

De 9h30 à 17h : Inscriptions au programme numérique seniors

De 10h30 à 12h : Atelier «Questions pour un champion numérique»

De 16h à 17h 30 : Découverte de la Réalité Virtuelle



À L'EXTÉRIEUR DU VILLAGE

Inscription obligatoire à partir du lundi 26 août
par téléphone 0 800 042 444
ou à partir du mercredi 11 septembre sur place

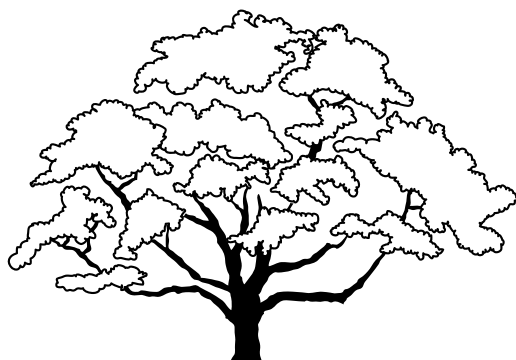
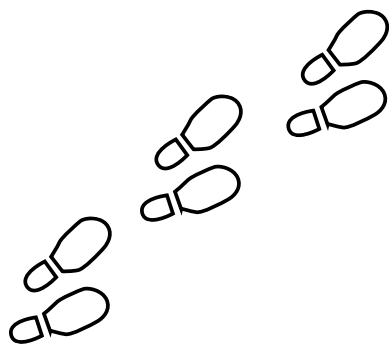


Randonnée urbaine à 10h

Randonnée pédestre
thématique : parcours
découverte dans Toulouse
Départ devant l'entrée du
village Seniors et +

Randonnée à 14h

Marche à travers les rues
de Toulouse
Départ devant l'entrée
du village Seniors et +





SANTÉ

Horaires		Thèmes	
10h-11h	Cpam	Partir à la conquête de Mon Espace Santé	Conférence
11h-12h	Plateforme des aidants La Cadène	J'accompagne un proche en perte d'autonomie à la maison... Comment l'aider tout en me préservant et en prenant soin de moi ?	Conférence
13h30-14h30	Centre de prévention Agirc Arrco	L'importance de bien entendre	Conférence
14h30-15h30	Centre de vaccinations municipal	Si la vaccination m'était contée	Conférence

ATELIERS

De 10h à 12h30

Lecture à haute voix

(sous les barnums ateliers)

La lecture à haute voix amène à vivre plus fortement les émotions et à mieux comprendre les personnages. Elle permet d'aller chercher des émotions qui ne sont pas feintes. Un livre peut apporter une compréhension plus fine des ressentis d'autrui et de poser des mots sur ses propres sentiments (ADPAM)



De 13h30 à 15h30

Atelier peinture (sous les barnums ateliers)

L'atelier de peinture est un moment idéal pour se former à cet art, apprendre, se détendre et pratiquer (Comité de quartier des Ponts-Jumeaux)

De 10h à 12h30 et de 13h30 à 15h30

Sophrologie (sous la pagode public)

Apprendre à respirer pour retrouver notamment un meilleur sommeil (Douce Sophro)

De 13h30 à 15h30

Généalogie (sous la pagode Resto et +)
Découverte de la généalogie et de ses racines, initiation à la recherche (EGMT)



SPECTACLE À PARTIR DE 16H

Orchestre de Chambre de Toulouse

Concert à la criée : concert participatif
Le programme est présenté au public sous forme de « menu », comme dans un restaurant. À chaque étape (entrée, plat, fromage...), c'est le public qui choisit en criant le plus fort possible les œuvres qu'il veut entendre...mais le « chef » est généreux, et sait aussi satisfaire ceux qui ne crient pas assez fort...

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES

Sur l'esplanade des sports

De 9h30 à 18h

Rameurs mis à disposition du public

De 9h30 à 10h30

Gym douce

Sollicitation en douceur des différents muscles en invitant les participants à prendre le temps pour bien réaliser les mouvements (CVIFS)

De 10h30 à 11h30

Gyrokinesis

Gymnastique sur chaise adaptée aux seniors (Cercle Laïque Jean Chaubet/Sports Tremplin 31/Fédération Sports pour Tous)

De 11h30 à 12h30

Qi Gong

Une discipline visant à maîtriser le souffle et l'énergie (CARSAT/M2P)

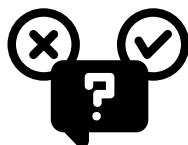
De 12h30 à 13h30

APA - Activité physique adaptée sur le thème des olympiades (APA Danse)

De 14h30 à 15h30

Initiation XIII équilibre

Atelier de mobilité articulaire, de renforcement musculaire, de travail cardio vasculaire et d'étirements (Toulouse Olympique XIII)



NUMÉRIQUE PRATIQUE

De 9h30 à 17h : Inscriptions au programme numérique seniors

De 10h30 à 12h : Atelier «La roue du Numérique»

De 16h à 17h 30 : Découverte de la Réalité Virtuelle

À L'EXTÉRIEUR DU VILLAGE

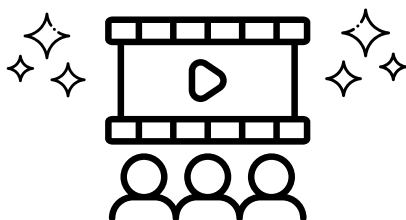
Inscription obligatoire à partir du lundi 26 août
par téléphone 0 800 042 444
ou à partir du mercredi 11 septembre sur place



Randonnée urbaine à 10h

Randonnée pédestre
thématique : parcours
découverte dans Toulouse
Départ devant l'entrée du village
Seniors et +

Visite de la Bibliothèque du Patrimoine, rue du Périgord,
à 10h - Rdv à 9h45 à l'entrée
du village Seniors et +



Ciné sous les étoiles spécial vendredi 13 à 21h

Projection du film «Mon crime»
(Comédie dramatique, policier,
drame, judiciaire)
Synopsis : Dans les années 30 à
Paris, Madeleine Verdier, jeune et
jolie actrice sans le sou et sans
talent, est accusée du meurtre
d'un célèbre producteur. Aidée
de sa meilleure amie Pauline,
jeune avocate au chômage,
elle est acquittée pour légitime
défense. Commence alors une

nouvelle vie, faite de gloire et de
succès, jusqu'à ce que la vérité
éclate au grand jour...

À partir de 17h30, animations
pour tous, Cluedo géant
(inscriptions 05 61 22 24 34),
snaking et gourmandises sur
place

Chaises longues à disposition
selon disponibilités

Accès libre

Prairie de la Maison de Quartier
de Rangueil - 19, rue Claude
Forbin 31400 Toulouse



SANTÉ

Horaires		Thèmes	
10h-11h	E-Santé Occitanie/ GRADeS	Mon Espace Santé, le carnet de santé numérique, gratuit et sécurisé	Conférence
11h-12h	Urbanis	« Être accompagné pour mon projet de rénovation : - adapter mon domicile pour pouvoir y rester - pourquoi et comment faire des travaux d'économies d'énergie ? »	Conférence
13h30-14h30	Centre de prévention Agirc Arrco	« Garder son équilibre pour éviter les chutes »	Conférence
14h30-15h30	Mutuelle JUST	« Qu'est-ce que la mutuelle communale et comment en bénéficier ? »	Conférence

ATELIERS



De 10h à 12h30

Réflexologie

combinée (sous les barnums ateliers)

Activité qui apporte bien-être par la stimulation de points précis sur le corps (AFRI)

De 10h à 12h30

Initiation aux métiers manuels

(sous la pagode public)
Fabrication d'objets dans un moment de rassemblement et d'échange pour une transmission de savoir-faire (L'outil en main)

De 13h30 à 15h30

Initiation au bridge

(sous la pagode public)
Le bridge favorise le lien social et lutte contre l'isolement (Association Bridge pour tous)

De 13h30-15h30

Généalogie

(dans la pagode Resto et +)
Atelier de généalogie numérique (Cercle Généalogique du Languedoc)

De 13h30 à 15h30

Atelier peinture

(sous les barnums ateliers)
L'atelier de peinture est un moment idéal pour se former à cet art, apprendre, se détendre et pratiquer (Comité de quartier des Ponts-Jumeaux)

SPECTACLE À PARTIR DE 16H



Mama Godillot

Musique du tour du monde
Leur malle est pleine de soleil, de trances africaines, de douceurs des îles.
Le Brésil, l'Angola, le Cap-Vert, la Réunion, etc.

On sautille du côté de Cuba, on danse à s'en trouer les chaussettes sur une valse sicilienne.

On découvre, on s'émerveille, et on partage cette beauté, cette richesse de diversité que nous offrent les musiques du tour du monde.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES

Sur l'esplanade des sports

De 9h30 à 18h

Rameurs mis à disposition du public

De 9h30 à 10h30

Biathlon d'été

Combinaison de 2 disciplines : tir à la carabine à rayon laser sur des cibles électroniques et parcours de motricité (ADN L'aventure devient nature)

De 10h30 à 11h30

Gym douce

Une gymnastique adaptée aux capacités de chaque personne (Hélène Lagouanelle)

De 11h30 à 12h30

Aïkido

Art martial basé sur l'utilisation de la force de l'adversaire (Aïkido Club des Mazades)

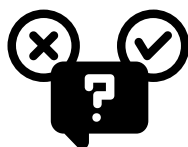


De 12h30 à 13h30 : Danse Latine

Initiation de danse latine adaptée (Fiestadanz/Carla Prince)

De 14h30 à 15h30 : Canne santé

Activité sportive avec une simple canne de marche (Académie Jacques Levinet 31)



NUMÉRIQUE PRATIQUE

De 9h30 à 17h : Inscriptions au programme numérique seniors

De 10h30 à 12h : Atelier «Questions pour un champion numérique»

De 14h à 15h45 : Atelier «La roue du Numérique»

De 16h à 17h30 : Découverte de la Réalité Virtuelle

À L'EXTÉRIEUR DU VILLAGE

Inscription obligatoire à partir du lundi 26 août
par téléphone 0 800 042 444
ou à partir du mercredi 11 septembre sur place



Randonnée urbaine à 10h

Randonnée pédestre thématique :
parcours découverte dans Toulouse
Départ devant l'entrée du village
Seniors et +

Visite découverte du Muséum de Toulouse 11h à 12h

Découverte de l'histoire de la Vie, de la Terre, la méthode de classement des êtres vivants ou les objets en provenance d'autres cultures humaines. Émerveillement et questionnement sur la place de l'Homme dans la Nature tout en mesurant son impact sur l'environnement.
RDV directement à l'accueil du Muséum.

SPECTACLE



©Nikolaj Lund

Piano aux Jacobins à 14h30

Nathanaël Guoin

Pianiste et compositeur, il figure comme l'une des voix les plus originales de la scène musicale. Ce pianiste complet est recherché en soliste mais aussi en musique de chambre, sur les scènes d'Europe mais aussi d'Asie et des États –Unis.



Nos
partenaires

INSTITUTIONS

- Agence conseil retraite Agirc Arrco
- Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT)
- Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM)
- Centre Communal d'Actions Sociale (CCAS)
- Centre de dépistage des cancers
- Centre de Prévention Agirc Arrco
- Centre Hospitalier Universitaire (CHU Gérotopôle)
- Groupement Régional d'Appui au Développement de la E-Santé/GRADEs
- IUT de Blagnac
- Mutualité Française Occitanie

ASSOCIATIONS

- Association Alliance Sages Adages (ASA)
- Activités Physiques Adaptées Danse (APA Danse)
- Académie Jacques Levinet (AJL 31)
- Aide à Domicile aux Personnes Âgées et aux Malades (ADPAM)
- Association pour la Diffusion de la Médecine de Prévention (ADIMEP)
- Aikido club des Mazades
- Association Douce Sophro
- Association Française des Réflexologues Indépendants (AFRI)
- Association Loisirs et Solidarités des Retraités de la Haute-Garonne (LSR 31)
- Association des Retraités d'OC (AROC)
- Association Régionale de Conseillers Bénévoles pour Entreprises et Collectivités (ARCEC)
- Association Sportive Inter-Génération (ASTIG)
- Bien-Être pour le Sport pour Tous (BEST)
- Bridge pour Tous
- Centre d'Insertion, Formation, Sport et Santé (CVIFS)
- Centre Toulousain du Bénévolat

- Cercle Généalogique du Languedoc
- Cercle Laïque Jean Chaubet
- Club Seniors des Ponts Jumeaux
- Ensemble2Génération
- Entraide Généalogique du Midi Toulousain (EGMT)
- Fleur'Essence
- Fiestadanz Carla Prince
- Généalogie Algérie, Maroc, Tunisie (GAMT)
- Plateforme des aidants/La Cadène
- La Sociétale
- L'aventure devient Nature (ADN)
- L'outil en main
- Maison de l'Europe Occitanie
- Objectif Santé des Seniors par le Sport dans le Quartier des Arènes Romaines à Toulouse (OSSSQUART)
- Old'up Oc
- Ombre et Soleil
- Partageons les jardins et Humus et associés
- Petits Frères des Pauvres
- Siel Bleu
- Soliha
- Toulouse Aviron Sports et Loisirs (TASL)
- Toulouse Olympique XIII
- Urbanis

AUTRES PARTENAIRES

- Grabcare
- Gym Douce Hélène Lagouanelle
- Les 4 Saisons
- L'opticien qui bouge
- Mutuelle JUST
- Start'ups Silver Economie
- TBS Education





Pour tout renseignement et inscription

Point Info Seniors
17 rue de Rémusat 31000 Toulouse

Ouverture du lundi au mercredi
de 8h30 à 12h et de 13h15 à 17h

Jeudi de 13h15 à 17h

Vendredi de 8h30 à 12h et de 13h15 à 17h

Renseignements sur les Espaces Seniors

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