

Les rendez-vous seniors

HIVER 2025



janvier > mars



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE



SOMMAIRE

Activités physiques	p.4
Marches sportives	p.7
Promenades	p.8
Sorties Nature	p.9
Atelier bien-être	p.9
Activités culturelles	p.10
Sorties culturelles	p.11
Sorties à la journées	p.12
Mini séjours	p.13
Visites contrast	p.14
Conférences	p.15
Bals	p.19
Espace seniors la Reynerie	p.20
Espaces la Terrasse	p.21

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.

Certaines de ces activités peuvent être annulées en raison d'impératif de dernières minutes.

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 partir du 2 décembre par téléphone **au 0800 042 444 (appel gratuit)** ou sur **metropole.toulouse.fr** (rubrique Mes démarches>rendez-vous en ligne)
Inscriptions sans rendez-vous à partir du 16 décembre.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

BIATHLON D'ETE

Le biathlon d'été est une épreuve combinant 2 disciplines : l'une d'endurance (parcours de motricité) et l'autre

de précision (tir à la carabine laser). Cette activité permet de développer la force physique et l'explosivité.

Le Vendredi 31 Janvier De 14h00- 16h00

RDV 13h45, devant l'entrée de la piscine Léo Lagrange, 57 rue des 7 Troubadours
31000 Toulouse

FOOT EN MARCHANT

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

**Les mardis
7, 14, 21 et 28 janvier
4, 11, 18 et 25 février
4, 11, 18 et 25 mars**

**De 9h15 à 10h45
Gymnase du Centre
d'Animation de
Lalande**

RDV : 9h10 - Maison de Quartier Lalande
239 avenue de Fronton
31200 Toulouse

Ⓜ Métro B, station La Vache + Bus L10 ou 69 - Arrêt Riché Lalande puis 1 minute à pied

Ⓜ Métro B, station Minimes Claude Nougaro
🚌 Bus 9 - Arrêt Riché Lalande puis 1 minute à pied

JEUX SPORTIFS ADAPTÉS

Différents jeux adaptés sont proposés afin de solliciter les habilités motrices, la vivacité d'esprit, les muscles etc., mais aussi la bonne humeur.

**Les jeudis
16 et 30 janvier
13 et 27 février
13 et 27 mars**

De 15h à 16h
RDV à 14h55, Salle 2M (à côté du Cinéma Utopia Borderouge)
61 avenue Maurice Bourges Maunoury
31200 Toulouse

Ⓜ Métro B, station Borderouge puis 2 minutes à pied



Tarif Senior de + 60 ans retraité Toulousain : 3,15€
Inscriptions au point info seniors

Prévoir titre transport

ACTIVITÉS PHYSIQUES

LES JEUDIS DE LA FORME

Ateliers autour d'exercices de musculation, de remise en forme ou d'entretien, dans un environnement extérieur avec des équipements appropriés (vélos, rameurs, steps, etc ...).

Les jeudis

9, 16, 23 et 30 janvier

6, 13, 20 et 27 février

6, 13, 20 et 27 mars

De 9h à 11h

RDV à 8h50, Place intérieure Saint-Cyprien (Côté Hôpital La Grave) 31200 Toulouse

🚇 Métro A, station Saint-Cyprien



MÉTHODE PILATES

La méthode Pilates 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.



NOUVEAU

Les mardis

14, 21 et 28 janvier

4 et 11 février

4, 11 et 25 mars

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 Toulouse

🚇 Métro A, station Marengo

🚌 Bus 39 Arrêt Arago

Les jeudis

16 et 30 janvier

13 et 27 mars

de 14h45 à 15h45

RDV à 14h40

Maison Toulouse Service 1 Place Conchita Grange Ramos - 1^{er} Etage

🚇 Métro A, station Reynerie

Tarif Senior de + 60 ans retraité Toulousain : 3,15€
Inscriptions au point info seniors
Prévoir titre transport

ACTIVITÉS PHYSIQUES

SWIN-GOLF

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
6, 20 et 27 janvier
3 février
3, 10, 17 et 31 mars

A partir de 14h30 au parc de la Mounède

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

 Métro A, station Saint-Cyprien




TEMPS DANSE

La danse est une activité permettant l'amélioration de la motricité, de l'équilibre et de la créativité.

Activité accessible à tous.

Les lundis
13, 20 et 27 janvier
3 et 10 février
3, 10 et 24 mars

De 15h à 16h
RDV à 14h50,
Salle de danse
Espace Bonnefoy
31500 Toulouse

 Métro A, station Marengo
ou Bus 39, arrêt Arago

RANDONNÉE

RANDONNÉE À LA JOURNÉE

allure bon marcheur
et modérée

Lieu de pratique :
en montagne ou
en plaine, Pyrénées
(Ariège, Haute
Garonne) et dans
l'Aude.

Attention, les parcours
sont choisis en fonction
de la météo du jour.
Prévoir des chaussures
de marche adaptées

Les lundis
13 janvier, 10 février
24 mars

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

 Métro A, station
Saint-Cyprien

**Tarif Senior de +60 ans
retraité toulousain : 6 €**
Inscriptions
au Point Info Seniors
Prévoir titre transport
Prévoir pique-nique

Tarif Senior de + 60 ans retraité Toulousain : 3,15€
Inscriptions au point info seniors
Prévoir titre transport

MARCHES SPORTIVES

Attention, les parcours sont choisis en fonction de la météo du jour, à Toulouse et aux environs. Prévoir des chaussures de marche adaptées.



MARCHE ACTIVE

allure bon marcheur

9, 16, 23, 30 janvier
6, 13 février
6, 13, 20, 27 mars

À 14h

RDV à 13h55, Espace
Senior Sénéchal,
6 rue Montoyol
31000 Toulouse

 Métro A, station
Capitole

MARCHE AVEC BÂTONS

allure bon marcheur

Les mardis
7, 14, 21 et 28 janvier
4 et 11 février
4, 11, 18 et 25 mars

À 9h15

RDV à 9h10, Espace
Seniors Sénéchal,
6 rue Montoyol
31000 Toulouse

 Métro A, station
Capitole

MARCHE AVEC BÂTONS

allure modérée

Les jeudis
9, 16, 23 et 30 janvier
6 et 13 février
6, 13, 20 et 27 mars

À 9h15

RDV à 9h10, Espace
Senior Sénéchal,
6 rue Montoyol
31000 Toulouse

 Métro A, station
Capitole



Tarif Senior de + 60 ans retraité Toulousain : 3,15€
Inscriptions au point info seniors
Prévoir titre transport

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, départ 9h00,
et 14h pour départ 14h30,
Place intérieure Saint-
Cyprien (côté Hôpital la
Grave)
31200 Toulouse

Ⓜ Métro A, station
Saint-Cyprien

Le Lac de Roquette les 13 et 14 janvier

Le Parc de la Poudrerie les 20 et 21 janvier

Les Berges du Touch les 27 et 28 janvier

La Promenade entre terre et ciel les 3 et 4 février

Le Parc des Quinze Saules les 10 et 11 février

Le Parc de la Maurine les 3 et 4 mars

L'Ecluse de Fenouillet au Lac de Sesquières les 10 et 11 mars

La boucle de la Digue de la Garonne les 17 et 18 mars

Saint-Cyprien aux Arènes Romaines les 24 et 25 mars



Les vendredis matin à partir de 9h

RDV à 8h30

De la Coulée verte des Argoulets au Bois de Limayrac les 24 et 31 janvier

Départ 9h00

Ⓜ Métro A, station
Argoulet

Le Parc Sacarin 7 février

Départ 9h00

Ⓜ Métro A, station
Jolimont

Les Côteaux de Pech-David les 7 et 21 mars

Départ 9h00

Ⓜ Métro B, station
Université Paul Sabatier,

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

SORTIES NATURE

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 13h45,
place intérieure
Saint-Cyprien

Ⓜ Métro A, station
Saint-Cyprien

Tarif : 2,50€

Journée promenade nature Montaigut Lauragais

Le jeudi 13 mars à 9h

RDV à 8h45,
place intérieure
Saint-Cyprien

Tarif : 6€

**Prévoir pique-nique
ou restaurant**

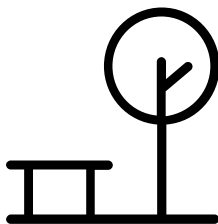


Parc de la Maourine Les 16 et 30 janvier

Parc Félix Lavit Le 6 février

Parc de la Reynerie Le 20 mars

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



**Tarif Senior de + 60 ans retraité Toulousain
Inscriptions au point info seniors**

Prévoir titre transport

ATELIERS BIEN-ÊTRE

INITIATION À LA SOPHROLOGIE

La sophrologie est une technique de relaxation qui utilise différentes techniques (la respiration, la relaxation musculaire, la visualisation) pour harmoniser le corps et l'esprit.

Le jeudi 9 janvier à 14h

RDV à 13h55,
Salle associative du Barry
9 Rue Gaston Ramon
31100 Toulouse

Ⓣ TRAM Arrêt
Cartoucherie
+ Bus ligne 2, arrêt Lemire

Tarif : 3,15€

YOGA DU RIRE

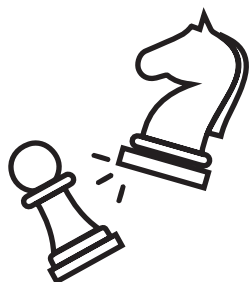
Le yoga du rire peut inclure des moments de rire libre, des étirements, des échauffements et des temps de méditation et de respiration. Il favorise une attitude optimiste, positive et un sentiment de bonheur.

Le jeudi 20 mars à 14h

RDV à 13h55,
Salle associative du Barry
9 Rue Gaston Ramon
31100 Toulouse

Ⓣ TRAM Arrêt
Cartoucherie
+ Bus ligne 2, arrêt Lemire

Tarif : 3,15€



JEUX D'ÉCHECS

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

Les vendredis
10, 17, 24 et 31 janvier
7 et 14 février
14, 21 et 28 mars

De 9h30 à 11h
RDV à 9h25,
Maison de Quartier
des Chamois,
11 rue des Chamois
31200 Toulouse

Ⓜ Métro B, station
3 Cocus,
puis 230 mètres à pied

ATELIERS D'ÉCRITURE

La créativité opère en suivant des consignes facilitant la mise en écriture.

Les vendredis
10 janvier
7 février
14 mars

NOUVEAU

De 11h15 à 12h15
Rdv à 11h10,
Maison de Quartier
des Chamois,
11 rue des Chamois
31200 Toulouse

Ⓜ Métro B, station
3 Cocus,
puis 230 mètres à pied

IMPROVISATION THÉÂTRALE

C'est un espace de créativité où l'imaginaire prend toute sa place.

Les jeudis
23 et 30 janvier

A 14h
RDV à 13h55,
salle polyvalente des
Pradettes,
6 rue Ferdinand de
Lesseps
31100 Toulouse

Ⓜ Métro A, station Basso
Cambo puis Bus 18, arrêt
Bordeblanche.

LECTURE À VOIX HAUTE

Les vendredis
24 et 31 janvier

A 14h15
RDV à 14h00
Restaurant seniors des
Pradette, 7 rue
Ferdinand de Lesseps
31100 Toulouse

Ⓜ Métro A, station Basso
Cambo puis Bus18,
arrêt Bordeblanche

NOUVEAU

Tarif Senior de + 60 ans retraité Toulousain : 3,15€
Inscriptions au point info seniors

Prévoir titre transport

SORTIES CULTURELLES

VISITE DU CENTRE DE TRI

Outre sa fonction première de tri des déchets, le centre de tri est aussi un site pédagogique pour sensibiliser le grand public aux enjeux environnementaux liés à la collectivité.

Les jeudis
16 et 23 janvier

A 9h15

RDV à 9H,
Place intérieure Saint-Cyprien

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



MUSÉE DU VIEUX TOULOUSE

Le musée du Vieux-Toulouse présente des objets évoquant l'histoire de la ville de Toulouse, de l'antiquité au XX^e siècle.

Les jeudis
30 janvier
13 mars

A 14h

RDV à 13h45,
devant le Musée
7 rue du May
31000 Toulouse

Ⓜ Métro A, station Esquirol

VERDUN SUR GARONNE

Visite guidée de Verdun sur Garonne
(avec un guide touristique)

Les jeudis
6 et 13 février

A 13h

RDV à 12h45,
Parking du Complexe Alex Jany,
7 chemin du Verdon
31500 Toulouse

Ⓜ Métro A, station Argoulet

Tarif : 10€

FONDATION BEMBERG

Le musée du Vieux-Toulouse présente des objets évoquant l'histoire de la ville de Toulouse, de l'antiquité au XX^e siècle.

Jeudi 6 mars

A 14h

RDV à 13h45,
devant la Fondation Bemberg
Hôtel d'Assézat, place d'Assézat
31000 Toulouse

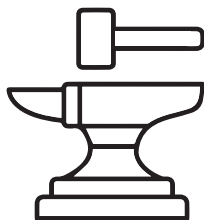
Ⓜ Métro A, station Esquirol

Tarif Senior de + 60 ans retraité Toulousain : 3,50€

Inscriptions au point info seniors

Prévoir titre transport

SORTIES A LA JOURNEE



LECTURE LA ROMIEU

Le matin : Lecture village des Brocanteurs
L'après-midi : Visite Guidée de La Romieu

Les jeudis
20 et 27 mars

A 9h

RDV à 8h45 : Parking du Complexe Alex Jany, 7 chemin du Verdon 31500 Toulouse

Ⓜ Métro A, station Argoulets

Tarif : 10€
Prévoir pique-nique ou restaurant

ALBI

Le matin : visite du Musée Toulouse-Lautrec.

(8€ à régler sur place)

L'après-midi : visite du vieil Albi, Cathédrale Sainte-Cécile.

Jeudi 13 février

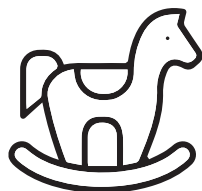
A 9h

RDV à 8h45

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

Tarif : 6€

Prévoir pique-nique ou restaurant



SAINT-CLAR

Le matin : visite guidée du Château de Gramont **(5,50 € à régler sur place)**

L'après-midi : visite du village de Saint-Clar et de son église.

Vendredi 14 février

A 9h

RDV à 8h45

Ⓜ Métro A, station Saint-Cyprien (Sortie Hôpital La Grave)
Retour Ⓜ Métro A, station Mirail-Université

Tarif : 10€
Prévoir pique-nique ou restaurant

Tarif Senior de + 60 ans retraité Toulousain
Inscriptions au point info seniors

Prévoir titre transport

MINI-SÉJOURS

AULUS LES BAINS

Séjour stage d'improvisation
théâtrale

Les jeudi 6 et vendredi 7 février

Départ 8H30

RDV 8h15, place Saint-Cyprien (sortie
Hôpital La Grave)

Retour (M) Métro A,
station Mirail-Université

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

AULUS LES BAINS

Séjour nature

Les jeudi 6 et vendredi 7 Mars

Départ 8H30

Promenade nature autour de l'étang de
Lers et de ses environs (visite du village
et de la ferme)
RDV 8h1, place Saint-Cyprien (sortie
Hôpital La Grave)

Retour (M) Métro A, station Mirail-
Université

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



SAINT-LAURENT-DE-NESTE

Séjour culturel et multi-activités

Les lundi 17 et mardi 18 mars

Départ 9h

RDV 8h45 – place Saint-Cyprien (sortie
Hôpital La Grave)

(M) Métro A, station Saint-Cyprien
Retour (M) Métro A, station Mirail-
Université

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



Tarif Senior de + 60 ans retraité Toulousain : 21,30€
Inscriptions au point info seniors
Prévoir titre transport

Découverte du quartier du Busca

Le quartier du Busca est un écrin d'histoire et d'architecture qui reflète l'évolution de Toulouse à travers les siècles. De ses origines aristocratiques à l'essor du projet Mondran, cette balade vous plonge dans l'atmosphère raffinée de ce secteur. Au fil des rues, vous découvrirez de magnifiques demeures de style Art Nouveau, symboles de l'élégance de toute une époque. La visite se poursuit jusqu'au Jardin Royal, véritable poumon vert du quartier, où l'histoire et la nature se rejoignent. Nous vous invitons à explorer les traces de cette époque et à comprendre l'importance de ce quartier dans le patrimoine toulousain.

Le 24 janvier à 10h30

RDV à 10h15,
devant l'entrée du Jardin des Plantes,
31 allées Jules-Guesde,
31000 Toulouse

🚇 Métro B, station Carmes ou Palais de Justice

🚊 TRAM T1

Découverte du quartier Saint-Pierre

Quartier dynamique la nuit, le jour, il a beaucoup à offrir aux curieux. Les différents mouvements architecturaux de ce quartier témoignent du temps qui passe. Le départ de la place Saint-Pierre permettra d'aborder le sujet des mutations de la ville. S'en suivra une

déambulation dans les rues du quartier afin d'admirer ses façades, ses édifices religieux ainsi que son imposante faculté de droit à l'architecture innovante.

Le 14 février à 10h30

RDV à 10h15, devant le Bar Basque
7 place Saint Pierre - 31000 Toulouse

🚇 Métro A, station Capitole ou Saint-Cyprien

Balade à travers le regard de Dieuzaide

Jean Dieuzaide, photographe de renom, n'a eu de cesse de capturer des images de la ville de Toulouse. Laisant derrière lui une myriade de photographies, ses clichés permettent de rendre compte de l'évolution de la ville, de ses changements, de ses moments historiques et de sa vie populaire et festive. L'association Contrast vous propose de re-découvrir certains lieux emblématiques de Toulouse à travers les photographies de Jean Dieuzaide.

Le 21 mars à 10h30

RDV à 10h15,

Sortie 🚇 Métro B, station Les Carmes

Tarif Senior de + 60 ans retraité Toulousain : 3,50€
Inscriptions au point info seniors
Prévoir titre transport

CONFÉRENCES



© Droits réservés

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 seniors ou la carte Toulouse Culture,
entrée libre dans la limite des places disponibles**

La Sagrada Familia à Barcelone puis escapade à Majorque

Conférencière : Maryse Carrier

Le 6 janvier

Le 6 janvier, jour de l'Épiphanie en Espagne, sera présentée la basilique iconique « La Sagrada Familia », le monument le plus emblématique de Barcelone, dont la construction, toujours non terminée, issue de l'imagination débridée et de la ferveur religieuse d'Antonio Gaudi, a commencé en 1882 ! Puis une escapade à Majorque, la plus grande île des Baléares, nous révélera entre autres des paysages sublimes ainsi que les trésors de sa capitale Palma, de Valdemossa imprégnée du souvenir de Gorges Sand et de Frédéric Chopin. Sans oublier les monastères, les musées et une incontournable fabrique de perles absolument uniques.

« Tintin et la pierre philosophale » ?

Conférencier : Jean-louis Morlighem
Professeur agrégé de Lettres
Classiques,
Université Populaire du Grand Toulouse

Le 13 janvier

Serait-ce là une aventure secrète du célèbre reporter du « Petit Vingtième » miraculeusement exhumée de la crypte du château de Moulinsart ? Et si les vingt-quatre albums de la série des « Aventures de Tintin » étaient les étapes d'une longue et passionnante quête de sens ? Et s'ils proposaient une sorte de

voyage initiatique et spirituel ? Osons le pari ! Et mettons-nous sur les traces du plus universel des héros de BD.ues.

L'assassinat de Jean-Jaurès

Conférencier : Jacky Bena – Docteur
ès lettres et professeur à Toulouse,
Université Populaire du Grand Toulouse

Le 20 janvier

La date de cet assassinat ne devait évidemment rien au hasard : on était à quelques heures de la déclaration de guerre entre la France et l'Allemagne ; et Jaurès, depuis des années, était aux yeux de la classe ouvrière l'un des plus farouches adversaires de la guerre. L'attente de Sarajevo le 28 juin 1914 avait provoqué l'ultimatum autrichien à la Serbie. La Russie et l'Autriche mobilisaient. Le 31 juillet l'Allemagne présenta un ultimatum à la France lui enjoignant de ne pas se solidariser avec la Russie. En fin de journée, Jaurès devait se rendre au siège de L'Humanité pour préparer un article de mobilisation antiguerre pour l'édition du 1^{er} août. Auparavant, il avait décidé d'aller dîner avec ses collaborateurs. A 21h30, ils entrèrent au Café du Croissant, rue Montmartre. Le groupe s'assit. Jaurès était assis le dos à la fenêtre ouverte. Tout à coup, une main souleva le rideau. Deux coups de feu éclatèrent. Alors un cri retenti : « ils ont tué Jaurès, ils ont tué Jaurès ! » Mais qui et pourquoi ?

Avec la carte montoulose seniors ou la carte Toulouse Culture, entrée libre dans la limite des places disponibles

Joséphine Baker

*Conférencière : Pierrette Soula –
Diplômée de l'école du Louvre et
conférencière nationale,
Université Populaire du Grand Toulouse*

Le 27 janvier

A son arrivée en France en 1925 elle dit « Ici, on me prend pour une personne et on ne me regarde pas comme une couleur ». Elle a été danseuse, chanteuse, meneuse de revue, engagée, résistante ... Mais, tout au long de sa vie, elle aura été avant tout une femme libre et c'est « une femme libre » qui entre au Panthéon le 30 novembre 2021, le jour anniversaire de sa naturalisation française.

Ô Toulouse

Conférencière : Céline Laurière

Le 3 février

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

La Jordanie

Conférencière : Maryse Carrier

Le 10 février

Plongée au cœur du Moyen-Orient, occupant une situation stratégique et souvent convoitée au carrefour des nombreuses civilisations qui se sont succédées, la Jordanie offre

au visiteur une palette de couleurs impressionnante : les falaises de grès rose de l'éblouissante Petra, l'ancienne capitale nabatéenne, les dunes de sable rouge du Wadi Rum, le bleu turquoise de La Mer Morte (alimentée en partie par le Jourdain), où furent découverts les fameux parchemins bibliques. Ils sont visibles au Musée archéologique d'Amman, la capitale, ville fascinante entre tradition et modernité. Mais bien d'autres sites savent éblouir le visiteur ...

La Tête dans les nuages

*Conférencier : Guy Lachaud
Météorologiste senior*

Le 3 mars

« Nul besoin d'être un scientifique averti pour s'émerveiller devant les nuages ! » Chaque jour, Dame Nature peint de nouveaux paysages. Saviez-vous qu'ils sont indispensables à la vie, parfois généreux, souvent protecteurs ? Ils ne sont pas là par hasard. Ensemble, nous découvrirons les différentes familles et genres de nuages, leur altitude et leur composition. Depuis le XXème siècle, pour la première fois, nous les observons de dessus grâce aux satellites météo ou à partir d'aéronefs ! Bref, un beau voyage la tête dans les nuages, agrémenté de nombreuses images et photos étonnantes. ».

**Avec la carte montoulose seniors ou la carte Toulouse Culture,
entrée libre dans la limite des places disponibles**

Contes en-chantés

Mara : Conteuse et chanteuse

Serge Lopez : Guitariste flamenco

Le 10 mars

Une femme qui chante et raconte de belles histoires. Un homme à la guitare et à la voix qui accompagne avec douceur. Une rencontre émouvante !

Des aliments sans contaminant. Est-ce possible ?

Conférencier : Luc Pussemier –

*Expert en sécurité alimentaire,
Université Populaire du Grand Toulouse*

Le 17 mars

Nous sommes tous désireux de pouvoir nous procurer des denrées alimentaires exemptes de tout composé chimique susceptible de nuire à notre santé. Bien d'autres contaminants chimiques sont susceptibles de s'immiscer dans la chaîne alimentaire. De nombreux consommateurs accordent leur préférence aux aliments « Bio ». Peut-on pour autant considérer que tous les problèmes disparaissent en adoptant ces modes de consommation ? Le but de la conférence est, tout d'abord, de présenter une vue d'ensemble des contaminants alimentaires de la fourche à la fourchette. Ensuite, la pertinence de ces différents contaminants sera discutée à la lumière de leurs propriétés toxicologiques et, enfin, des recommandations seront proposées pour une alimentation saine.

Le quartier des peintres à Rome au 17^{ème} siècle

*Conférencière : Nadine Picaudou (Alias
Laure Catusse), diplômée de l'école
du Louvre et conférencière Nationale,
Université Populaire du Grand Toulouse.*

Le 24 mars

Rome. XVII^e siècle. Au nord de la ville, au pied de la colline du Pincio, s'étend le quartier des peintres en la piazza del Popolo et la piazza di Spagna. C'est une immersion dans ce quartier à laquelle vous êtes conviés, en évoquant successivement le voyage de Rome des jeunes artistes européens venus faire leur apprentissage dans la Cité des Papes, leur vie quotidienne entre l'atelier, la taverne et la révolution picturale qui s'opère là autour de Caravage et de ses nombreux suiveurs.

Le changement climatique pour les nuls

Conférencier : Guy Lachaud

Météorologiste senior

Le 31 mars

« A travers un diaporama simplifié et pédagogique, nous comprendrons enfin les origines de ce climat planétaire en constante évolution, ainsi que ses impacts. Ce changement bouleversera tout ! Un sujet brûlant, abordé par un météorologiste. »

**Avec la carte montoulose seniors ou la carte Toulouse Culture,
entrée libre dans la limite des places disponibles**

BALS

Le 24 janvier

NOUVEAU

De 14h à 16h

Maison de Quartier des Chamois,
11 rue des Chamois
31200 Toulouse

Ⓜ Métro B, arrêt Trois Cocus, puis 230 mètres à pied

14 février

De 14h à 16h00

Salle Gisèle Halimi (restaurant seniors)
38 Bis de la Touraine
1100 Toulouse

🚌 Bus 13, arrêt Papus

28 mars

De 14h à 16h

RDV 13h55,
Salle Polyvalente des Pradettes,
6 rue Ferdinand Lesseps
31100 Toulouse

Ⓜ Métro A, station Basso Cambo ou
🚌 Bus 18, arrêt Bordeblanche.

**Entrée libre avec la carte
montoulose seniors**



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, loisirs créatifs, sorties...

Cet espace est un lieu d'échange et de rencontres. Le programme évolue tous les trimestres et est communiqué sur place. De plus, il y est possible de s'inscrire à l'ensemble des activités proposées par la Mairie le jour de l'ouverture des inscriptions.

Tarif Pass Espace seniors :

10 € l'année pour les retraités toulousains de +de 60ans

Espace seniors La Reynerie

14 place André Abbal
31100 Toulouse

Dates d'inscriptions à l'ensemble des activités proposées pour le 1^{er} trimestre 2025 par la Mairie :

Le lundi 16 décembre de 9h à 12h

Ⓜ Métro A, station Reynerie

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

ATELIERS MÉMORY

Les lundis

6, 13, 20, 27 janvier

3, 10 février

3, 10, 24 mars

À 14h

RDV à 13h45

ATELIERS LOISIRS CRÉATIFS

Les mardis

7, 14, 21 et 28 janvier

4, 11 février

4, 11 et 25 mars

À 14h

RDV à 13h45



Accès libre avec le Pass Senior La Reynerie

ESPACE 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...

Cet espace est un lieu d'échange et de rencontres. Le programme évolue tous les trimestres et est communiqué sur place. De plus, il y est possible de s'inscrire à l'ensemble des activités proposées par la Mairie le jour de l'ouverture des inscriptions.

Tarif Pass Espace seniors La Terrasse :

10 € l'année pour les retraités toulousains de +de 60 ans

Espace seniors La Terrasse

15, impasse Franz-Schrader
31500 Toulouse

🚌 Bus 23, arrêt Allègre ou L8 Arrêt Aude

Dates d'inscriptions à l'ensemble des activités proposées pour le 1^{er} trimestre 2025 par la Mairie :

Le lundi 16 décembre
de 9h à 12h et de 14h à 16h

Accès libre avec le Pass Senior La Terrasse

ESPACE LA TERRASSE

LECTURE ENFANTS/SENIORS

Un temps de lecture est proposé auprès de jeunes enfants (3/4 ans) à l'école maternelle La Terrasse.

Les lundis

13 janvier

10 février

10 mars

De 9h30 à 9h45 et de 10h à 10h15

RDV à 9h

à l'Espace Restaurant La Terrasse

APPRENTISSAGE DE L'AUTO- MASSAGE

(VISAGE, MAINS, CRÂNE, PIEDS)

Une initiation aux techniques de massage « bien-être »

Les mardis

14 et 21 janvier

4 et 11 février

11 et 18 mars

De 14h30 à 16h

RDV à 14h15,

à l'Espace Restaurant La Terrasse

ATELIERS SENSORIELS AVEC L'ASSOCIATION RESSENTIVE

Un temps de lecture est proposé auprès de jeunes enfants (3/4 ans) à l'école maternelle La Terrasse.

Les mercredis

15 janvier

12 février

12 mars

De 14h30 à 16h

RDV à 14h15,

à l'Espace Restaurant La Terrasse

LES JEUX DE SOCIÉTÉ

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

Les jeudis

16 janvier

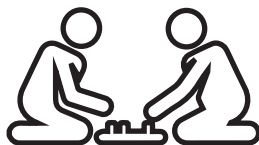
6 mars

20 mars

De 14h à 16h

RDV à 13h45,

à l'Espace Restaurant La Terrasse



Accès libre avec le Pass Senior La Terrasse

ESPACE LA TERRASSE

ATELIER LECTURE

Un temps de lecture est proposé par les bibliothécaires de la bibliothèque de la Côte Pavée.

Judi 13 février
De 13h30 à 15h

RDV à 13h15,
à l'Espace Restaurant

INITIATION AUX DANSES LATINES

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

Les vendredis
17 et 24 janvier
21 et 28 février
14 et 21 mars

De 14h30 à 16h
RDV à 14h15
à l'Espace Restaurant
La Terrasse

Tarif : 4€ la séance



VISITE AU MUSÉE PAUL DUPUY

Une visite guidée d'une heure est proposée autour d'une exposition sur la Chine « Donations et peintures contemporaines ».

Mardi 18 mars

A 10h
RDV 9h
à l'Espace Restaurant La Terrasse

SORTIE LA CHÈVRERIE DU BOURG-SAINT-BERNARD

Entre Tarn et Lauragais, Céline Lannes nous invite à découvrir son exploitation. Son troupeau de chèvres mais aussi de chevreaux ainsi qu'une dégustation de ses fromages.

Judi 27 mars

A 14h
RDV à 13h30
à l'Espace Restaurant La Terrasse

Tarif : 6€ la sortie

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.

© Freepik

Inscriptions aux activités

- **Sur rendez-vous à partir du 2 décembre au 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)
- **Sans rendez-vous, à l'Espace Seniors Reynerie**
(14, place André-Abbal - 31100 Toulouse)
Lundi 16 décembre de 9h à 12h
- **Sans rendez-vous, à l'Espace Seniors La Terrasse**
(15, impasse Franz-Schrader - 31500 Toulouse)
Lundi 16 décembre de 9h à 12h et de 14h à 16h

IMPRIMERIE

Imprimerie Toulouse Métropole



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE