

Les rendez-vous seniors

PRINTEMPS 2025



avril > juin



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE

SOMMAIRE

Activités physiques	p.4
Stage sportif	p.7
Randonnées	p.7
Marches sportives	p.8
Sorties à la journée	p.10
Sorties culturelles	p.12
Mini-séjour	p.15
Visites Contrast	p. 16
Conférences «Les Lundis culturels»	p.18
Espace seniors du Sénéchal	p.24
Espace seniors La Reynerie	p.25
Espace seniors La Terrasse	p.26



CONDITION D'ACCÈS

L'ensemble des activités proposées dans ce programme est réservé aux détenteurs de la carte montoulose senior.

Afin d'ouvrir l'offre de loisirs au plus grand nombre, les inscriptions sont limitées à deux activités dans un premier temps, puis, dans un second temps, ouvertes à toutes les activités en fonction des places disponibles.

MODALITÉS D'INSCRIPTION : un processus en 3 étapes

1. Prendre rendez-vous

du 24 au 28 février, prise de rendez-vous obligatoire par téléphone au **0800 042 444** (appel gratuit) ou en ligne, sur **metropole.toulouse.fr** (rubrique Mes démarches>rendez-vous en ligne).

2. S'inscrire avec rendez-vous

du 3 au 14 mars, lors du rendez-vous confirmé au Point Info senior, inscription à un maximum de deux activités par personne

3. S'inscrire sans rendez-vous

à partir du 17 mars, accès possible à des activités supplémentaires dans la limite des places disponibles.

Pour les activités proposées par les Espaces Seniors de la Terrasse et de la Reynerie, les inscriptions se dérouleront sur sites, sans rendez-vous, le mardi 18 mars de 9h à 12h et de 14h à 16h.

Ce programme d'activités peut être modifié en raison d'imprévus de dernières minutes tels que des conditions météorologiques défavorables ou d'autres impératifs.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

SPORTS COLLECTIFS

Ultimate, football en marchant, handball etc., ainsi que des jeux sportifs insolites tels les doubles drapeaux ou encore le ballon royal sont proposés à ceux qui désirent pratiquer un sport collectif en toute sécurité et dans la convivialité avec du matériel et des règles adaptés.



Les mardis
8, 15 et 29 avril
13, 20 et 27 mai
3 et 10 juin

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

RDV à 9h05, 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
10 avril
22 mai
12 juin

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
10 et 17 avril
22 mai
5 et 12 juin

De 9h à 11h
RDV à 8h50, Place
intérieure Saint-Cyprien
31200 Toulouse

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



MÉTHODE PILATES

La méthode Pilates est une activité douce qui allie respiration profonde avec des exercices physiques. Cette pratique s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. *Prévoir vêtements souples et bouteille d'eau.*



Les mardis
1 et 8 avril
6, 13, 20 et 27 mai
3, 10, 17 et 24 juin

De 9h30 à 10h30
De 10h45 à 11h45
De 14h45 à 15h45
RDV 10 minutes avant,
Salle de danse "La piste"
Espace Bonnefoy
4 rue du Faubourg
Bonnefoy
31500 Toulouse

Ⓜ Métro A, station
Marengo
ou 🚌 Bus 39, arrêt Arago

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.

Les lundis

28 avril

5 et 12 mai

2 et 23 juin

A partir de 14h30 au parc de la Mounède

RDV à 14h, place intérieure Saint-Cyprien

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



TEMPS DANSE

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

L'activité proposée ici est accessible à tous.

Prévoir chaussures d'intérieur, vêtements souples et bouteille d'eau.

Les lundis



7 et 14 avril

5, 12, 19 et 26 mai

2, 16 et 23 juin

De 15h à 16h

RDV à 14h50,
Salle de danse "La piste"
Espace Bonnefoy
4 rue du Faubourg
Bonnefoy
31500 Toulouse

 Métro A, station Marengo
ou  Bus 39, arrêt Arago

SORTIES VÉLOS

Découverte du territoire Ouest Toulousain à vélo sur les pistes cyclables.

Les vendredis

4 avril et

13 juin

De 9h30 à 11h00

RDV à 9h20, place de la Halle de la Cartoucherie
31300 Toulouse

Venir avec son vélo en bon état (pneus gonflés, batterie chargée)

NOUVEAU



Tarif Senior de +60 ans retraité toulousain : 3,15€
Inscriptions au Point Info Seniors
Prévoir titre transport

STAGE SPORTIF

STAGE SPORTIF

La pratique de l'aviron renforce les valeurs d'échanges et de partage. Cette activité développe la vitesse, la coordination et les réflexes.

Jeudi 19 et vendredi 20 juin 2025

De 9h00 à 11h00

RDV à 8h50, club du TASL
50 impasse de la
Glacière
31200 Toulouse

 Bus 15, arrêt Glacière

NOUVEAU

**Tarif Senior de +60 ans
retraité toulousain : 6€30
Prévoir titre transport**



RANDONNÉE

RANDONNÉE À LA JOURNÉE


Allure bon marcheur
et modérée

Lieux 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
à Toulouse et aux
environs. Prévoir des
chaussures de marche
adaptées ainsi qu'un
coupe-vent.

**Les lundis
7 avril et
19 mai et
16 juin**

A 9h00

RDV à 8h50, place
intérieure Saint-Cyprien
31300 Toulouse

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

Prévoir pique-nique



**Tarif Senior de +60 ans retraité toulousain : 6€
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 AVEC BÂTONS

allure soutenue

Allure bon marcheur (en cas de 1ère inscription, démarrer par la marche modérée du jeudi matin).

Les mardis
1, 8 et 29 avril
6, 13 et 20 mai
3, 10 et 17 juin

À 9h15

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

(M) Métro A, station Capitole

MARCHE AVEC BÂTONS

allure modérée

Les jeudis
3 et 10 avril
15 et 22 mai
5, 12 et 19 juin

À 9h15

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

(M) Métro A, station Capitole

MARCHE ACTIVE

allure soutenue

Allure bon marcheur (en cas de 1ère inscription, démarrer par la marche modérée du jeudi matin).

Les jeudis
3 et 10 avril
15 et 22 mai
5, 12 et 19 juin

À 14h

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

(M) 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,
ou les après-midis à
partir de 14h30**

RDV à 8h30, pour les
départs à 9h et à 14h
pour les départs à 14h30,
Place intérieure Saint-
Cyprien
31200 Toulouse

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

**Le Lac de Roquette
les 31 mars et 1er avril**

**Les Berges du Touch
les 7 et 8 avril**

**Les bords de
Garonne à Roquette
les 14 et 15 avril**

**Le Château de la
Flambelle (Toulouse)
les 28 et 29 avril**

**La Coulée verte
du lac de Soula
(Plaisance du Touch)
les 5 et 6 mai**

**Le Parc Jean-Jaurès
(Muret)
les 12 et 13 mai**

**Des bords du canal
au Jardin Japonais
les 19 et 20 mai**



Tarif Senior de +60 ans retraité toulousain : 2,50€
Inscriptions au Point Info Seniors
Prévoir titre transport

SORTIES À LA JOURNÉE

Départ 8h30

RDV à 8h15,
place intérieure
Saint-Cyprien
31300 Toulouse

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

Retour :

Ⓜ Métro A, station Mirail-
Université



Visite du jardin d'En Galinou (Caraman)

Le matin promenade découverte du village de Roumens
L'après-midi visite guidée du jardin d'En Galinou (classé jardin remarquable)

**17 avril et
15 mai**

(Supplément de 5€ à prévoir pour la visite guidée à régler sur place)

Parc de l'Abbaye de la Clarté-Dieu (Eaunes)

26 et 27 mai

Château des confluences (Pinsaguel)

10, 23, 24 et 30 juin

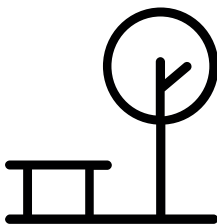
Visite du parc de Launac

Promenade et découverte dans un cadre verdoyant, visite du parc de Launac (ancienne propriété du Vicomte Ernest de Framond de la Framondie).

12 juin

Lac de Sesquières

16 et 17 juin



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

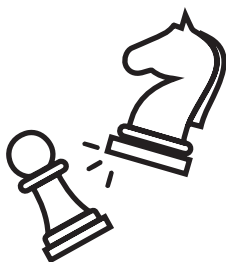
Prévoir titre transport - Prévoir pique-nique ou restaurant

ACTIVITES CULTURELLES

SCRABBLE ET ÉCHECS

Tout le monde connaît le scrabble et les échecs ou presque ! Ces jeux font partis des intemporels et des incontournables. Déplacer des jetons portants une lettre ou des pièces sur un échiquier

demandent : réflexion, mémoire, mais aussi de stratégie. Mettre le cerveau en effervescence est peut-être le meilleur moyen de faire reculer les « maux ».



Les vendredis
11 avril et
23 mai et
13 juin

De 9h10 à 10h30
RDV à 9h,
Maison de Quartier
des Chamois,
11 rue des Chamois
31200 Toulouse

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

ATELIERS D'ÉCRITURE

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

Les vendredis
11 avril et
23 mai et
13 juin

De 10h45 à 11h45
Rdv à 10h40,
Maison de Quartier
des Chamois,
11 rue des Chamois
31200 Toulouse

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

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

VISITE DU MUSÉE DE LA CHOCOLATERIE ÉQUITABLE

Visite d'un atelier et dégustation en matinée,
visite du village de Saint-Laurent de
Fleurance et de son église, l'après-
midi.

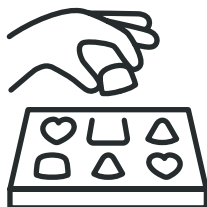
jeudi 3 avril

A 8h30

RDV à 8h15,
Place intérieure Saint-Cyprien
31300 Toulouse

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

Tarif : 6€



VISITE DE LOUBENS LAURAGUAIS

Visite du village en matinée,
visite guidée du Château de Magrin
et son musée Pastel (81), l'après-
midi.

**Les jeudis
3 et 10 avril**

A 9h

RDV à 8h45,
au complexe Sportif Alex Jany
31500 Toulouse

Ⓜ Métro A, station Argoulets
Retour Ⓜ Métro A, station Mirail
Université

Tarif : 10€

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

Prévoir titre transport - Prévoir pique-nique ou restaurant

SORTIES CULTURELLES

EXPOSITION D'ART ET PIÈCE DE THÉÂTRE

Visite libre du Centre d'Art et de la Médiathèque de Colomiers, en matinée.

Pièce de théâtre « Quand les corbeaux auront des dents » au Centre de Colomiers, l'après-midi.

jeudi 10 avril

A 9h

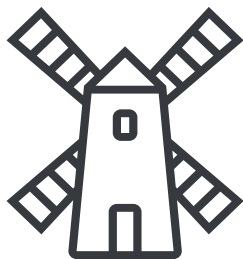
RDV à 8h45,
Place intérieure Saint-Cyprien
31300 Toulouse

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

12€ supplémentaire à régler sur place

Tarif : 6€

Prévoir Pique-nique



VISITE DU SITE DE DÉPOLLUTION DES EAUX USÉES - GINESTOUS

vendredi 16 mai

A 12h45

RDV à 13h,
Place intérieure Saint-Cyprien
31300 Toulouse

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

Tarif : 3,50€

VISITE DU VILLAGE DE MONTOLIEU ET VISITE GUIDÉE DU MOULIN À PAPIER DE BROUSSES

jeudi 22 mai

A 8h45

RDV à 8h30,
au complexe Sportif Alex Jany
31500 Toulouse

Ⓜ Métro A, station Argoulets

Tarif : 10€

**Prévoir Pique-nique
ou restaurant**

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

SORTIES CULTURELLES

VISITE CULTURELLE ET CULINAIRE D'UNE CHOCOLATERIE ET D'UNE FROMAGERIE (SAINT-FELIX DE LAURAGUAIS ET LANTA)

Les jeudis
22 mai et
26 juin

A 8h30

RDV à 8h15,
Place intérieure Saint-
Cyprien
31300 Toulouse

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

Tarif : 6€

Prévoir Pique-nique
ou restaurant



VISITE D'UNE MICRO-BRASSERIE ARTISANALE « HOPPYCAMPE » À PLAISANCE DU TOUCH

Visite de l'atelier de fabrication de bières artisanales avec dégustation en matinée. Promenade autour du lac de Plaisance du Touch, l'après-midi.

jeudi 5 juin

A 9h

RDV à 8h45,
Place intérieure Saint-
Cyprien
31300 Toulouse

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

10€ supplémentaire à
régler sur place

FESTIVAL

Visite guidée du festival « Le nouveau printemps » qui investit cette année le quartier de Saint-Sernin en associant l'artiste Kiddy Smile.

Les jeudis
5 et 12 juin

A 14h

RDV à 13h45,
Square Charles de Gaulle
31000 Toulouse

Ⓜ Métro A, station
Capitole



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

SORTIES CULTURELLES

JOURNÉE DANS L'ARIÈGE

Visite du village de Larroque d'Olmes, Chapelle Saint-Roch et Eglise du Castella. Pique-nique au lac de Montbel. Après-midi, visite guidée de Camont, village aux cents rosiers.

Les jeudis 5 et 12 juin

A 8h30

RDV à 8h30,
au complexe Sportif Alex Jany
31500 Toulouse

Ⓜ Métro A, station Argoulets

Tarif : 10€

Prévoir pique-nique

JOURNÉE À GRUISSAN

Matin promenade dans le village, pique-nique au bord de la mer ou au village. Après-midi plage des chalets.

Les jeudis 19 et 26 juin

A 8H15

RDV à 8h,
au complexe Sportif Alex Jany
31500 Toulouse

Ⓜ Métro A, station Argoulets

Tarif : 6€

Prévoir pique-nique ou restaurant

MINI-SÉJOUR

BIEN-ÊTRE ET DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE (AULUS LES BAINS)

Ce mini séjour à la montagne permet de découvrir la sophrologie dans la nature. C'est une pratique de relaxation qui utilise différentes techniques dans l'objectif d'harmoniser le corps et l'esprit : respiration, relaxation musculaire, visualisation etc.,

Les jeudi 15 et vendredi 16 mai

Départ 8h30

RDV à 8h15,
place intérieure Saint-Cyprien
31300 Toulouse

Aller : Ⓜ Métro A, station Saint-Cyprien
Retour : Ⓜ Métro A, station Mirail
Université

Tarif : 21,30€

Prévoir pique-nique pour le jeudi midi



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

Visite guidée de la Chapelle de La Grave à Toulouse.

Découvrez la Chapelle de la Grave, l'un des joyaux emblématiques du patrimoine Toulousain. Située au cœur de l'hôpital du même nom, cette chapelle, reconnaissable à son imposant dôme, témoigne de l'histoire sociale et religieuse de la ville. Au cours de cette visite guidée, vous explorerez l'architecture sobre et élégante de cet édifice qui mêle influences classiques et baroques. Vous en apprendrez davantage sur l'origine de la Grave, lieu d'accueil pour les plus démunis dès le moyen âge, et son évolution jusqu'à devenir un hôpital incontournable de la cité. Votre guide vous accompagnera dans la découverte des détails sculptés, des décors intérieurs et des récits qui entourent ce lieu chargé d'histoire.

Une immersion au sein d'un monument qui témoigne du passé hospitalier de Toulouse, tout en offrant une perspective unique sur son patrimoine architectural.

Le 18 avril à 11h

RDV à 10h45,
devant la Chapelle,
23 rue du Pont Saint-Pierre
31300 Toulouse

Ⓜ Métro B, station Saint-Cyprien

Les Hôtels particuliers de la Renaissance

(Par les yeux de l'épouse de Nicolas Bachelier)

Plongez au cœur de la Renaissance Toulousaine, à travers une visite guidée des hôtels particuliers emblématiques de la Ville Rose. Notre guide bénévole vous convie à un parcours inédit, en incarnant l'épouse de Nicolas BACHELIER, figure majeure de l'architecture toulousaine du XVIème siècle. A travers son regard, découvrez l'élégance des façades, la richesse des détails sculptés et les récits qui animent ces demeures historiques. Elle vous dévoilera les secrets des matériaux, l'évolution des styles et les vies de ceux qui les ont habitées. Cette immersion dans le Toulouse Renaissance, vous transportera dans une époque de renouveau artistique et culturel, où le commerce et le raffinement ont façonné le visage de la ville. Rejoignez-nous pour une balade entre histoire et fiction où chaque pierre raconte une histoire et chaque cour résonne encore des échos d'un passé glorieux.

Le 9 mai à 10h30

RDV à 10h15, devant le café des artistes
Place de la Daurade,
31300 Toulouse

Ⓜ Métro A, station Capitole ou Saint-Cyprien

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



Visite guidée des jardins historiques de Toulouse

Le Jardin Royal, le Grand Rond et le Jardin Botanique.

Partez à la découverte des trois jardins emblématiques de Toulouse, témoins vivants de l'urbanisation et du renouveau paysager au XVIII^e siècle.

Du Jardin Royal au Grand Rond, en passant par le Jardin Botanique, cette visite guidée vous invite à explorer des espaces verts qui ont façonné l'identité de la ville. Au fil de la promenade, votre guide vous dévoilera les statues qui ornent ces jardins, véritables œuvres d'art en plein air. Vous découvrirez l'histoire de ces sculptures, les figures qu'elles représentent et leurs rôles dans l'embellissement de la ville. Au-delà des statues, cette visite mettra en lumière les ambitions urbanistiques du

XVIII^e siècle, période où Toulouse se transforme, s'ouvrant à de nouveaux espaces et intégrant ces jardins comme symboles de modernité et de bien-être. Comprenez comment ces lieux, pensés pour la détente et la contemplation, ont aussi répondu aux enjeux sociaux et politiques de leur époque. Une balade entre nature et histoire, où chaque sentier vous guide à travers le temps et les récits qui ont façonné la ville rose.

Le 13 juin à 10h30

RDV à 10h15, devant l'entrée du Muséum d'Histoire Naturelle,
35 allées Jules-Guesde
31000 Toulouse

🕒 Métro B, Station Les Carmes ou Palais de Justice
Tram 1, Arrêt Palais de Justice

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

CONFÉRENCES "LES LUNDIS CULTURELS"

Plonger au cœur de la richesse culturelle toulousaine, française et internationale avec des rendez-vous et temps forts à ne pas manquer.

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

RDV à 14h

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

"Voix et Emotion"

Avec le docteur Welby Gieusse

Le 7 avril

"Voix et Émotion" aborde l'interconnexion entre l'expression vocale et les émotions humaines. La voix est un vecteur puissant d'émotion. Des éléments tels que le son, le volume et le rythme véhiculent des états émotionnels variés. Les émotions comme la joie, la colère ou la tristesse modifient non seulement la tonalité mais aussi la clarté et la vitesse de la parole. Les émotions négatives peuvent entraîner des troubles vocaux, comme la dysphonie, tandis que des émotions positives peuvent améliorer la qualité de la voix. La gestion des émotions est essentielle pour maintenir une voix saine. La thérapie vocale et l'entraînement émotionnel, sont présentées comme outils pour aider les patients à exprimer leurs émotions de manière plus saine. Les techniques de relaxation et de respiration sont également évoquées pour réduire le stress et améliorer la performance vocale.

Les cathares 1

Avec Jacky Bena, docteur ès lettres et professeur à Toulouse Université Populaire du Grand Toulouse.

Le 14 avril

La dénomination de Cathares a été créée en dérision par leurs adversaires. Le mot vient du Grec « Katharos » (pur). Mais si cette appellation n'a jamais été utilisée par les Cathares eux-mêmes (qui se nommaient « bons hommes » ou « bons chrétiens »), elle est aujourd'hui communément admise et employée. Quant au terme « albigeois », il provient certainement d'une mission effectuée par Saint Bernard, en 1145, dans la région d'Albi. Le Catharisme, pour certains, tire son origine d'un mouvement apparu au Xème siècle en Europe, qui s'est ensuite largement répandu en Europe occidentale. C'était une religion chrétienne, qui tirait son fondement essentiellement de l'évangile de Jean, mais qui contestait le dogme et l'autorité de l'église catholique. Le bogomilisme, puisque c'est de lui dont il s'agit, avait pris un essor considérable en Bulgarie sous le règne de Pierre 1er (927). Cette première conférence,

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

illustrée par un diaporama, explique les fondements de cette religion nouvelle et retrace l'histoire de l'implantation du Catharisme dans le Comté de Toulouse jusqu'en 1209.

Les cathares 2

Avec Jacky Bena, docteur ès lettres et professeur à Toulouse Université Populaire du Grand Toulouse

Le 28 avril

L'implantation progressive et importante du Catharisme en terre d'Oc pendant tout le XI^{ème} siècle avait conduit le pape à exercer un certain nombre d'actes d'autorité en dépêchant des légats chargés de mobiliser un clergé local jugé très mou et une noblesse peu encline à s'opposer à une hérésie qui avait converti un certain nombre de ses membres. Action sans succès réel. C'est alors que l'assassinat d'un de ses légats, Pierre de Castelnau, va justifier l'intervention militaire, sous forme d'une croisade à l'appel du pape Innocent III. Le Comté de Toulouse sera dévasté par la guerre menée par Simon de Montfort, les massacres des populations locales vont se multiplier avant que la terrible Inquisition ne s'abatte sur le Comté de Toulouse menant à l'éradication du Catharisme à la fin du XIII^{ème} siècle. Cette deuxième conférence sera également illustrée par un diaporama.

Henry David Thoreau ou Comment penser et vivre autrement ?

Jean Louis Morlighem, professeur agrégé de Lettres Classiques. Université Populaire du Grand Toulouse

Le 5 mai

Henry David Thoreau (1817-1862) est un Américain atypique. On le connaît surtout pour avoir refusé de payer l'impôt à un État, le Massachusetts, qui admettait l'esclavage et faisait la guerre au Mexique. C'est ce refus qui nourrit le célèbre pamphlet qui inspira Gandhi et tant d'autres : « La désobéissance civile ». On le connaît aussi pour le choix qu'il fit de vivre pendant deux ans au bord d'un lac, dans une cabane qu'il construisit de ses propres mains, où il mena une vie frugale et autarcique. Cette expérience suscita une méditation originale sur ce que nous faisons ou non de notre vie, sur notre rapport au monde, à notre environnement, à la nature, aux objets, au travail, à la nourriture... C'est cette méditation qu'il nous offre dans « Walden ou la vie dans les bois ». Aujourd'hui son parcours singulier et ses réflexions profondes entrent en résonance avec nos propres interrogations.

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

L'histoire des cartes postales à Toulouse

Blandine Foray, guide conférencière

Le 12 mai

Cette conférence nous invite à découvrir l'Histoire de la carte postale, véritable objet du quotidien depuis le XIX^{ème} siècle jusqu'à nos jours. Cet objet est aujourd'hui, une incroyable ressource historique et patrimoniale. À travers les exemples de Toulouse et du travail des frères toulousains Labouche, nous verrons comment ces cartes postales ont servi à diffuser des vues de la ville, de ses monuments, et de ses scènes de vie, offrant ainsi un authentique panorama de la société toulousaine d'autrefois. La conférence aborde également les évolutions artistiques de la carte postale, des premières impressions en noir et blanc aux éditions colorisées, en passant par les cartes photo. En observant des collections locales de cartes postales, nous discuterons de leur valeur en tant que témoin historique et comment cet objet a capturé l'identité de Toulouse. Nous terminerons par un temps d'échange et d'interaction.

L'histoire de l'automobile et des transports à Toulouse

Blandine Foray, guide conférencière

Le 19 mai

Plongez dans l'histoire de la mobilité à Toulouse et découvrez comment

l'automobile et les transports en commun ont transformé le visage de la ville. Depuis l'apparition des premières voitures et bicyclettes à la fin du XIX^{ème} siècle, Toulouse a été le théâtre d'une révolution dans les déplacements urbains. La conférence mettra en lumière les étapes marquantes de cette évolution : l'essor des tramways et des premiers autobus et la démocratisation de l'automobile dans les années 1950. Nous examinerons aussi les défis et les controverses entourant la place de la voiture dans le centre-ville, l'expansion des réseaux de transports en commun, et les projets de mobilité douce. Illustrée par des photographies et des archives, cette conférence vous offre un aperçu sur la manière dont les transports ont façonné la ville. La conférence se termine avec un temps d'échanges.

Le théâtre Colon de Buenos Aires, le symbole d'un peuple

Flavio Bandin, pédiatre franco-argentin passionné d'art de musique Université Populaire du Grand Toulouse

Le 26 mai

Le théâtre Colon de Buenos Aires, symbole d'un peuple, est un des plus importants théâtres d'art lyrique au monde. Il est le fruit de la dimension sociale, économique et artistique de la riche Argentine de la fin du XIX^{ème} et l'envie de faire de Buenos Aires le Paris d'Amérique du Sud. Le théâtre en tant que maison musicale représente

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

CONFÉRENCES "LES LUNDIS CULTURELS"

la fierté du peuple Argentin, peuple qui lui est fortement attaché, qu'il soit mélomane ou non. Depuis son inauguration le 25 mai 1908, il a dû traverser et s'adapter à l'évolution socio-économique du pays. De la riche Argentine, puissance mondiale, aux différents bouleversements politiques et crises économiques qui ont transformé le pays, son opéra le théâtre Colon, demeure un témoin privilégié et un exemple de résilience ayant su garder son prestige et sa renommée..

Découverte de la Croatie et du Monténégro

Maryse Carrier, guide conférencière

Le 2 juin

La Croatie, destination touristique très prisée, nous offre une plongée dans la mer et dans l'histoire, une histoire particulièrement tumultueuse ! Difficile de ne pas succomber entre autres au charme de Dubrovnik, la perle de l'Adriatique, de Split et son fameux palais de Dioclétien, de Trogir, de Zadar, du majestueux Parc national des 16 lacs de Plitvice et de Pula avec son impressionnant amphithéâtre romain... la plupart de ces sites étant classés au patrimoine mondial de l'Unesco. Une agréable escapade au Monténégro permet par ailleurs d'admirer les célèbres Bouches de Kotor, très long « fjord » bordé de montagnes abruptes.

L'histoire de la photo de famille

Blandine Foray, guide conférencière

Le 16 juin

La photographie de famille, un genre populaire qui a évolué au rythme des avancées techniques de la photographie. Nous explorerons comment, à travers des portraits, des réunions et des instants de vie capturés, la photographie a contribué à façonner la mémoire collective des familles. En observant des exemples de photos de famille et des archives, cette conférence mettra en lumière comment ces images intimes documentent non seulement des souvenirs personnels, mais aussi des aspects de la vie sociale et culturelle d'une époque donnée. La conférence se termine par un temps d'échanges.

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

Le 23 juin

Quels sont les moyens juridiques et financiers à disposition des particuliers pour transmettre son patrimoine en diminuant au maximum les droits de succession, en protégeant le conjoint survivant, en désignant dans la limite autorisée par la loi, les bénéficiaires de leur choix. Anticiper sa succession permet d'éviter les conflits et que tout se passe comme on le souhaite. Nous verrons comment se déroule une succession quand aucune disposition

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

CONFÉRENCES "LES LUNDIS CULTURELS"

n'a été prise (les règles de droit : de quoi se compose l'actif successoral, qui sont les héritiers, comment se calculent les droits de succession...) et ensuite ce qui peut être fait pour que la suite soit le plus en adéquation avec ce que l'on souhaite. « La nouvelle loi de finances » promet quant à elle d'apporter son lot de nouveautés surtout d'un point de vue fiscal. Y aura-t-il des arbitrages à réaliser, des dispositions juridiques ou financières à prendre ? C'est le moyen de valider si ce que l'on a mis en place répond toujours à nos objectifs ou s'il n'y a pas une nouvelle stratégie à adopter.

Créée pour plus de six cents lieux en France et à l'étranger, son œuvre vitrail est impressionnante. Nous suivons son parcours depuis la naissance de sa vocation d'artiste, par la poésie et le dessin au début des années 1950, jusqu'à sa dernière création en 2009 avec une verrière pour la cathédrale de Chartres.

Site internet : www.henriguerin.com

Henry Guérin (1929/2009) peintre et maître verrier, de la peinture au vitrail

Sophie Guérin Gasc, architecte du Patrimoine et docteur en histoire de l'art - Association Henri Guérin

Le 30 juin à 14h30

« La lumière, c'est ce qui m'intéresse le plus, au calme et en mouvement, avec ses accents d'ombre. Une feuille blanche, du verre, de la laine et bien d'autres pour incarner l'esprit, écrire l'indicible. » a écrit Henri Guérin. En 1954, jeune peintre autodidacte récemment installé à Toulouse, il découvre la technique du vitrail et un matériau alors novateur, la dalle de verre, qui devient son matériau d'élection. En peintre, il conçoit ses œuvres, en maître verrier, il les réalise seul dans son atelier : pratique rare dans l'univers du vitrail.

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

APRES-MIDIS FESTIVES

BALS

Vendredi 11 avril

De 14h à 16h

RDV à 13h55

Maison de Quartier Amouroux,

70 chemin Michoun

31500 Toulouse

 **Bus 19, arrêt Eglise Saint-André**

**Entrée libre avec la carte
"montoulouse senior"**

KARAOKÉ

Les vendredis

25 avril et

13 juin

RDV à 13h55

Salle San Subra

33000 Toulouse

 **Métro A, station Saint-Cyprien**

**Entrée libre avec la carte
"montoulouse seniors"**



**Avec la carte montoulouse seniors,
entrée libre dans la limite des places disponibles**

L'Espace seniors du Sénéchal

est une structure municipale dans laquelle de nombreuses activités sont organisées pour les adhérents. 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 Seniors, la salle de conférence du Sénéchal, un restaurant solidaire.

Ouvert du lundi au vendredi, cet espace est un lieu d'échange pour les +de 60 ans qui souhaitent pratiquer des activités de loisirs. 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 (10€ à l'année), réservé aux retraités toulousains seniors, est obligatoire.

Tarif Pass Espace seniors

Sénéchal :

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

Espace seniors Sénéchal

6 rue Montoyol,
31000 Toulouse
Téléphone : 0800 042 444

Dates d'inscriptions à l'ensemble des activités proposées pour le 2^{ème} trimestre 2025 par la Mairie :

à partir du lundi 17 mars

 Métro A, station Capitole ou Métro B, station Jeanne d'arc

 Bus : navette centre ville, arrêt Rémusat

IMPROVISATION THÉÂTRALE

C'est un espace d'apprentissage et de créativité pour tisser des liens entre les personnages.

Les vendredis

18 avril

23 mai

27 juin

À 14h

RDV à 13h55

Accès libre avec 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, loisirs créatifs, sorties...

Ouvert du lundi au vendredi, cet espace est un lieu d'échange et de rencontres. Le programme évolue tous les trimestres et est communiqué sur place.

Tarif Pass Espace seniors Reynerie :

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

Espace seniors La Reynerie

14 place André Abbal
31100 Toulouse
Téléphone : 05 31 22 98 41

 Métro A, station Reynerie

 Bus 14, arrêts Mirail-Université ou Lac de Reynerie

Dates d'inscriptions à l'ensemble des activités proposées pour le 2^{ème} trimestre 2025 par la Mairie :

Le mardi 18 mars
de 9h à 12h et de 14h à 16h

ATELIERS MÉMORY

Les lundis

7, 14 et 28 avril

12, 19 et 26 mai

2, 16 et 23 juin

A 14h

RDV à 13h45,
à l'Espace seniors Reynerie

ATELIERS LOISIRS CRÉATIFS

Les mardis

1, 8, 15 et 29 avril

13, 20 et 27 mai

3, 10, 17 et 24 juin

De 14h

RDV à 13h45,
à l'Espace seniors Reynerie

Accès libre avec le Pass Senior La 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...

Cet espace est un lieu d'échange et de rencontres. Le programme évolue tous les trimestres et est communiqué sur place.

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
Téléphone : 05 61 22 30 31

 Bus 23, arrêt Allègre ou L8 Arrêt Aude

INTERVENTIONS D'ASSOCIATIONS

L'Association "Mieux Ensemble" vous présente ce qu'est la cohabitation intergénérationnelle solidaire.

Lundi 7 avril

De 13h30 à 14h30

RDV à 13h15,
à l'Espace seniors La Terrasse

Dates d'inscriptions à l'ensemble des activités proposées pour le 2^{ème} trimestre 2025 par la Mairie :

Le mardi 18 mars
de 9h à 12h et de 14h à 16h

L'Association du Cercle
Généalogique du Languedoc
présente son activité.

Mercredi 9 avril

De 14h à 16h

RDV à 13h45 à l'Espace Restaurant La
Terrasse

Accès libre avec le Pass Senior La Terrasse

ESPACE SENIORS LA TERRASSE

THÉÂTRE

Création présentée, au **Théâtre Jules Julien**, par les élèves du Conservatoire à Rayonnement Régional.

Vendredi 11 avril

De 14h30 à 17h

RDV à 13h30,
à l'Espace Restaurant La Terrasse

Tarif : 6€ à régler sur place

SPECTACLE MUSICAL

L'Association "Boulevard Culture" vous présentera son répertoire de chansons françaises, autour de la thématique du jardin. Avec les artistes Mayca et André.

Mercredi 23 avril

De 14h à 16h

RDV à 13h45,
à l'Espace Restaurant La Terrasse

QUIZZ MUSICAL INTERGÉNÉRATIONNEL

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

Judi 24 avril

De 10h à 12h

RDV à 9h45, à l'Espace Restaurant La Terrasse

LECTURE DE CONTES

Contes traditionnels du monde "Une girafe dans la ville" est un voyage écologique et économique.

Judi 24 avril

A 14h30

RDV 14h15
à l'Espace Restaurant La Terrasse

TEMPS DE LECTURE

"Il était une fois Toulouse" à partir de lecture de textes de grands personnages et sur différentes périodes de notre chère ville rose avec la Bibliothèque Côte Pavée.

Judi 22 mai

De 13h30 à 15h

RDV à 13h30
à l'Espace Restaurant La Terrasse

VISITE DU MUSÉE DE RABASTENS

Visite guidée "Les artisans du pays rabastinois".

Mercredi 4 juin

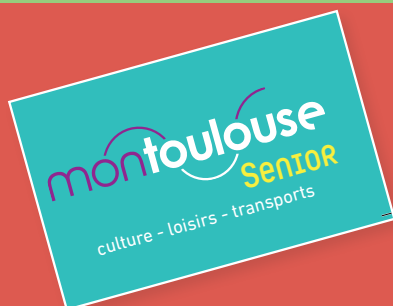
RDV à 8h30
à l'espace Restaurant La Terrasse

**Tarif : 6€ + 2€ à régler sur place
Prévoir pique-nique**

**Accès libre avec le Pass Senior La Terrasse
sauf pour les activités dont les tarifs sont précisés**

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.



Imprimerie Toulouse Métropole



© Freepik



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE