

# Les rendez-vous seniors

ÉTÉ 2025



Juillet > Août



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE

# SOMMAIRE

|                                           |       |
|-------------------------------------------|-------|
| <b>Activités physiques</b>                | p.4   |
| <b>Promenades</b>                         | p.6   |
| <b>Sorties à la journée dans Toulouse</b> | p.7   |
| <b>Sorties à la journée hors Toulouse</b> | p.8   |
| <b>Activités culturelles</b>              | p.12  |
| <b>Sorties culturelles</b>                | p.13  |
| <b>Conférences</b>                        | p.14  |
| <b>Espace seniors du Sénéchal</b>         | p.20  |
| <b>Espace seniors La Reynerie</b>         | p. 21 |
| <b>Espace seniors La Terrasse</b>         | p.22  |



## 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. Prise de rendez-vous obligatoire

à compter du 26 mai par téléphone au 0800 042 444 (appel gratuit) ou en ligne sur [metropole.toulouse.fr](http://metropole.toulouse.fr) (rubrique Mes démarches>rendez-vous en ligne)

#### 2. Inscriptions avec rendez-vous

à compter du 2 juin avec un maximum de deux activités par personne

#### 3. Inscriptions sans rendez-vous

a compter du 16 juin, avec 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 site, le lundi 16 juin pour l'Espace Reynerie et le mardi 17 juin pour l'Espace la Terrasse.

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

**Tarif Senior de +60 ans retraité toulousain en fonction de l'activité**  
**Inscriptions au Point Info Seniors**

## INITIATION KAYAK SUR PLAN D'EAU

Pratique du kayak sur plan d'eau (Lac de la Ramée).

Conditions d'accès : savoir nager, remplir et signer une attestation sur l'honneur

**Les vendredis**  
**11 et 18 juillet**

**A 9h**

RDV à 8h30, Place intérieure Saint-Cyprien

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

Prévoir titre de transport et pique-nique ou restaurant

**Tarif : 3.15€ à l'inscription**  
**+ 10€ à régler sur place**



## INITIATION KAYAK EN EAUX VIVES

Pratique du kayak en rivière.

Activité réservée aux participants ayant déjà pris part à une séance kayak sur plan d'eau

**Vendredi 25 juillet**

**A 9h**

RDV à 8h30, place intérieure Saint-Cyprien

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

Prévoir titre de transport et pique-nique ou restaurant

**Tarif : 6€ à l'inscription**  
**+ 10€ à régler sur place**



## SORTIES PISCINE

**Les jeudis matins**  
**3, 17 et 31 juillet**  
**7 et 21 août**

**De 10h à 12h**

RDV 9h45 directement à la piscine Nakache, allées Gabriel-Biénès

Ⓜ Métro A, station Saint-Cyprien puis Ligne L4, arrêt Stadium Est

🚊 Ligne 34, arrêt Stadium Est.

Prévoir titre de transport

**Tarif : 2.50€**



# ACTIVITÉS PHYSIQUES

**Tarif Senior de +60 ans retraité toulousain en fonction de l'activité**  
**Inscriptions au Point Info Seniors**

## SWIN-GOLF

Une variante du golf.

**Les lundis**  
**11, 18 et 25 août**  
**A 9h30**

RDV à 9h, place intérieure  
Saint-Cyprien

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

Prévoir titre de transport

**Tarif : 3.15€**



## LES JEUDIS DE LA FORME

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

**Les jeudis**  
**10, 17, 24 et 31 juillet**  
**De 9h à 11h**

RDV à 8h50, place  
intérieure Saint-Cyprien.

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

Prévoir titre de transport

**Tarif : 3.15€**

## MARCHE NORDIQUE

Découverte de la  
marche nordique.

**Les mardis**  
**12, 19 et 26 août**

**Les jeudis**  
**14, 21 et 28 août**  
**A 9h00**

RDV à 8h55, Espace  
Seniors du Sénéchal – 6  
rue Montoyol – 31000  
TOULOUSE

Ⓜ Métro A, station  
Capitole

Prévoir titre de transport

**Tarif : 3.15€**



# PROMENADES

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

**Parcours entre 5 et 6  
Km d'une durée d'1h30  
environ.**

---

**De Saint-Cyprien au  
Jardin des Plantes**  
**Les 21 et 22 juillet**

---

**Les berges du Canal**  
**Les 28 et 29 juillet**

---

**Les berges du Touch**  
**Les 11 et 12 août**

---

**La coulée verte**  
**Les 18 et 19 août**

---

**Le parc du Grand  
Noble (Blagnac)**  
**Les 25 et 26 août**

**A 8h30**

RDV à 8h15, place  
intérieure Saint-Cyprien

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



# SORTIES A LA JOURNÉE DANS TOULOUSE

**Tarif Senior de +60 ans retraité toulousain: 3.50 €**  
**Inscriptions au Point Info Seniors**  
**Prévoir titre de transport**  
**Prévoir Pique-nique ou restaurant**

## PARC DES QUINZE SOLS

Promenade côté Garonne, parcours entre 5 et 6 km. Pause le midi sur un espace ombragé puis balade l'après-midi.

**Mardi 1<sup>er</sup> juillet**  
**A 8h30**

RDV à 8h15, Place intérieure Saint-Cyprien

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

## JOURNÉE BALADE / INITIATION PHOTO

Venez apprendre les bases de la photographie, telles que le cadrage, la profondeur de champ et la vitesse d'obturation, tout en redécouvrant d'un autre œil notre belle

ville rose. Cette sortie vous invite à explorer votre créativité à travers une balade agréable, en utilisant vos équipements, qu'il s'agisse d'un appareil reflex, compact, bridge, hybride ou même de votre téléphone portable. Recommandation : pour une initiation complète, il est préférable de s'inscrire à une sortie à Toulouse et à une sortie en dehors de Toulouse (Verdun/Garonne ou Rieux-Volvestre).

**Les mercredis**  
**2, 16 juillet et 20 août**

**Le Vendredi 22 août**  
**A 9h30**

RDV à 9h20, place intérieure Saint-Cyprien (sortie Hôpital la Grave)

## LAC DE LA RAMEE

Promenade sur un parcours de 5 à 6 km, pause repas et baignade possible.

**7 et 8 juillet**  
**A 8h30**

RDV à 8h15, Place intérieure Saint-Cyprien

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

## LAC DE SESQUIERES

Promenade sur un parcours entre 5 et 6 km, pause repas. Balade l'après-midi

**Mardi 15 juillet**  
**A 8h30**

RDV à 8h15,

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

Retour

(M) Métro B, station Jeanne-D'arc

## SORTIES A LA JOURNÉE HORS TOULOUSE

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

### LAC DE SAINT-FERREOL

Visite des villages voisins, pique-nique et baignade.

**2 et 31 juillet**  
**A 8h30**

RDV à 8h15, Métro A – Station Saint-Cyprien (Sortie Hôpital La Grave)

Retour  
(M) Métro A, station Mirail-Université

### LAC DU LAMPY – MONTAGNE NOIRE

Promenade et baignade surveillée au Lac du Lampy au cœur de la Montagne Noire entourée de forêts domaniales

**Jeudi 3 juillet**  
**A 8h30**

RDV à 8h15, Place intérieure Saint-Cyprien

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

### JOURNÉE A LA MER (GRUISSAN)

Journée à Gruissan, visite du village le matin. Pause repas puis baignade l'après-midi

**Sorties du 17/07 et du 29/08 :**

promenade découverte sur les plantes du milieu méditerranéen, visite de Gruissan et baignade.

**Les 9, 17 et 30 juillet**  
**Le 29 août**  
**A 8h30**

RDV à 8h15, place Intérieure Saint-Cyprien

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

Retour  
(M) Métro A, station Mirail-Université



## SORTIES A LA JOURNÉE HORS TOULOUSE

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

### JOURNEE DOMAINE GAZANIA

Matin : visite guidée du domaine du Gazania (visite de la serre exotique et de la cave de vinification avec une dégustation).  
Après-midi : visite libre du domaine

**Jeudi 10 juillet**  
**A 8h30**

RDV à 8h15, place intérieure Saint-Cyprien

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

Retour

(M) Métro A, station Mirail-Université

Prévoir titre de transport et pique-nique

**Tarif : 6€** supplémentaires à régler sur place

### LAC DE BETHMALE

Journée de pleine nature. Visite d'un village le matin, pause-café. Pique-nique et balade autour du lac l'après-midi.

**Mercredi 16 juillet**  
**A 9h**

RDV à 8h45, Place intérieure Saint-Cyprien

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

Retour

(M) Métro A, station Mirail-Université

### JOURNEE BALADE / INITIATION PHOTO À VERDUN SUR GARONNE

Après avoir exploré Toulouse pour pratiquer la photographie, cette deuxième sortie vous mènera à

la découverte de Verdun-sur-Garonne. Ce sera l'occasion de consolider vos apprentissages tout en profitant des beaux paysages et espaces offerts par cette région.  
Recommandation : pour une initiation complète, il est préférable de s'inscrire à une sortie à Toulouse et à une sortie en dehors de Toulouse (Verdun/Garonne ou Rieux-Volvestre).

**Mercredi 23 juillet**  
**A 9h**

RDV à 8h50, place intérieure Saint-Cyprien

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

Retour

(M) Métro A, station Mirail-Université

## SORTIES A LA JOURNÉE HORS TOULOUSE

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

### LAC DE MONTBEL

Journée en plein nature, visite d'un village le matin, pause-café. Repas pique-nique, baignade au lac de Montbel l'après-midi.

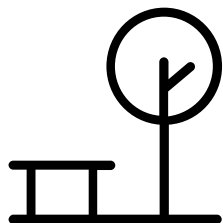
**Mercredi 20 août**  
**A 9h**

RDV à 8h45, Place intérieure Saint-Cyprien

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

Retour

(M) Métro A, station Mirail-Université



### JOURNÉE BALADE / INITIATION PHOTO À RIEUX- VOLVESTRE

Après avoir exploré Toulouse pour pratiquer la photographie, cette dernière sortie vous mènera à la découverte de Rieux-Volvestre. Ce sera l'occasion de consolider vos apprentissages tout en profitant des beaux paysages et espaces offerts par cette région.

Recommandation : pour une initiation complète, il est préférable de s'inscrire à une sortie à Toulouse et à une sortie en dehors de Toulouse (Verdun/Garonne ou Rieux-Volvestre).

**Mercredi 27 août**  
**A 9h**

RDV à 8h50, place intérieure Saint-Cyprien (sortie Hôpital la Grave)

Retour

(M) Métro A, station Mirail-Université

### SORTIE A LA JOURNÉE AU LAC DE LA THESAUQUE - NAILLOUX

Matin : visite du village de Montgeard et sa bastide royale. Après-midi : promenade ou baignade

**Jeudi 28 août**  
**A 8h30**

RDV à 8h15, Place intérieure Saint-Cyprien

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

Retour

(M) Métro A, station Mirail-Université





## ACTIVITÉS CULTURELLES

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

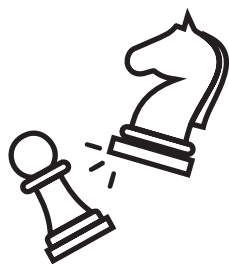


### INITIATION JEUX D'ECHECS

Vous n'avez jamais joué aux échecs ? Venez, vous initier à ce jeu qui fait appel à votre concentration, votre mémoire mais aussi votre capacité à trouver des stratégies de jeu.

**1<sup>er</sup>, 8, 22 et 29 juillet**  
**De 9h30 à 11h**

RDV à 9h20 - ACTE  
97 rue Ernest Renan  
31200 Toulouse



## SORTIES CULTURELLES

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

**Inscriptions au point info seniors**

**Prévoir titre transport**

### VISITE DU MUSEE DES ABATTOIRS

Le Musée des Abattoirs propose des expositions d'art moderne et des créations d'artistes contemporains.

**Mercredi 9 juillet**  
**A 14h**

RDV à 13h45, devant le Musée -76 Allée Charles-de-Fitte, 31300 Toulouse  
Ⓜ Métro A, station Saint-Cyprien

### VISITE DU MUSEE SAINT-RAYMOND

Le Musée Saint-Raymond est le Musée d'Archéologie de Toulouse.



Anciennement Musée des Antiques.

**Vendredi 11 juillet**  
**Mercredi 16 juillet**  
**A 14h30**

RDV à 14h15, devant le Musée, 1<sup>er</sup> place Saint-Sernin, 31000 Toulouse  
Métro A, station Capitole

**Tarif : 5€**  
**supplémentaires à**  
**régler sur place**

### FESTIVAL CONVIVENCIA

Sorties culturelles dans le cadre du festival Convivencia. Retour en mini bus jusqu'à votre domicile.

**1<sup>er</sup> et 4 juillet**  
**Dès 18h**

RDV à 17h45, Place intérieure Saint-Cyprien (côté Hôpital la Grave)

**Prévoir un pique-nique**

### SORTIE A TOULOUSE PLAGE

Visite libre des animations proposées à Toulouse plage encadrées par des animateurs

- Sports estivaux et insolites : hockey sur gazon, disc golf, tennis de table, badminton..

- Sports bien être : yoga, relaxation, tai chi, sophrologie, art thérapie, gym douce, pilates..

- Itinéraire pour découvrir la ville depuis la Cabane Cours Dillon

- Ludo-plage: prêts de jeux et de livres

- Cours de danses

- Espace dédié aux activités nautiques : aviron et canoë-kayak

**Le vendredi 25 juillet**  
**De 9h15 à 12h**

RDV à 9h, Place intérieure Saint-Cyprien

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

## CONFERENCE

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



Plongez 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

---

### **PAUL DUPUY, LA PASSION DE LA COLLECTION**

---

Avec Marielle Néciphor : médiatrice au Musée Paul Dupuy, animant des visites et des ateliers sur la mythologie et l'art

**Le 10 juillet 2025  
à 14h30**

"Fils de commerçant toulousain", Paul Dupuy s'adonna, sa vie durant, à ses goûts de collectionneur,

d'amateur d'art et de fervent des choses du passé. La ville de Toulouse lui doit le musée de la rue de la Pleau. Une conférence d'1h30 pour montrer la passion de cet homme pour les instruments de métrologie, les céramiques, les objets, les coffres, serrures, clés et accessoires et le pré-cinéma, ainsi que son action de sauvegarde des patrimoines locaux menacés.

## CONFERENCE

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

---

### LA RENAISSANCE AU FIL DE LA LOIRE

---

Anne Reby : guide conférencière, historienne de l'art. Titulaire d'un DEA en histoire de l'art et archéologie médiévale de la Sorbonne.

**Le 17 juillet 2025  
à 14h30**

Les châteaux de la Loire au fil de l'histoire. Forteresses médiévales, châteaux royaux et demeures prestigieuses, la Renaissance.



---

### ITALIE DU CENTRE

---

**Le 21 juillet 2025  
à 14h30**

Jean-Louis Fabaron : conférencier indépendant 3 régions du cœur de l'Italie, un pays qui n'en finit pas d'étonner tant son patrimoine culturel et naturel est incroyablement diversifié. La Toscane, l'Ombrie et le Latium forment un espace géographique qui fut tout d'abord occupé par les Étrusques avant de devenir l'épicentre de la civilisation romaine. Ce fut le lieu de naissance des grands mouvements artistiques tels que la Renaissance et le Baroque. Tout simplement c'est un coin d'Europe où se sont tramés bien des chapitres de l'histoire de la civilisation occidentale.

De nos jours c'est aussi de la plus grande concentration mondiale de biens inscrits au Patrimoine mondial de l'UNESCO.

---

### UNE BRÈVE HISTOIRE DE COULEURS

---

Anne Reby : guide conférencière, historienne de l'art. Titulaire d'un DEA en histoire de l'art et archéologie médiévale de la Sorbonne.

**24 juillet à 14h30**

La couleur comme la musique constitue un raccourci pour nos sens et nos émotions. Il existe un langage de la couleur, et je vous propose un moment dans ce monde vivant, inspiré par l'ouvrage de Michel Pastoureau et Dominique Simonnet "une petite histoire des couleurs"

## CONFERENCE

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

---

### **VOL SPATIAL DE PLUS DE DEUX ANS**

---

Yves Gourinat :  
Professeur de  
physique des  
structures au sein  
du Département  
Mécanique des  
Structures et  
Matériaux (DMSM) à  
l'ISAE-SUPAERO

**28 juillet 2025  
à 14h30**

Lorsque les  
missions spatiales  
s'aventureront au-  
delà de la Lune, les  
équipes devront  
faire face d'une part  
à l'accroissement de  
la durée du voyage  
(entre une et trois  
années) et d'autre  
part à l'éloignement  
physique de la Terre.  
La conférence fera le  
point sur les problèmes  
physiologiques liés  
à l'impesanteur et  
au rayonnement,  
et sur les difficultés  
psychologiques  
associées, et  
proposera plusieurs

pistes de solutions et  
d'ouvertures. L'originalité  
est ici de relier toutes  
ces recherches – en  
particulier celles des  
Doctorants Supaero  
– aux progrès en  
cours sur Terre liés au  
vieillesse et à la  
mobilité réduite et à la  
dépendance.

---

### **LES ENJEUX DE LA RÉDUCTION DES DÉCHETS - LA DÉMARCHE "ZÉRO DÉCHET, ZÉRO GASPILLAGE"**

---

**31 juillet à 14h30**

Lilas Sultan :  
coordonnatrice de  
projet et animatrice  
d'ateliers de  
sensibilisation à la  
réduction des déchets  
et des gaspillages pour  
Zéro Waste Toulouse  
411 kg, c'est la moyenne  
de poids des déchets  
produit par chaque  
habitant de Toulouse  
Métropole en 2023. 100  
giga tonnes, c'est le  
poids des ressources

consommées chaque  
année dans le monde  
pour alimenter nos  
modes de vie. Mais  
quel rapport entre  
ces deux chiffres ? Un  
objet, un déchet, quelle  
différence ? Épuisement  
des ressources, perte  
de la biodiversité,  
changements  
climatiques, justice  
sociale, santé publique,  
les enjeux de la  
réduction des déchets  
sont nombreux et tous  
liés les uns aux autres.  
Et si on commençait  
à regarder nos  
poubelles comme le  
miroir de nos modes  
de consommation  
plutôt que comme  
des rebus à brûler ou  
enterrer ? L'association  
Zéro Waste Toulouse  
vous propose une  
conférence pour  
**décrypter les enjeux  
de la réduction des  
déchets** et présenter  
les **solutions** qui  
s'offrent à nous pour  
aller vers un monde  
plus sain, plus propre  
et plus juste.

## CONFERENCE

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

---

### MEXIQUE

---

Jean-Louis Fabaron:  
conférencier  
indépendant

**4 août à 14h30**

Le Mexique évoque souvent des images de plages de sable fin, mais ce pays situé au cœur des Amériques fut le centre de certaines des plus importantes civilisations précolombiennes et le point de départ de la conquête espagnole du Nouveau Monde. C'est aujourd'hui un pays fascinant et une

destination de tout premier choix où ces influences variées ont créé une identité métisse célèbre pour sa créativité et sa diversité. Les émotions peuvent y être aussi variées que les cultures qui s'y sont succédées.

---

### LES FOLIES VESTIMENTAIRES

---

Isabelle Balon-Barberis :  
conférencière au Musée  
des Augustins et guide  
interprète en anglais,  
allemand, italien

**7 août à 14h30**

Le vêtement peut être

beau à voir, agréable à porter. Mais il raconte aussi une géographie, une appartenance sociale, une époque. Il répond également à des codes très précis les fameux « dress codes » selon les modes, les usages et les professions. Découvrons les étoffes, dentelles et fanfreluches des œuvres du musée des Augustins, ainsi que la manière dont les peintres ont su traduire la brillance des velours, les effets du satin, la transparence des voiles etc ....



## CONFERENCE

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

---

### CAPITALES SCANDINAVES

---

Jean-Louis Fabaron:  
conférencier  
indépendant

**11 août à 14h30**

Promenade urbaine et photographique à la découverte de ces villes que l'on classe chaque année parmi les plus agréables à vivre au monde. Tout d'abord Helsinki, capitale de la Finlande, métropole portuaire très animée et célèbre pour sa délicate architecture. Ensuite Stockholm, la suédoise que l'on surnomme aussi « l'Étoile du Nord », édifiée sur 14 îles. Puis Oslo, nichée au fond de l'un de ces fjords qui font la renommée de la Norvège, devenue depuis peu un centre urbain à la pointe

des tendances les plus contemporaines. Enfin Copenhague, un ravissant havre de culture et de convivialité au décor dialoguant sans cesse avec la mère nourricière. des tendances le plus contemporaines.

---

### L'ANDALOUSIE

---

Geneviève Furemont:  
conférencière  
indépendante

**14 août à 14h30**

Une région à couper le souffle. Séville, Cordoue, Malaga, Grenade, Cadix, ... Délicatesses musulmanes, tauromachie, Antiquité, Semaine Sainte, ... Caliente ! Autonome depuis 1982, la région danse au son du flamenco, nous donne les empereurs Trajan et Hadrien, construit

la plus vaste des cathédrales gothiques d'Espagne, et nous offre Vélasquez tout autant que des révolutions architecturales contemporaines.



## CONFERENCE

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

---

### VIENNE EN 1900

---

Anne Reby : guide conférencière, historienne de l'art. Titulaire d'un DEA en histoire de l'art et archéologie médiévale de la Sorbonne.

**18 août à 14h30**

Vienne en 1900, au cœur de la « Sécession » viennoise, à la découverte de l'œuvre de Gustav Klimt

---

### MUSIQUE CHANSONS FRANÇAISE

---

**21 août à 14h30**

So Adave : groupe toulousain  
Passons accompagnés d'un duo remarquable, un agréable moment, en écoutant, voire en chantant de très belles chansons françaises.

---

### NEW-YORK

---

Anne Reby : guide conférencière, historienne de l'art. Titulaire d'un DEA en histoire de l'art et archéologie médiévale de la Sorbonne.

**25 août à 14h30**

New-york : Des origines au XX<sup>e</sup> siècle, une histoire de démesure...

---

### LE VOYAGE DES ARTISTES EN ITALIE OU L'IRRÉSISTIBLE ATTRACTION

---

Isabelle Balon-Barberis : conférencière au Musée des Augustins et guide interprète en anglais, allemand, italien

**28 août à 14h30**

Voyage de formation ou véritable aventure initiatique, l'Italie est une destination privilégiée.

La création du prix de Rome institutionnalise le voyage, puis le Grand Tour généralise une pratique touristique. Le patrimoine artistique, la civilisation, l'histoire, tout en Italie ou presque est source d'inspiration. Du 16<sup>ème</sup> au 20<sup>ème</sup> siècle, nous verrons pourquoi et comment ce pays a séduit tant d'artistes présents au musée des Augustins.



# ESPACE SENIORS DU SENECHAL

## Accès libre avec le Pass Senior Sénéchal

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](http://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

 Métro A, ligne A, station Capitole ou

 Métro ligne B, station Jeanne d'arc

Bus : navette centre-ville arrêt Rémusat

### JEUX DE SOCIETE

Moment convivial autour de la découverte de jeux de société.

**Les lundi 7, 21 et 28  
juillet 11, 18 et 25 août  
De 14h à 16h**

Rdv à 13h45 - Salle du  
Sénéchal

 Métro A, station

Capitole ou

 Métro B, station Jeanne  
d'Arc

### ATELIERS MEMORY

Venez jouer avec votre  
mémoire.

**les mardis  
8, 15, et 22 juillet  
12, 19 et 26 août  
De 14h à 16h**

RDV à 13h30 - Salle du  
Sénéchal

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

### KARAOKE

Après-midi karaoké  
autour de vos  
chansons préférées.

**Les vendredis 11 et  
25 juillet  
8 et 22 août  
De 14h à 16h**

Rdv à 13h45 - Salle du  
Sénéchal

 Métro A, station  
Capitole ou

 Métro B, station  
Jeanne d'Arc

# ESPACE SENIORS LA REYNERIE

**Accès libre avec le Pass Senior 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 60ans

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

Date d'inscriptions à l'ensemble des activités proposées : le lundi 16 juin de 9h à 12h et de 14h à 16h

---

## ATELIERS JEUX

---

Après-midi conviviale autour de jeux

**Les lundis 7 et 21 juillet 11 et 18 août**  
**A 14h**

RDV à 13h45, à l'Espace seniors Reynerie

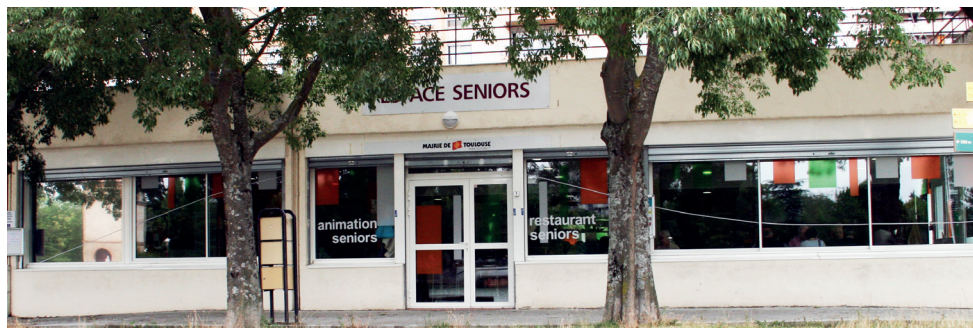
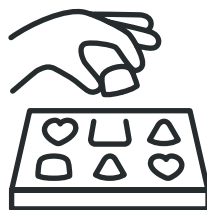
---

## ATELIERS LOISIRS CREATIFS

---

**Les jeudis 10, 17 et 24 juillet 2025**  
**14 et 21 août 2025**  
**A 14h**

RDV à 13h45, à l'Espace seniors Reynerie



# ESPACE SENIORS LA TERRASSE

**Accès libre avec le Pass Senior 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 60ans

Espace Seniors La Terrasse  
15 Impasse Franz-Schrader  
31500 Toulouse  
Téléphone : 05 61 22 30 31

Bus 23, arrêt Allègre ou L8 Arrêt Aude

Dates d'inscriptions à l'ensemble des  
activités proposées : le mardi 17 juin  
de 9h à 12h et de 14h à 16h

---

## PETANQUE

---

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

**Les mardis 8 juillet 26 août**  
**Les jeudis 31 juillet 28 août**  
**De 10h à 11h30**

RDV à 9h45, Espace seniors La Terrasse

---

## PETANQUE ADOS/SENIORS

---

Rencontre pétanque avec les ados  
du club de la Terrasse.

**Les jeudis 10 et 17 juillet**  
**De 10h à 11h30**

RDV à 9h45, Espace seniors La Terrasse



## ESPACE SENIORS LA TERRASSE

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

### JOURNEE A LA FERME DU RAMIER A MONTAUBAN

Matin : visite guidée de la ferme, pique-nique. Après-midi : visite libre avec possibilité d'achat de produits fermiers à la boutique.

**Mardi 15 juillet**

RDV à 8h15, Espace seniors la Terrasse Bus 23, arrêt Allègre ou L8 arrêt Aude

**Prévoir titre de transport et pique-nique**

**Tarif : 6 € + 8 € à régler sur place**

### JOURNEE MAISON DE L'AIL A SAINT-CLAR

Visite gratuite de la maison de l'ail à Saint-Clar avec une exposition sur l'ail.

Achat possible d'ail et produits régionaux à la boutique.

**Lundi 21 juillet 2025  
A 8h30**

RDV à 8h15, Espace seniors la Terrasse Bus 23, arrêt Allègre ou L8 arrêt Aude

**Prévoir titre de transport et pique-nique - Tarif : 6 €**

### JOURNEE A SAINT-PIERRE LA MER

Le matin, visite du Village de Saint-Pierre, puis pique-nique ou restaurant, possibilité de baignade l'après-midi.

**Jeudi 24 juillet A 8h30**

RDV à 8h15, Espace seniors la Terrasse

**Prévoir titre de transport et pique-nique ou restaurant  
Tarif : 6€**

### TEMPS DE LECTURE PETITE ENFANCE

Un temps de lecture petite enfance/seniors sur l'EMACF (Etablissement Multi-Accueil Collectif et Familial)

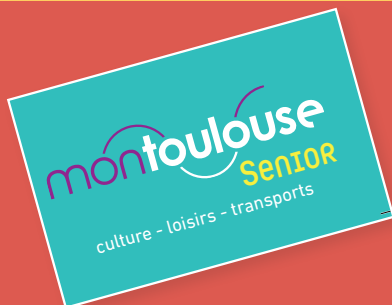
**la Terrasse Vendredi 11 juillet et  
25 juillet  
De 10h à 10h15**

RDV 9h30 à l'Espace Restaurant seniors La Terrasse



# 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

IMPRIM'VERT®

© Freepik



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE



TOULOUSE