

Les rendez-vous seniors

AUTOMNE 2025



octobre > décembre



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE

SOMMAIRE

Activités physiques	p. 4
Randonnées	p. 6
Marches sportives	p. 7
Promenades	p. 8
Sorties à la journée	p. 10
Activités culturelles	p. 12
Mini-séjour	p. 17
Visites Contrast	p. 18
Les lundis culturels	p. 22
Les mardis de la santé – Conférences	p. 26
Après-midis festives	p. 30
Espace seniors du Sénéchal	p. 31
Espace seniors la Reynerie	p. 32
Espace seniors la Terrasse	p. 33



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 25 août par téléphone au 0800 042 444 (appel gratuit) ou en ligne sur metropole.toulouse.fr (rubrique Mes démarches>rendez-vous en ligne)

2. Inscriptions avec rendez-vous

à compter du 01 septembre avec un maximum de deux activités par personne

3. Inscriptions sans rendez-vous

à compter du 15 septembre, avec accès possible à des activités supplémentaires dans la limite des places disponibles

Pour les activités proposées par les Espaces Seniors de la Reynerie et de la Terrasse, les inscriptions se dérouleront, sur site, le lundi 22 septembre de 9h à 12h et de 14h à 16h pour l'Espace Reynerie et le mardi 23 septembre, aux mêmes horaires, pour l'Espace la Terrasse

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

SPORTS COLLECTIFS

Vous avez l'esprit d'équipe, vous adorez les jeux sportifs, ce créneau est fait pour vous. En effet, un panel d'activités de sports collectifs (ultimate, foot en marchant, handball ...) et de jeux sportifs (double drapeau, ballon royal, pour exemples) vous attend sur ces séances. Vous pourrez ainsi pratiquer en toute sécurité une activité physique dans la convivialité avec du matériel et des règles adaptées.

Les mardis
7 et 14 octobre
4 et 18 novembre
À 10h

RDV à 9h50, Maison de quartier Lalande, 239 avenue de Fronton, 31200 Toulouse

Ⓜ Métro B, station La Vache + Bus L10 ou 69 arrêt Riché Lalande, puis 1 min. à pied.

Ou

Ⓜ Métro B, station Minimes/Claude Nougaro + Bus 29 arrêt Riché Lalande, puis 1 min. à pied.

JEUX D'ÉCHECS

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

Les vendredis
10 et 17 octobre
7 et 28 novembre
À 9h15

RDV à 9h10, Maison de Quartier des chamois, 11 rue des Chamois - 31200 Toulouse

Ⓜ Métro B – Station 3 Cocus puis 230 mètres à pied



JEUX SPORTIFS ADAPTÉS

Différents jeux adaptés vous seront proposés afin de solliciter vos habiletés motrices, votre vivacité d'esprit, vos muscles... mais aussi votre bonne humeur !

Les jeudis
9 octobre et 6 novembre
À 15h

RDV à 14h50, Salle 2 M, 61 avenue Maurice Bourges-Maunoury, 31200 Toulouse

Ⓜ Métro B, station Borderouge (puis 2 min. à pied)



ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

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
2, 9, 16 octobre
6, 13 et 27 novembre
À 9h

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

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

METHODE PILATES

La méthode Pilates est une activité douce qui allie respiration



profonde et exercices physiques. Cette pratique s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique.

Les mardis
7 et 14 octobre
4, 18 et 25 novembre
2 décembre
De 9h30 à 10h30
De 10h45 à 11h45
De 13h45 à 14h45

RDV 10 minutes avant la séance, Salle 2M de Borderouge, 61 avenue Bourguès-Maunoury, 31200 Toulouse

(M) Métro B, station Borderouge

SWIN-GOLF

Une variante du golf.

Les lundis
13 octobre
3 et 24 novembre
15 décembre
À 14h30

RDV à 14h, Espace seniors du Sénéchal – 6 rue Montoyol, 31000 Toulouse

(M) Métro A, station Capitole

TEMPS DANSE

Nul besoin d'avoir le rythme dans la peau pour participer à cette activité ludique et conviviale autour de musiques et chorégraphies variées. Accessible à tous.

Les lundis
6 et 13 octobre
3, 17 et 24 novembre
1er décembre
De 15h à 16h

RDV à 14h55, Salle 2M, 61 avenue Bourguès-Maunoury, 31200 Toulouse.

(M) Métro B, station Borderouge.



RANDONNÉES

Tarif Senior de +60 ans retraité toulousain
Inscriptions au Point Info Seniors
Prévoir titre de transport

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

6 octobre, 17 novembre, 1er décembre

À 9h

RDV à 8h50, place intérieure Saint-Cyprien

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

Prévoir pique-nique

Tarif : 6 €



MARCHES SPORTIVES

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

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

Découverte de la marche nordique, attention allure soutenue.

Les mardis
7 et 14 octobre
4, 18 et 25 novembre
2 décembre

Prévoir un titre de transport

Tarif : 3,15 €

MARCHE AVEC BÂTONS

Allure modérée.

Les jeudis
2, 9 et 16 octobre
6, 13, 20 et 27
novembre
4 et 18 décembre
À 9h15

RDV à 9h, Espace Seniors du Sénéchal, 6 rue Montoyol – 31000 TOULOUSE

Ⓜ Métro A, station Capitole

Prévoir un titre de transport

Tarif : 3,15 €

MARCHE ACTIVE

Allure soutenue

Les jeudis
2, 9 et 16 octobre
6, 13, 20 et 27
novembre
4 et 18 décembre
À 14h

RDV à 13h55, Espace Seniors du Sénéchal – 6 rue Montoyol – 31000 TOULOUSE

Ⓜ Métro A – station Capitole

Prévoir un titre de transport

Tarif : 3,15 €



PROMENADES

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

Promenade découverte, parcours entre 5 et 6 km, durée 1heure 30 environ. Durant le parcours, l'animateur vous fera bénéficier de son expérience sur la faune et la flore, ainsi que de l'architecture toulousaine et son environnement.

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

Le Château Catala à Saint-Orens de Gameville
Les 6 et 7 octobre

Le Parc du Grand Noble à Blagnac
Le 14 octobre

La boucle des 2 passerelles
Les 27 et 28 octobre

La coulée verte de Gagnac-Sur-Garonne
Les 3 et 4 novembre

Le lac de Gironis
Les 17 et 18 novembre et 1^{er} et 2 décembre

Le port de Ramonville Saint-Agne
Les 15 et 16 décembre
À 9h ou 14h30

RDV à 08h30 pour les départs à 9h et à 14h pour les départs à 14h30, place intérieure Saint-Cyprien, 31300 Toulouse

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





SORTIES À LA JOURNÉE

Tarif Senior de +60 ans retraité toulousain en fonction de la sortie
Inscriptions au Point Info Seniors
Prévoir titre de transport
Prévoir Pique-nique ou restaurant

FERME DE NASHIS À CORNEBARRIEU

Visite guidée de la ferme de Nashis et dégustation de Nashis en matinée. Pendant et après cette visite vous pourrez vous initier à la prise de photos avec vos appareils personnels ou éventuellement avec vos smartphones.

Vendredi 3 octobre

À 9h

RDV à 8h30, place intérieure Saint-Cyprien, 31300 Toulouse

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

Retour métro A, station Mirail-Université

Tarif : 2,50 € + 3€ supplémentaires pour la visite guidée

VISITE DU DOMAINE DE CANDIE

La visite explore les différents lieux du parc du domaine : ancienne maison de maître, roseraie, basse-cour, château du XIII^{ème} siècle et chais. Elle retrace son histoire et détaille sa transformation récente et ses activités actuelles.

À noter : la visite est presque exclusivement en extérieur, prévoir une tenue adéquate en fonction de la météo

L'après-midi promenade, découverte du confluent à Portet-sur-Garonne .

Vendredi 17 octobre
Jeudi 6 novembre
À 9h

RDV à 8h30, Place intérieure Saint-Cyprien

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

Retour métro A, station Mirail-Université

Tarif : 3,50 € + prévoir 3 € supplémentaires pour la visite à régler sur place

SORTIES À LA JOURNÉE

Tarif Senior de +60 ans retraité toulousain en fonction de la sortie
Inscriptions au Point Info Seniors
Prévoir titre de transport
Prévoir Pique-nique ou restaurant



SORTIE CHAMPIGNONS

Promenade et découverte des champignons dans la forêt Royale à Sainte Croix-Volvestre accompagnées d'un mycologue de la faculté de pharmacie de Toulouse

lundi 13 octobre
À 8h30

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

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

Tarif : 6 €

JOURNÉE À CARCASSONNE

Promenade, découverte et visite de la cité de Carcassonne

Jeudi 16 octobre

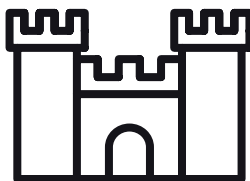
À 8h30

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

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

Retour métro A, station Mirail-Université

Tarif : 6 €



PROMENADE DÉCOUVERTE DANS LA FORÊT DE MONTERON

Promenade et découverte de la faune et la flore dans la forêt de Montberon.

**Jeudi 13 et
vendredi 21
novembre**

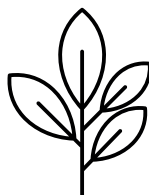
À 9h

RDV à 8h30, place intérieure Saint-Cyprien, 31300 Toulouse

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

Retour métro A, station Mirail-Université

Tarif : 2,50 €



ACTIVITÉS CULTURELLES

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

Inscriptions au Point Info Seniors

Prévoir titre de transport

IMPROVISATION THÉÂTRALE

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

Les vendredis

**10 octobre
7, 14, 21 et 28
novembre
À 14h**

RDV à 13h55, Salle polyvalente des Pradettes - 6 rue Ferdinand Lesseps, 31100 Toulouse

Ⓜ Métro A - station Basso Cambo puis Bus 18, arrêt Odeillo



ATELIER BIEN-ÊTRE

DÉCOUVERTE DE 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.

**Les jeudis
16 octobre et 13
novembre
À 14h**

RDV à 13h55, Salle du Barry, 9 Rue Gaston Ramon - 31300 Toulouse
Tram arrêt Cartoucherie + Bus ligne 2, arrêt Lemire

ATELIERS D'ÉCRITURE

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

**Les vendredis
17 octobre et
28 novembre
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



SORTIES CULTURELLES

Afin que le plus grand nombre puisse en bénéficier, les sorties culturelles sont limitées à 3 maximum par personne et par trimestre.

**Tarif Senior de +60 ans retraité toulousain selon la sortie
Inscriptions au Point Info Seniors-Prévoir titre de transport**

DOMAINE DE CANDIE CUEILLETTE DE POMMES

Visite guidée du
Domaine de Candie et
cueillette de pommes
Bio avec dégustation
en matinée.
Promenade au Lac de
la Ramée, l'après-midi.

**Jeudi 2 octobre
À 9h**

RDV à 8h30, place
intérieure Saint-Cyprien -
31300 Toulouse

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

Retour Métro A, station
Mirail Université

Restaurant ou pique-
nique

**Tarif : 3,50 € + 2€
supplémentaire pour
la visite guidée**

VISITE DES FORGES DE PYRÈNE

Nichées au cœur des
Pyrénées ariégeoise,
un Musée vivant de 5
hectares dans l'univers
des métiers d'autrefois.
Ce parc à thème
offre une découverte
fascinante des gestes
d'antan et des savoirs
faire d'une époque
révolue.

**Vendredi 3 octobre
À 8h15**

RDV à 8h, parking du
Complexe sportif Alex
Jany, 7 chemin du Verdon
- 31500 Toulouse

Ⓜ Métro A, station
Argoulets
Restaurant ou pique-
nique

Tarif : 10 €

DOMAINE ROTIER À GAILLAC

Visite guidée des
vignes, de la cave et
de la fabrication du vin
avec dégustation en
matinée.
Visite libre du domaine,
l'après-midi.

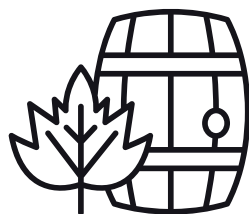
**Jeudi 9 octobre
À 8h30**

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

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

Prévoir pique-nique

**Tarif 6 € + 10€
supplémentaire pour
la visite guidée.**



SORTIES CULTURELLES

Afin que le plus grand nombre puisse en bénéficier, les sorties culturelles sont limitées à 3 maximum par personne et par trimestre.

Tarif Senior de +60 ans retraité toulousain selon la sortie
Inscriptions au Point Info Seniors-Prévoir titre de transport

JOURNÉE DANS LE TARN ET GARONNE

Matin : visite libre de Montauban. Après-midi : visite guidée de la pente de Montech.

Vendredi 10 octobre
À 8h45

RDV à 8h30, Complexe sportif Alex Jany, 7 chemin du Verdon, 31500 Toulouse

(M) Métro A, station Argoulets

Restaurant ou pique-nique

Tarif : 6 € + 3€ pour la visite à régler sur place

VISITE DU MUSÉE PAUL DUPUY

Visite générale du Musée des Arts Décoratifs.

Judi 16 octobre
À 14h

RDV à 13h45, 13 rue de la Pleau, 31000 Toulouse

Tarif : 3,50 €

VISITE DE L'INCINÉRATEUR DE MONLONG

Visite guidée

Judi 6 novembre
À 13h30

RDV à 13h15, place intérieure Saint-Cyprien, 31300 Toulouse

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

Tarif : 3,50 €

HALLE AU GRAS À SAMATAN DANS LE GERS

Découverte de la Halle au gras en matinée. Visite du village de Samatan, l'après-midi.

Lundi 10 novembre
À 8h15

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

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

Retour Métro A, station

Mirail-Université

Restaurant ou pique-nique

Tarif : 6 €

VISITE DE LA COMMUNE D'AX LES THERMES EN ARIEGE

Visite de la ville et possibilité de profiter des thermes.

Lundi 10 novembre
À 8h30

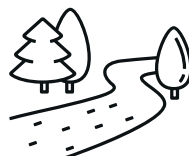
RDV à 8h15, place intérieure Saint-Cyprien - 31300 Toulouse

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

Prévoir maillot de bain

Restaurant ou pique-nique

Tarif : 6€ + 18€ pour les thermes



SORTIES CULTURELLES

Afin que le plus grand nombre puisse en bénéficier, les sorties culturelles sont limitées à 3 maximum par personne et par trimestre.

**Tarif Senior de +60 ans retraité toulousain selon la sortie
Inscriptions au Point Info Seniors-Prévoir titre de transport**

SORTIE GASTRONOMIE GERSOISE TERRE BLANCHE

Domaine Terre Blanche, conserverie artisanale spécialisée dans la cuisine et la dégustation de canards. Repas à la ferme
Après-midi, Visite du Domaine d'Embidoure : Vins, Flocs de Gascogne, Armagnacs

**Les vendredis 14 et 21 novembre
À 8h45**

RDV à 8h30, place intérieure Saint-Cyprien, 31300 Toulouse

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

**Tarif : 6€ + 27 €
restaurant à régler sur place**

MUSÉE DE L'ART ET DU CHOCOLAT À L'ISLE-SUR-TARN

Visite guidée du Musée avec dégustation en matinée. Visite du village, l'après-midi.

**Jeudi 20 novembre
À 8h30**

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

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

Retour métro A, station Mirail-Université

Restaurant ou pique-nique

Tarif : 6 € + 7€ à régler sur place pour la visite et dégustation

LA MAISON DE LA VIOLETTE

Visite guidée de la Maison de la Violette à Toulouse en matinée. Conférence sur l'histoire de la Violette et dégustation de produits.

**Jeudi 27 novembre
À 9h**

RDV à 8h30, place intérieure Saint-Cyprien - 31300 Toulouse

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

Tarif : 3,50 € + 4,50€ supplémentaire pour la visite guidée.



À LA DÉCOUVERTE DE NOS JARDINS TOULOUSAINS

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

Inscriptions au Point Info Seniors

Prévoir titre de transport



JARDIN DES PLANTES

Découverte des différents jardins Toulousains, de l'histoire de leurs créations ainsi que de nombreux arbres, arbustes qui les composent. Échanges avec l'animateur qui répondra à toutes vos questions.

Jeudi 9 octobre
À 14h

RDV à 13h45,
(M) métro B, station
Carmes (côté Marché)

HENRI-GAUSSSEN

Visite guidée du jardin
botanique

Vendredi 10 octobre
Vendredi 7 novembre
À 14h

RDV à 13h30,
(M) métro B, station
Carmes (côté Marché)

MINI SÉJOURS

Tarif Senior de +60 ans retraité toulousain selon la sortie
Inscriptions au Point Info Seniors
Prévoir titre de transport

SÉJOUR MULTI ACTIVITÉS (AULUS-LES-BAINS)

**Du lundi 27 au
mardi 28 octobre**
Départ à 9h

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

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

Retour métro A, station
Mirail Université

Prévoir pique-nique pour
le trajet

Tarif : 21,30 €

SÉJOUR NATURE AUTOUR DE L'ÉTANG DE LERS ET DE SES ENVIRONS (AULUS-LES-BAINS)

**Du mercredi 29
octobre au jeudi 30
octobre**
Départ à 8h30

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

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

Retour Métro A, station
Mirail-Université

Prévoir pique-nique pour
le trajet

Tarif : 21,30 €



VISITES CONTRAST

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

Inscriptions au Point Info Seniors

Prévoir titre de transport

LE BUSCA ENTRE ART DÉCO ET ART NOUVEAU

Le quartier du Busca est un écrin d'histoire et d'architecture qui reflète l'évolution de Toulouse à travers les siècles. Au fil des rues, vous découvrirez de magnifiques demeures de style Art nouveau et Art déco, symboles de l'élégance de toute une époque. Ces deux styles, bien que proches dans le temps, révèlent des visions esthétiques différentes : l'Art

nouveau, avec ses lignes courbes et ses inspirations végétales, contraste avec l'Art déco, plus géométrique et moderne. En observant les façades, les ferronneries ou les décors de mosaïque, nous comprendrons comment ces courants ont marqué le paysage urbain toulousain du début du XXe siècle. 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 le quartier et à comprendre l'importance de ces deux mouvements artistiques dans le patrimoine toulousain.

**Vendredi 3 octobre
2025
À 10h30**

RDV à 10h20, devant
l'entrée du Jardin des
Plantes, 31 allées Jules-
Guesde

- (M) Métro B, station
Carnes ou Palais de
Justice

- Tram T1



VISITES CONTRAST

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

Inscriptions au Point Info Seniors

Prévoir titre de transport

LA STATUAIRE PUBLIQUE TOULOUSAIN EN HOMMAGE AUX ÉCRIVAINS

Cette visite guidée propose une déambulation littéraire et artistique au cœur de Toulouse, à la découverte des statues et monuments érigés en hommage aux écrivains. Regardez-vous la statuaire publique ? Bien souvent, elle se fond dans notre quotidien urbain au point de passer

inaperçue. Pourtant, ces œuvres racontent une histoire, rendent hommage à des figures marquantes de la culture, et participent à la mémoire collective. De la place Wilson au jardin des Plantes, en passant par les allées Jules-Guesde ou le Capitole, nous suivrons un itinéraire ponctué de figures majeures de la littérature. De Pierre-Goudouli, poète occitan à Jean Jaurès, écrivain et homme politique, chaque monument nous invite

à réfléchir à la place donnée à la littérature dans l'espace public. Cette visite est l'occasion de porter un nouveau regard sur Toulouse et de comprendre comment l'art statuaire dialogue avec l'histoire littéraire locale et nationale.

**Vendredi 17 octobre
À 10h30**

RDV à 10h20, place
Wilson devant la fontaine
Goudouli

Ⓜ Métro A ou B, station
Jean-Jaurès



VISITES CONTRAST

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

Inscriptions au Point Info Seniors

Prévoir titre de transport

Autour des ornements en terre cuite toulousain

Cette visite vous invite à lever les yeux pour redécouvrir Toulouse à travers un élément typique et souvent méconnu de son patrimoine architectural : les ornements en terre cuite. Matériau emblématique de la ville rose, la terre cuite ne se limite pas aux briques. Elle est aussi utilisée de manière décorative sur les façades d'immeubles

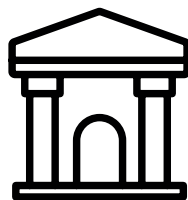
et d'hôtels particuliers des XIXe et XXe siècles. Au fil du parcours, nous observerons une grande variété d'éléments : frises, mascarons, encadrements de fenêtres, balcons, cariatides, tous moulés avec un grand sens du détail. Un acteur central de cette transformation ornementale est la fabrique Virebent, fondée en 1816. En rendant ces ornements plus accessibles, Virebent révolutionne le décor architectural

et contribue à diffuser largement cet art dans l'espace urbain. Cette balade urbaine est une occasion unique de découvrir comment la terre cuite devient un véritable support d'expression artistique et un marqueur fort de l'identité toulousaine.

**Vendredi 14 novembre
A 10h30**

RDV à 10h20, place de la Trinité, devant la fontaine

🕒 Métro A, station Saint-Cyprien République



VISITES CONTRAST

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

Inscriptions au Point Info Seniors

Prévoir titre de transport

Visite de l'oratoire du petit théâtre Saint-Exupère de Blagnac

Cette visite inédite de l'oratoire a pour but de vous faire découvrir ce joyau méconnu de l'agglomération toulousaine. Vous serez plongé dans l'histoire de cet ancien lieu de culte édifié au XVe siècle et suivrez l'histoire de Saint-Exupère, sixième évêque de Toulouse

qui choisit Blagnac comme lieu de retraite au début du Ve siècle. Les peintures murales du XVIe siècle, complétées au XIXe par le peintre Bernard Bénézet retracent la vie de Saint-Exupère et constituent un témoignage fort des productions picturales religieuses au fil des siècles. Cette visite vous invite à découvrir un lieu où l'art, l'histoire

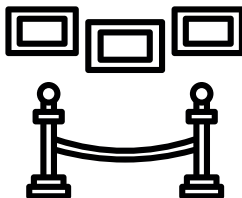
et la spiritualité se rencontrent.

Le vendredi 12 décembre À 10h30

RDV à 10h20, 24-26 rue Saint-Exupère, 31700 Blagnac

Bus : 70, arrêt Croix Blanche

TRAM T1 arrêt Mairie de Blagnac



LES LUNDIS CULTURELS

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

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

Qu'est-ce que l'opéra ?

Le 22 septembre

L'opéra est une forme d'art théâtral qui combine musique, chant, et mise en scène pour raconter une histoire. Les opéras sont généralement composés de plusieurs actes et scènes, avec des chanteurs qui interprètent des rôles en utilisant des voix classiques. La musique est souvent jouée par un orchestre.

*Christophe Ghristi,
Directeur artistique
et Dorian Astor
Dramaturge.*



Découverte de la culture andalouse à travers sa musique : le flamenco

lundi 29 septembre

Le flamenco est un genre musical et une danse datant du XIX^e siècle, créé par le peuple andalou. Il est issu des diverses cultures qui se sont épanouies au long des siècles en Andalousie.

Vanessa Domiati : Artiste chorégraphe

Une ville tranquille et apaisée

Le 6 octobre

La police municipale de Toulouse couvre

tous les secteurs de la ville grâce à ses 6 sections dédiées aux quartiers.

Surveillance de la voie publique, lutte contre les incivilités, préservation de la tranquillité publique, de la propreté et de l'hygiène publique sont ses missions quotidiennes. Elle assure différentes missions qui nous seront présentées par :

*Monsieur Cazaux,
directeur de la police municipale et Monsieur
Esnault, adjoint à la sécurité à la mairie de
Toulouse, impliqué dans
la gestion des questions
de sécurité urbaine.*

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

Biophysique : une science pour la vie

Le 20 octobre

Depuis une vingtaine d'années, un rapprochement fructueux s'est opéré entre la physique des structures et la physique du vivant. La conférence présentera les résultats et perspectives liés aux dernières thèses réalisées à Supaero en la matière, avec d'une part des modèles cellulaires physiques liés aux principes de la thermodynamique (modèles physiologiques et de vieillissement) et d'autre part des ouvertures relatives à l'oreille interne et à la vision, autorisant une nouvelle approche des prothèses et de la perception du handicap. Les

concepts abordés toucheront d'une part l'analyse dynamique modale et d'autre part la représentation implicite, abordant ainsi potentiellement les quatre handicaps.

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



« Tom monte à Paris »

Le 27 octobre

André et Mayca (appartenant à l'association Boulevard Culture) vous présentent leur

nouveau spectacle qui vous emmènera dans un périple fascinant à travers différents endroits : une histoire captivante illustrée avec des chansons envoûtantes du répertoire français. Tout commence en 1960 à Londres pour finir à Paris quelques années plus tard... Bien entendu, le Thérémine, cet instrument surprenant qui produit une musique douce et très agréable, fait aussi parti de cette histoire ! A la fin du spectacle, si le public le désire, il peut y avoir un échange sur le fonctionnement du Thérémine, ainsi que la possibilité de l'essayer.

Intervenant Maya Sanz, contes, chants et musiques.

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

Nougaro via Alsina

Lundi 3 novembre

" La première fois que j'ai entendu Claude Nougaro, j'ai été transporté par son univers, sa voix, ses mots, sa puissance... La sensation est tellement forte qu'on ne peut s'empêcher de la partager. "

*Jean-Marie Alsina :
Musicien, chanteur,
conférencier*



Quels sont les enjeux de la recherche vis-à-vis de la réduction des pesticides ?

Le 17 novembre

Quel avenir pour l'agriculture avec la nouvelle stratégie de réduction des pesticides ? Cette conférence sera l'occasion d'échanger sur les questions posées par la transition agro écologique et les solutions à mettre en œuvre pour y répondre, notamment les politiques publiques de réduction des pesticides.

*Jean-Noël Aubertot,
chercheur agronome
INRAE.*

Pierre-Paul Riquet, la gabelle du sel et la genèse du Canal du Midi

Le 24 novembre

Sous le règne de Louis XIV, Riquet avait derrière lui une longue carrière dans le commerce du sel et la Gabelle lorsqu'il se lança, à 57 ans passés, dans la construction du Canal du Midi. Qui était cet homme ? Comment le commerce du sel était-il organisé à son époque ? Comment l'idée d'un canal de navigation chemina-t-elle en Languedoc ? Et finalement comment Riquet réussit-il à la concrétiser ? Tels sont les thèmes que cette conférence se propose d'explorer.

*Gérard Crevon, écrivain
spécialisé dans l'histoire
du Canal du Midi.*

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

à la découverte du tango argentin

Lundi 1er décembre

Depuis 2009, le tango est inscrit sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité

*Chloé Bousquet :
violoniste, enseignante*

Claire Gimatt Le 15 décembre

Claire Gimatt est une artiste exploratrice à l'imaginaire luxuriant. Ses chansons entre folk, pop et musique électronique, portées par sa voix chaude au timbre fêlé, nous font pénétrer dans des espaces enchantés, étranges, des rêves éveillés. Entre sonorités surnaturelles électroniques

et instruments acoustiques, à la frontière entre réel et imaginaire, elle nous invite à la métamorphose, oser se transformer, transfigurer nos vies, à la manière d'insectes au printemps ou par implosion dans un grand craquement volcanique.

*Claire Gimatt,
musicienne, chanteuse.*



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

LES MARDIS DE LA SANTÉ : CONFÉRENCES

Viellir en bonne santé n'est pas une question d'âge ou d'absence de maladie, c'est avant tout maintenir une qualité de vie, en protégeant sa santé physique, psychique et sociale. Voici une recommandation des experts du vieillissement, qui guide le plan d'actions porté par la Mairie, en collaboration avec les équipes du Gérotopôle au Centre Hospitalier et Universitaire de Toulouse.

Bien vieillir à domicile

et en bonne santé, c'est avant tout conserver son autonomie dans les actes quotidiens, en restant acteur et citoyen à part entière. A cet effet, la Mairie de Toulouse s'est engagée, avec le CHU, à promouvoir le programme de prévention ICOPE, lancé par l'Organisation Mondiale de la Santé, pour favoriser le « bien vieillir ». Une prise en charge personnalisée pourra vous être proposée à travers un

parcours sous forme d'activités, ce qui vous permettra de préserver votre capital santé. En attendant de participer à nos ateliers, nous vous invitons à venir assister à nos conférences autour de la thématique santé. Divers sujets vous seront proposés, avec une approche sur des points conceptuels concernant les politiques de santé publique, mais aussi des finalités pratiques axées sur le bien-être des seniors.

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



Les bienfaits de la sophrologie pour améliorer le quotidien et prévenir les troubles liés au stress chez les seniors

Le 7 octobre

Cette conférence, inscrite dans une démarche de prévention santé, explore comment la sophrologie peut devenir une ressource précieuse pour améliorer le bien-être physique et mental des seniors. Tout ceci dans une logique de prévention des troubles psychosomatiques et d'encouragement au maintien d'un mode de vie actif et équilibré. En mettant en lumière des techniques simples de

respiration, relaxation et concentration, elle propose des outils concrets pour prévenir les effets du stress, améliorer la qualité du sommeil, renforcer l'équilibre émotionnel, et maintenir une bonne vitalité.

*Audrey Teale,
sophrologue qualifiée.*



Histoire des maladies infectieuses et comment s'en protéger

Le 4 novembre

Au cours de l'histoire de l'humanité et

jusqu'à une époque récente, les maladies infectieuses ont provoqué des épidémies catastrophiques. Les théories des miasmes ou de la génération spontanée héritées de l'antiquité n'apportaient aucune réponse. Ce n'est qu'à partir des travaux de Pasteur et de Koch au milieu du XIX^{ème} siècle avec la découverte des microbes que les choses ont changé. La découverte des micro-organismes pathogènes constituait une véritable révolution. Dans le même temps on a compris le rôle des barrières naturelles, du système immunitaire, des

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

microbiotes cutanés et intestinaux, des moyens de prévention. Le développement concomitant des moyens de transport des individus a généré de nouvelles pandémies. Dans ces conditions est apparue la notion d'immunité collective qui vient compléter l'immunité individuelle et qui rend chaque individu à la fois responsable et tributaire de cette immunité de groupe.

Dr Henri Rech, Université Populaire du Grand Toulouse.

Comment reconnaître la dépression et en éviter le risque à la retraite ?

Le 16 décembre

La mise en retraite est un moment à double mouvement sur le plan psychologique. Après un temps d'élation, de relâchement du stress et d'obligation d'aller à son travail, survient la crainte de l'ennui, de la perte des relations acquises et donc du repliement sur soi, jusqu'à un état dépressif. Du point de

vue des psychologues du travail, le travail est un médiateur possible entre ordre social et ordre psychique. Dès lors, en quittant son métier tout sujet perd une forme d'identité qui, pendant des années, a forgé sa personnalité, ses intérêts, ses conflits.

Dr Gérard Pirlot, professeur émérite des universités, psychiatre, psychanalyste.



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

APRÈS-MIDIS FESTIVES

BAL A ERNEST RENAN

Vendredi 17 octobre
De 14h à 16h

RDV à 14h, Centre culturel Ernest Renan, 5 chemin d'Audibert, 31200 Toulouse

(M) Métro B, station 3 cocus

BAL DES PRADETTES

Rencontre entre seniors pour danser, tisser des liens et partager un moment convivial.

Mercredi 19 novembre
A 14h

RDV à 13h55, Salle polyvalente des Pradettes, 6 rue Ferdinand Lesseps - 31100 Toulouse

(M) Métro A, station Basso Cambo puis Bus 18, arrêt Odeillo

Prévoir titre de transport

KARAOKE

Vendredi 17 octobre et
vendredi 7 novembre
À 14h

RDV à 14h, salle San Subra, 2 rue San Subra 31300 Toulouse

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



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

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.

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 60 ans

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

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 60 ans

Espace Seniors La Reynerie

14 place André ABBAL

31100 Toulouse

Tél : 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 pour le dernier trimestre 2025 par la Mairie

le lundi 22 septembre de 9h à 12h et de 14h à 16h.

ATELIERS MEMORY

Venez stimuler votre mémoire autour de jeux et de partage

Les lundis

6, 13 et 20 octobre

3, 17 et 24 novembre

1^{er} décembre

À 14h

RDV à 13h45, à l'Espace seniors Reynerie

ATELIERS LOISIRS CRÉATIFS

Venez partager votre savoir-faire, dans une atmosphère conviviale, d'écoute et d'échange

Les mardis

7, 14 et 21 octobre

4, 18 et 25 novembre

2 décembre

À 14h

RDV à 13h45, à l'Espace seniors Reynerie

ATELIERS D'ÉCRITURE

Atelier inter-territoire : Laissez-vous guider par votre créativité (ou votre plume) en suivant des consignes facilitant la mise en écriture.

Les lundis

13 octobre

17 novembre

À 15h

RDV à 14h45, 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 60 ans

Bus 23, arrêt Allègre ou L8 arrêt Aude

Date d'inscriptions à l'ensemble des activités proposées : le mardi 23 septembre de 9h à 12h et de 14h à 16h

Espace Seniors la Terrasse

15 Impasse Franz-Schrader
31500 Toulouse
Tél : 05 61 22 30 31



SORTIE A LA CHÈVRERIE A 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.

**Lundi 13 octobre
À 14h**

RDV à 13h30, Espace
Restaurant de la

Terrasse, 15 impasse
Franz Schrader - 31500
Toulouse

Bus 23, arrêt Allègre ou L8
arrêt Aude

**Tarif : 2,50€ + 5€ à
régler sur place pour la
visite guidée.**

ESPACE SENIORS LA TERRASSE

Accès libre avec le Pass Senior la Terrasse

SORTIE MUSÉE MICRO FOLIES A ERNEST RENAN

Découverte du Musée numérique avec présentation d'une œuvre.

**Mardi 14 octobre
À 14h**

RDV à 13h30, Espace seniors la Terrasse

Bus 23, arrêt Allègre ou L8 arrêt Aude

Tarif : 3,50€

VISITE DU MUSÉE PAUL DUPUY

Visite guidée autour de l'exposition Henri Georges Adam (1904-1967), artiste sculpteur et graveur.

**Mardi 4 novembre
À 10h**

RDV à 9h, Espace et restaurant seniors la Terrasse

Prévoir titre de transport

Pass seniors La Terrasse obligatoire

TEMPS DE LECTURE PETITE ENFANCE/ SENIORS

Une séance de lecture pour les tous petits par des seniors au sein de la structure petite enfance de la Terrasse.

**Les mardis
7 octobre et 16
décembre
De 10h à 10h15**

RDV à 9h30 à l'Espace Restaurant seniors La Terrasse

TEMPS DE LECTURE ENFANTS/SENIORS

Un temps de lecture intergénérationnel vous est proposé sur le temps de loisirs des enfants (6- 11 ans) de l'école élémentaire la Terrasse.

**Les mercredis
1^{er} et 15 octobre
5 et 19 novembre
17 décembre
De 13h30 à 14h**

RDV à 13h à l'Espace Restaurant seniors La Terrasse



ESPACE SENIORS LA TERRASSE

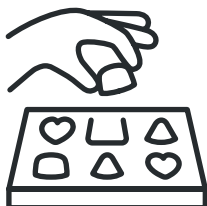
Accès libre avec le Pass Senior la Terrasse

JEUX DE SOCIÉTÉ ENFANTS/SENIORS

Un temps de jeux de société intergénérationnel vous est proposé sur le temps de loisirs des enfants (6 - 11ans) de l'école élémentaire la Terrasse.

Les mercredis
1^{er} et 15 octobre
5 et 19 novembre
17 décembre
De 14h à 16h

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



THE DANSANT

Un thé dansant animé
par Roland Musette.

Mardi 7 octobre
À 14h

RDV à 13h45, Maison de
Quartier de l'Hers, 56,
chemin du Château de
l'Hers - 31500 Toulouse

Bus L19, arrêt
Carcassonne

**Prévoir titre de
transport**



GROUPE DE CHANT LES "DISSIP" DU CENTRE SOCIAL JOLIMONT

Rencontre inter
seniors des adhérents
du centre social de
Jolimont et usagers du
restaurant seniors la
Terrasse autour de la
musique et suivi d'un
goûter.

Jeudi 27 novembre
De 14h30 à 16h30

RDV à 14h15, Espace
et 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



© Freepik



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE