

Les rendez-vous seniors

HIVER 2026



janvier > mars



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 journées	p.9
Activités culturelles	p.11
Sortie culturelles	p.13
Mini séjour	p.14
Visites contrast	p.16
Lundi cultuels	p.17
Conférences	p.21
Espace seniors la Reynerie	p.25
Espace seniors la Terrasse	p.26



CONDITIONS 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 trois étapes

1- Prise de rendez-vous obligatoire

A compter du 24 novembre 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

A compter du 1 décembre avec un maximum de deux activités par personne

3- Inscriptions sans rendez-vous

A compter du 15 décembre, 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 15 décembre de 9h à 12h et de 14h à 16h pour l'Espace Reynerie et le lundi 15 décembre 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

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 ...) vous attendent sur ces séances (et bien d'autres propositions vous seront faites). Vous pourrez ainsi, pratiquer en toute sécurité une activité physique dans la convivialité avec du matériel et des règles adaptées.

Les mardis
6, 13, 20, 27 janvier
3, 10, 17, février
10, 17, 24, 31 mars

A 10h
RDV à 9h50 Maison de quartier Lalande 239 avenue de Fronton -

31200 TOULOUSE

🚇 Métro ligne B
Station La Vache

Ou

🚌 Bus ligne L10 ou ligne 69 arrêt Riché, Lalande, puis 1 minute à pied

Tarif : 3,15€

JEU D'ECHECS

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

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

A 9h15
RDV 9h10 à la maison de quartier des Chamois, 11 rue des Chamois 31200 TOULOUSE

🚇 Métro ligne B
Station 3 Cocus puis 230 mètres à pieds

Tarif : 3,50€

JEUX SPORTIFS ADAPTÉS

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

Les jeudis
15, 29 janvier
12 février
19 mars

A 15h

RDV à 14h50 à la salle 2 M 61 avenue Bourges Maunoury 31200 TOULOUSE

🚇 Métro ligne B
Station Borderouge puis 2 min. à pied

Tarif : 3,15€



Tarif Senior de +60 ans retraité toulousain
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
8,15, 22,29 janvier
5,12,19 février
19 mars

De 9h à 11h

RDV à 8h50, place intérieure Saint-Cyprien

 Métro ligne A
Station Saint-Cyprien
(côté Hôpital La Grave)

Tarif : 3,15€



MÉTHODE 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. Prévoir vêtements souples et bouteille d'eau.

Les mardis
6, 13, 20 et 27 janvier
10 février uniquement
les deux séances du matin
17 février
10, 17, 24 et 31 mars

De 9h30 à 10h30
De 10h45 à 11h45
De 14h45 à 15h45

RDV à 9h20 ou 10h40 ou 13h40 à la salle 2 M
61 avenue Bourges
Maunoury 31200 -
TOULOUSE

 Métro ligne B
Station Borderouge.

Tarif : 3,15€



BOWLING DE COLOMIERS

Le bowling est une activité physique et ludique qui développe et facilite la coordination.

15 et 22 janvier
5 et 19 février

A 13h30

RDV 13h15

 Métro ligne A
Station Mirail Université

Tarif : 4,50€



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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

SWIN-GOLF

Une variante du golf

Les lundis
5, 19, 26 janvier
2, 16 février
9, 16 mars

A 14h30

RDV à 14h

 métro ligne A
Station Saint-Cyprien
(côté Hôpital La Grave)

Tarif : 3,15€



TEMPS DANSE

Nul besoin d'avoir le rythme dans la peau pour participer à cette activité ludique et conviviale autour de musiques et de chorégraphies variées. Accessible à tous. Prévoir bouteille d'eau et chaussures d'intérieur et vêtements souples.

Les lundis
5, 12, 19, 26 janvier
9 et 16 février
9, 16 et 23 mars

De 13h45 à 14h45
De 15h à 16h

RDV 13h40 et 14h55 à
la salle 2 M 61 avenue
Bourges Maunoury -
31200 TOULOUSE

 Métro ligne B
Station Borderouge.

Tarif : 3.15€



RANDONNÉE

RANDONNÉE À LA JOURNÉE

Allure bon marcheur et modérée. Attention la randonnée se fait dans la périphérie de Toulouse, sans le bus. Attention, les parcours sont choisis en fonction de la météo du jour à Toulouse et aux environs. Prévoir des chaussures de marche adaptées, un coupe-vent ainsi qu'un pique-nique.

Les lundis
12 janvier, 9 février,
23 mars

À 9h

RDV à 8h50, place
intérieure Saint-Cyprien

 Métro ligne A
Station Saint-Cyprien
(côté Hôpital La Grave
face au centre culturel
chapeau rouge)

Tarif : 6 €

Tarif Senior de +60 ans retraité toulousain
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

Pratique de la marche nordique.

Les mardis
6, 13, 20 et 27 janvier
3, 10 et 17 février
10, 17, 24 et 31 mars

À 9h15

RDV à 9h10 à l'Espace Seniors du Sénéchal, 6 rue Montoyol – 31000 TOULOUSE

Ⓜ Métro ligne A Station Capitole

Prévoir un titre de transport

Tarif : 3,15€

MARCHE AVEC BÂTONS

allure modérée

Les jeudis
8,15,22 et 29 janvier
5, 12 et 19 février
12, 19 et 26 mars

À 9h15

RDV à 9h10 à l'Espace Seniors du Sénéchal 6 rue Montoyol – 31000 TOULOUSE

Ⓜ Métro ligne A Station Capitole

Prévoir un titre de transport

Tarif : 3,15€

MARCHE ACTIVE

allure soutenue

Les jeudis
8,15,22 et 29 janvier
5, 12 et 19 février
12, 19 et 26 mars

À 14h

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

Ⓜ Métro ligne A Station Capitole

Prévoir un titre de transport

Tarif : 3,15€

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

PROMENADES

Promenade découverte, parcours entre 5 et 6 km, durée 1heure 30, 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.

Gagnac sur Garonne, découverte de SEILH
12 et 13 janvier

Table d'orientation à Lacroix-Falgarde
19 et 20 janvier

De Saint-Cyprien au jardin de l'observatoire
26 et 27 janvier

De Saint-Cyprien à l'Écluse Saint-Pierre
2 et 3 février

Promenade découverte Lac de l'Oustalet
9 et 10 février

Promenade découverte de Saint-Cyprien au pont de Blagnac
16 et 17 février

Promenade découverte de la Villa Méricant
9 et 10 mars

Lac du Perget à Colomiers
16 et 17 mars

Promenade découverte du Ramier de Clermont le Fort (Matins)
23 et 24 mars

Promenade découverte du Port de l'Embouchure (Après-midis)
23 et 24 mars

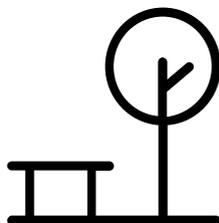


Promenade découverte Sacarin
30 et 31 mars

A 9h
RDV à 8h30 pour les départs à 9h et à 14h pour les départs à 14h30, place intérieure Saint-Cyprien

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

Tarif : 2,50 €
Prévoir titre de transport



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

SORTIES A LA JOURNÉE

Promenade et visite de montolieu (village du livre et des arts)

Jeudi 15 janvier
A 8h30

Rdv à 8h15, place intérieure saint-cyprien

Ⓜ Métro ligne a station saint-cyprien (côté hôpital la grave)

Retour

Ⓜ métro ligne a station mirail université

Tarif : 6€

Musée de la chocolaterie équitable à fleurance dans le gers

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

Jeudi 29 janvier
A 8h30

Rdv à 8h15, place intérieure saint-cyprien

Ⓜ Métro ligne a station saint-cyprien (côté hôpital la grave)

Retour

Ⓜ métro ligne a station mirail université

Tarif : 6€

Musée du bois et de la marqueterie à revel

Au cœur de la ville, vous découvrirez l'histoire des artisans locaux du bois et de la marqueterie qui ont contribué à la renommée internationale de revel. Le musée accueille également des expositions mettant en avant la création contemporaine. (Visite guidée).

Jeudi 5 et 19 février
A 9h

Rdv à 8h30, gare routière de toulouse, 66 boulevard pierre semard 31000 toulouse

🚌 Bus 357 toulouse/revel

Tarif 3,50€ et prévoir 7€ pour la visite guidée et 4€ pour le bus lio aller/retour

Visite de la micro brasserie artisanale hoppycampe et de la chèvrerie au pré des brebis à plaisance du touch

Visite guidée de l'atelier de fabrication de bières artisanales avec dégustation en matinée, visite de la chèvrerie de plaisance du touch l'après-midi.

Jeudi 12 février
a 9h

Rdv à 8h45, place intérieure saint-cyprien

Ⓜ Métro ligne a station saint-cyprien (côté hôpital la grave)

Retour

Ⓜ métro ligne a station mirail université

Tarif : 2,50€ et prévoir 5€ à régler sur place

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

SORTIES A LA JOURNÉE

Promenade et visite guidée de la chèvrerie du casse (gers) élevage en plein air

Visite guidée de la chèvrerie du casse (gers) et de élevage en plein air. La chèvrerie du casse à laymont est un élevage familial de chèvres avec production fermière de fromage (fromage moulé à la louche quotidiennement pour vous proposer un fromage de qualité).

**Jeudi 19 mars
à 8h30**

Rdv à 8h15, place intérieure saint-cyprien

Ⓜ Métro ligne a station saint-cyprien (côté hôpital la grave)

Retour

Ⓜ métro ligne a station mirail université

Tarif : 6€

Journée dans le caussadais « il était une fois une histoire de chapeau »

Matin : visite de l'espace scénographique : l'épopée chapelière et visite de la tour de la fontaine de caussade. Après-midi : visite d'un atelier vivant et mise en scène des différentes étapes de la fabrication du chapeau.

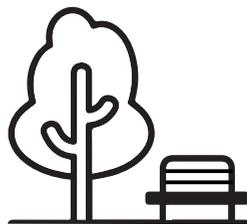
**Jeudi 19 mars et jeudi
26 mars
à 8h30**

Rdv à 8h15, parking du complexe alex jany, 7 chemin du verdon 31500 toulouse

Ⓜ Métro ligne a station argoulets

Prévoir un pique-nique ou restaurant

Tarif : 10€, frais supplémentaires 4 € payable sur place



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

ACTIVITES CULTURELLES

Afin que le plus grand nombre puisse en bénéficier,

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.

Jeudi 8 janvier A 14h

RDV à 13h55, Salle polyvalente des Pradettes, 6 rue Ferdinand de Lesseps
31100 TOULOUSE

Tarif : 3, 50€

ATELIERS D'ÉCRITURE

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

Les vendredis 23 janvier 20 février 27 mars

A 11h15

RDV à 11h10, Maison de Quartier des Chamois, 11 rue des Chamois
31200 TOULOUSE

Tarif : 3,50€

DÉCOUVERTE DU YOGA DU RIRE

Le yoga du rire ne nécessite pas d'humour ni de blagues. Il peut inclure des moments de rire libre, des étirements, des échauffements et des temps de médiation et de respiration. Il favorise une attitude optimiste, positive et un sentiment de bonheur.

Jeudi 5 mars A 14h

RDV à 13h55, Salle polyvalente des Pradettes, 6 rue Ferdinand de Lesseps
31100 TOULOUSE

Tarif : 3,50€

ATELIER D'ÉLABORATION D'UN LIVRET DE RECETTE

Il s'agit, avec les élèves et professeurs du Lycée des Métiers de l'Hôtellerie et du Tourisme d'Occitanie de réaliser un livret de recettes.

Trois rencontres rythmeront cette aventure, chacune nourrie par les savoirs et les inspirations de chacun.

Repas partagé et cafés littéraires seront les catalyseurs de l'imagination, offrant un cadre convivial et stimulant pour faire émerger les idées et les saveurs. (il est nécessaire de participer aux trois rencontres)

Les Mercredis 14 janvier, 25 mars et 13 mai à 9h

RDV à 8h45 au Lycée des

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

ACTIVITES CULTURELLES

Métiers de l'Hôtellerie et
du Tourisme d'Occitanie
1, rue de l'Abbé Jules
Lemire 31300 TOULOUSE

Ⓜ Métro ligne A
Station Arènes puis  bus
L2 arrêt Lemire

Tarif : 12€



BALADE URBAINE CULTURELLE ET LUDIQUE

Organisé par les élèves
du Lycée Sainte-Marie
de Nevers, cet atelier
ludique vous invite à
(re)découvrir le cœur
historique de Toulouse
à travers une balade
interactive ponctuée
de jeux et de défis
culturels.
Au fil du parcours,
les participants
rencontreront des
stands animés

proposant des
challenges variés :
quiz sur l'histoire de
Toulouse, énigmes,
mini-jeux... Une
manière originale et
conviviale de plonger
dans le patrimoine
de la ville tout en
s'amusant !

**Vendredi 6 février
à 14h**

RDV à 13h45 Place du
Capitole

(sur la croix occitane)

Ⓜ Métro ligne A
station Capitole

Tarif : 3,50€



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

SORTIES CULTURELLES

MUSÉE D'AUTERIVE MÉTIERS ET TRADITIONS

Le musée d'Auterive expose des outils, des objets et des machines anciennes faisant partie de la vie d'autrefois et des métiers de notre patrimoine.

Judi 15 janvier

A 13h

RDV à 12h45,

Ⓜ Métro ligne A

Station Saint-Cyprien

(côté Hôpital La Grave)

Tarif : 6€

MUSÉE D'ART DU CHOCOLAT LISLE SUR TARN

Visite guidée. Partez à la découverte de l'histoire du cacao à travers un parcours gourmand et inédit et découvrez une surprenante collection de sculpture en chocolat.

Judi 22 janvier

A 13h

RDV à 12h45, parking

complexe Alex Jany

31500 TOULOUSE

Ⓜ Métro ligne A - Station

Argoulets

Tarif : 10€

VISITE DU MUSÉE PAUL DUPUY

Visite guidée « Aux origines du cinéma »

Judi 29 janvier

A 14h

RDV à 13h45, 3 rue de la

Pleau - 31000 TOULOUSE

Tarif : 3,50€

VISITE GUIDÉE DU SOUTERRAIN MÉDIÉVAL DU CASTELLA DE SAINT SULPICE

Judi 12 et Judi 19

février

A 13h

RDV à 12h45, parking

complexe Alex Jany

31500 TOULOUSE

Ⓜ Métro ligne A

Station Argoulets

Tarif : 10€

VISITE GUIDÉE DE LA MAISON DU POTIER À COX

Musée installé dans une ancienne poterie conservée en l'état, classé aux monuments historiques. Le musée de la « Maison du Potier », carte d'identité du village de Cox, installé dans la poterie de Joseph Laballe présente une structure artisanale authentique.

Judi 12 mars

A 13h

RDV à 12h45, parking

complexe Alex Jany

31500 TOULOUSE

Ⓜ Métro ligne A

Station Argoulets

Tarif : 10€

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
Inscriptions au point info seniors

Prévoir titre transport

MINI-SÉJOURS

MINI-SÉJOUR CULTUREL ET MULTI ACTIVITÉ À AULUS- LES-BAINS

**Du lundi 2 au mardi 3
février**

Départ à 9h

RDV à 8h45, place
intérieure Saint-Cyprien

Ⓜ Métro ligne A
Station Saint-Cyprien
(côté Hôpital La Grave)
Retour

Ⓜ métro ligne A
Station Mirail-Université
Prévoir un pique nique
pour le lundi midi

Tarif 21,30 €



MINI-SÉJOUR NATURE À L'ABBAYE DU DÉSERT

Nichée dans un écrin
de verdure, l'Abbaye
du Désert allie héritage
monastique et confort
contemporain.

Ancienne abbaye
cistercienne transmise
au village de François,
promenade et visite
de Sarrant l'un des
plus beaux village de
France (Gers). Prévoir
des chaussures de
marche.

**Du Jeudi 12 au
vendredi 13 février**

Départ à 8h30
RDV à 8h15, place
intérieure Saint-Cyprien

Ⓜ Métro ligne A
Station Saint-Cyprien
(côté Hôpital La Grave)
Retour

Ⓜ métro ligne A
Station Mirail-Université
Prévoir un pique nique
pour le jeudi midi

Tarif : 21,30€



MINI-SÉJOUR À COURTAL DE PEYRE (AULUS-LES-BAINS)

Promenade à Courtal
de Peyre : promenade
photographique,
réveil musculaire et
jeux sportifs adaptés.
Soirée scrabble et
échecs.

**Du jeudi 11 au vendredi
12 mars**

Départ à 8h30

RDV à 8h15, place
intérieure Saint-Cyprien

Ⓜ Métro ligne A
Station Saint-Cyprien
(côté Hôpital La Grave)

Ⓜ Retour métro ligne A
Station Mirail-Université
Prévoir un pique nique
pour le jeudi midi

Tarif : 21,30€

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

MINI-SÉJOUR SOPHROLOGIE ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

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. Vous aurez également des activités physiques.

Du mercredi 25 au jeudi 26 mars
Départ à 8h30

RDV à 8h15, place intérieure Saint-Cyprien

Ⓜ Métro ligne A
Station Saint-Cyprien
(côté Hôpital La Grave)

Retour

Ⓜ métro ligne A
Station Mirail-Université

Prévoir un pique nique pour le mercredi midi

Tarif : 21,30€



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

VISITES CONTRAST

LE QUARTIER DU MIRAIL

Plongez au cœur d'un projet utopique et visionnaire des années 1960 avec cette visite du quartier du Mirail. Conçu par l'architecte Georges Candilis et son équipe, ce quartier emblématique incarne l'esprit des Trente Glorieuses et les grands idéaux modernistes. Bien plus qu'un simple ensemble de logements, le Mirail est un véritable manifeste architectural : béton, jeux de volumes, galeries piétonnes suspendues et esplanades végétalisées, tout y est pensé pour créer une ville à échelle humaine. Au fil de cette balade, vous explorerez les grands principes du projet : séparation des flux, centralité, modularité et toutes les influences qui auront permis de porter ce projet. Avec cette visite, vous aurez également l'occasion d'interroger le devenir du Mirail, trop souvent mal compris et dévalué.

Vendredi 9 janvier

A 10h30

RDV à 10h20,

 Métro ligne A

Station Mirail Université

AU COEUR DE LA SALLE DES ILLUSTRES DU CAPITOLE

Entrez dans l'écrin majestueux de la Salle des Illustres, joyau caché du Capitole et véritable galerie d'art à ciel ouvert ! Inspiré des palais de la Renaissance italienne, cette salle d'apparat incarne au XIX^e siècle toute la fierté républicaine et artistique d'une ville foisonnante. Également pensée comme un panthéon toulousain, la salle permet de rendre hommage aux grandes figures locales et de magnifier le génie collectif. Au fil

de votre visite, vous (re)découvrirez la portée de ce décor somptueux tout en décryptant l'imaginaire républicain, les références antiques. Une plongée dans l'esthétique Belle Époque, mais aussi dans l'âme d'une ville qui cultive la grandeur sans jamais perdre sa chaleur.

Vendredi 20 février

A 10h30

RDV à 10h20, place du Capitole

 Métro ligne A

Station Capitole ou

 Métro ligne B

Station Jean Jaurès

SAINT-ETIENNE ET SON QUARTIER

Partez à la découverte de cette cathédrale insolite, véritable patchwork architectural. En franchissant ses portes, vous entrerez dans un monument qui a traversé les siècles, les réaménagements successifs, les ambitions épiscopales et les bouleversements historiques pour nous parvenir dans toute sa splendeur. Mais avant de désigner la majestueuse cathédrale portant son nom, Saint-Étienne était un quartier ancien aux allures médiévales, entre placettes discrètes, hôtels particuliers et jardins cachés. Un parcours riche en contrastes, pour découvrir Toulouse sous un angle spirituel, historique et résolument insolite.

Vendredi 13 mars

A 10h30

RDV à 10h20, Parvis de la cathédrale St Étienne

 Métro ligne B

Station François Verdier

Tarif : 3,50€

Inscriptions au Point Info Seniors

LES LUNDIS CULTURELS

Plongez au coeur de la richesse culturelle toulousaine française et internationale avec des rendez-vous et temps forts à ne pas manquer
Salle Sénéchal à 14h30-17, rue de Rémusat-31000

 Métro A, station Capitole ou

 Métro B, station Jeanne d'Arc

RAVENNE ITALIE

Ravenne, joyau de l'art paléochrétien.

Durant cette conférence, nous tenterons d'approcher au plus près les conditions d'élaboration et de diffusion de cet art unique, à la fois centré sur l'Occident mais aussi tourné vers l'Orient. Nous admirerons les plus beaux édifices de Ravenne, en nous concentrant plus précisément sur leurs mosaïques.

Christophe Balagna, Conférencier indépendant

Le 5 janvier

A 14h30

RDV à 14h

L'AFFAIRE CALAS

L'affaire Calas est une affaire judiciaire française qui se déroule de 1761 à 1765 à Toulouse, dans un contexte d'étouffement du protestantisme après la Révocation. Elle doit sa célébrité à l'intervention de Voltaire dans son Traité sur la tolérance.

Jacky Béna, Docteur ès lettre et professeur à Toulouse ; Université Populaire du Grand Toulouse

Le 12 janvier

A 14h30

RDV à 14h

LA RENAISSANCE L'INDIVIDU ET SON TEMPS

"Avec 27 pièces, dont une prestigieuse horloge astrolabique, la collection du musée Paul-Dupuy offre un très intéressant panorama de ce que fut la production horlogère de la Renaissance. De l'horloge portative qui voit le jour et intègre désormais la maison, à la naissance de la montre, objet de luxe déjà très "bling-bling", vous découvrirez des instruments mécaniques fascinants qui sont aussi de somptueux objets d'art".

Marielle Nicéphor, médiatrice au Musée Paul Dupuy, animant des visites et des ateliers sur la mythologie et l'art.

Le 19 janvier

A 14h30

RDV à 14h

ANIMATION POLITIQUE DES DÉCHETS

Présentation des missions de la Direction Politique et Prévention des Déchets

La Métropole s'engage activement dans la gestion durable des déchets à travers les actions portées par la Direction Politique et Prévention des Déchets. Cette direction coordonne une

Avec la carte montoulose seniors ou le pass Toulouse +, entrée libre dans la limite des places disponibles

LES LUNDIS CULTURELS

série de services innovants et mobilise quotidiennement ses agents pour sensibiliser tous les publics :
Le grand public, lors des nombreux événements organisés sur l'ensemble du territoire, Les scolaires, grâce à des ateliers pédagogiques animés en classe, Les agents territoriaux, dans une démarche d'éco-exemplarité propre aux collectivités.

Ces professionnels passionnés répondront à toutes vos questions sur des thématiques variées telles que :
Le tri et la collecte sélective,
Le compostage, Les nouveaux services de gestion des déchets végétaux,
La collecte préservante des encombrants, La mise en place des points d'apport volontaire pour les déchets alimentaires.

Dans un second temps, ils vous inviteront à rejoindre la brigade anti-déchets pour une enquête ludique et collaborative, conçue pour vous familiariser avec les modes de consommation alternatifs disponibles au sein de la Métropole.
Leur objectif ? Réduire au maximum la production de déchets des Toulousains, tout en favorisant une prise de conscience collective et durable.

Vivien Caudal, animateur à la direction politique des déchets.

Le 26 janvier
A 14h30

RDV à 14h

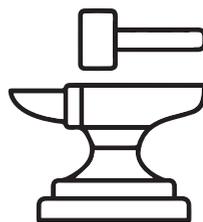
LE GRAND SIÈCLE ENTRE FASTES ET PROGRÈS

"Le XVIII^e siècle a produit des chefs-d'œuvre inégalés d'artisanat d'art : montres aux formes bizarres ou émaillées de scènes copiant les grands maîtres de l'époque... La collection du musée Paul-Dupuy en compte une soixantaine ! À la fin du siècle, les réceptacles deviennent plus austères pour accueillir les mécanismes à aiguille des minutes récemment découverts. La voie au monde moderne et à l'horlogerie de précision est désormais ouverte."

Marielle Nicéphor, médiatrice au Musée Paul Dupuy, animant des visites et des ateliers sur la mythologie.

Le 2 février
A 14h30

RDV à 14h



Avec la carte montoulose seniors ou le pass Toulouse +, entrée libre dans la limite des places disponibles

QUI EST GERMAINE CHAUMEL

Elle naît à Toulouse et grandit dans un entourage artistique. Elle a été une professionnelle au sens où nous l'entendons aujourd'hui : ne ménageant ni son temps ni sa peine... pour parvenir au résultat directement sans tricher et toujours avec son sourire, son charme et sa bonne humeur.

Pierrette Soula, Diplômée de l'école du Louvre et conférencière nationale. Université Populaire du Grand Toulouse

Le 9 février

A 14h30

RDV à 14h

CARMEN DE BIZET

« L'amour est enfant de bohème, il n'a jamais, jamais connu de loi » ... Vous connaissez certainement cet air célèbre extrait de Carmen, un opéra-comique que l'on doit à Bizet ! Pourtant, cet opéra fit scandale à son époque et a bien failli tomber aux oubliettes. Quelle est l'histoire de Carmen ? Et comment cet opéra est-il devenu aussi célèbre ? Retour sur l'histoire tumultueuse de l'un des opéras les plus célèbres.

Maryse Carrier, Professeur agrégée d'allemand, de lettres, conférencière indépendante.

Le 16 février

A 14h30

RDV à 14h

CULTURE ET HANDICAP

"Autour du concert, la Résilience". Jean-Marie Alsina y évoque et partage comment il a grandi, lutté, pour finir par accepter l'enfance, les doutes, les espoirs, la différence et devenir artiste légitime. A la découverte de l'artiste singulier, oser questionner, donner son ressenti sur un écrit, un cri, une musique, une interprétation. C'est un arrêt sur image, une pause où finalement nos confidences se croisent, et nous ramènent à l'essence même de la rencontre et du partage.

Jean-Marie Alsina, musicien, chanteur compositeur interprète, conférencier.

Le 23 février

A 14h30

RDV à 14h

LUTTER POUR CRÉER : PORTRAITS DE « FEMMES PEINTRES »

A travers un parcours allant de la Renaissance à la fin du XIX^e siècle, nous irons à la rencontre de peintres femmes, artistes exceptionnelles reconnues de leur vivant, mais que l'histoire officielle a largement oubliées voire éclipsées. Une immersion édifiante, et sincère.

Françoise Dutaut conférencière indépendante

Le 2 mars

14h30

RDV à 14h

Avec la carte montoulose seniors ou le pass Toulouse +, entrée libre dans la limite des places disponibles

LES LUMIÈRES : LE TEMPS DES GÉNIES

" Le XVIII^e s. voit l'invention du chronomètre de marine, véritable formule 1 de l'horlogerie, ainsi que la naissance d'une floraison de talents tels que Pierre Le Roy, Ferdinand Berthoud... Dont les productions visent le haut de gamme. La précision horlogère devient excellente, voire parfaite, tandis que le luxe persiste à travers une décoration "à la française" d'un chic absolu, incarnée par les styles dites "rocaille" et "néo-classique".

Marielle Nicéphor, médiatrice au Musée Paul Dupuy, animant des visites et des ateliers sur la mythologie et l'art.

Le 9 mars

14h30

RDV à 14h

LA BONBONNIÈRE D'ALEXANDRE DUMAS

Le château de Monte-Cristo est la demeure que l'écrivain Alexandre Dumas s'est fait construire entre 1844 et 1847 par l'architecte Hippolyte Durand dans un parc de neuf hectares, aménagé dans le style anglais au Port-Marly (Yvelines).

Diane-Elisabeth Garrigou-Grandchamp, conférencière indépendante.

Le 16 mars

A 14h30

RDV à 14h

LE QUARTIER DES PEINTRES À ROME AU 17^E SIÈCLE

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

Nadine Picaudou, normalienne et agrée d'histoire. Université Populaire du Grand Toulouse

Le 23 mars

14h30

RDV à 14h

Avec la carte montoulose seniors ou le pass Toulouse +, entrée libre dans la limite des places disponibles

LES LUNDIS CULTURELS

DON QUICHOTTE

L'homme qui ne ment pas. De Don Quichotte, on a tout dit. C'est l'œuvre de tous les superlatifs. Un livre inépuisable, le premier best-seller de l'histoire de l'édition. Son héros est le personnage le plus populaire de la littérature occidentale, dont le nom a donné naissance à un qualificatif. Ne dit-on pas d'un homme individualiste qu'il est un Don Quichotte ?

*Michel Miguères, Docteur en médecine,
Université Populaire du Grand Toulouse*

**Le 30 mars
14h30**

RDV à 14h

CONFERENCES LES MARDIS DE LA SANTE

Vieillir 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 Gérontopôle 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 ou le pass Toulouse +,
entrée libre dans la limite des places disponibles**

« QI GONG ET YOGA : BIENFAITS POUR LA GESTION DU STRESS ET DES DOULEURS CHRONIQUES »

Stress ? Douleurs chroniques ? En quoi la pratique du Qi Gong et/ ou du Yoga peuvent nous aider à nous sentir mieux dans notre corps et dans notre esprit ?

Nous aborderons les mécanismes physiologiques du stress, ainsi que les bienfaits de ces pratiques de santé sur l'apaisement de notre système nerveux et la gestion des douleurs chroniques.

Les explications seront ponctuées par quelques exercices pratiques simples.

Véronique Berthier, enseignante de Qi Gong, Hatha Yoga et Tai Chi Chuan - association Fleur'essence.

Le 13 janvier

A 14h30

RDV 14h, Salle Sénéchal

« LA VACCINATION APRÈS 65 ANS : UTILITÉ ET NÉCESSITÉ »

Rester en bonne santé et en forme après 65 ans passe aussi par la vaccination.

Des maladies infectieuses pouvant occasionner des complications d'autant plus importantes que l'on prend de l'âge ou que l'on est atteint de pathologie(s)

chronique(s), des vaccinations ainsi que des rappels sont nécessaire après 65 ans.

Dr Jérémie SOMMÉ Médecin - Chef de service Centre de vaccination public et vaccinations internationales

Le 3 février

A 14h30

RDV 14, Salle Sénéchal

« IMPORTANCE DE LA PRÉVENTION DES CHUTES CHEZ LE SUJET ÂGÉ. A PROPOS DU SYNDROME DE LA TORTUE. »

Avec le vieillissement, de nombreuses causes peuvent expliquer la fréquence des chutes. Les conséquences sont souvent variées et graves. Celle que nous décrivons se nomme " syndrome de la tortue".

Le patient seul, tombe et ne peut pas se relever. Il reste alors longtemps au sol et lorsque les secours arrivent il faut souvent aller aux urgences...

Philippe ARLET professeur Honoraire, ancien chef de service de Médecine Interne au CHU de Toulouse.

Le 10 février

A 14h30

RDV 14h, Salle Sénéchal

Avec la carte montoulose seniors ou le pass Toulouse +, entrée libre dans la limite des places disponibles

« SENIORS ET VOYAGES : COMMENT SE PRÉPARER POUR DÉCOUVRIR LE MONDE »

Partir en voyages vers des horizons lointains (ou non) ne s'improvise pas. Mieux vaut être bien préparé surtout lorsqu'on est dans la fleur de l'âge ou que l'on est atteint de pathologie(s) chronique(s). Cette conférence sensibilisera aux risques que peuvent présenter certaines destination de voyages et aux moyens existant pour les éviter. "Voir le monde de ses yeux est mille fois mieux que n'importe quel rêve." Ray Bradbury.

Dr Jérémie SOMMÉ Médecin - Chef de service Centre de vaccination public et vaccinations internationales

Le 10 mars A 14h30

RDV 14h, Salle Sénéchal

« L'INNOVATION EN SANTÉ, UNE RÉPONSE AU BIEN VIEILLIR »

Présentation sur le vieillissement, le programme de prévention ICOPE Monitor, les outils numériques et leurs mises en application
Docteur Catherine Takeda,
Praticienne hospitalière – Gériatre -
Médecin ICOPE – CHU de Toulouse
– IHU HealthAge

Le 17 mars A 14h30

RDV 14h, Salle Sénéchal

APRÈS-MIDIS FESTIVES

BALS

Bal seniors à la salle San Subra

Les vendredis

16 janvier

6 février

6 mars

A 14h

RDV à 13h45, salle San Subra 2 rue San Subra – 31300 TOULOUSE

Méto ligne A – Station Saint-Cyprien (côté Hôpital La Grave)

Entrée libre

KARAOKÉ

Venez vous divertir en chantant en public.

Les vendredis

23 janvier

13 février

20 mars

A 14h

RDV à 13h45, salle San Subra 2 rue San Subra – 31300 TOULOUSE

Méto ligne A – Station Saint-Cyprien (côté Hôpital La Grave)

Entrée libre

KARAOKÉ PARTICIPATIF DES PRADETTES

Cette activité participative sera préparée par 4 seniors et animée par 2 seniors volontaires des Pradettes autour d'un goûter partagé.

12 mars

A 14h

RDV à 13h55, salle polyvalente des Pradettes rue Ferdinand Lesseps – 31100 TOULOUSE

Ⓜ Méto ligne A – Station Basso-Cambo puis Bus 18, arrêt Odeillo
Entrée libre

BAL DES PRADETTES

Rencontre intergénérationnelle seniors pour danser, tisser des liens et partager un moment convivial. Cette activité participative sera préparée et animée par 2 seniors volontaires des Pradettes autour d'un goûter partagé

19 mars

A 14h

RDV 13h55, salle polyvalente des Pradettes rue Ferdinand Lesseps – 31100 TOULOUSE

Ⓜ Méto ligne A – Station Basso-Cambo puis Bus 18, arrêt Odeillo
Entrée libre



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 :

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

Espace seniors La Reynerie

14 place André Abbal
31100 Toulouse
05 31 22 98 41

Dates d'inscriptions le : 15 décembre de 9h à 12h et de 14h à 16h

Ⓜ Métro A, station Reynerie

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

ATELIERS MÉMORY

Venez stimuler votre mémoire autour de jeux et de partage.

Les lundis

12, 19 et le 26 janvier

9 et le 16 février

9, 16,23 et le 30 mars

À 14h

RDV à 13h45, à l'Espace Seniors Reynerie

ATELIERS LOISIRS CRÉATIFS

Venez partager votre savoir faire autour de convivialité et d'échange.

Les mardis

6, 13, 20 et le 27 janvier

10 et le 17 février

10, 17, 24 et 31 mars

À 14h

RDV à 13h45 , à l'Espace Seniors Reynerie



Accès libre avec le Pass Senior La Reynerie

ESPACE LA TERRASSE



L'Espace seniors La Terrasse

est une structure municipale dans laquelle de nombreuses activités sont organisées pour les retraités de +de 60 ans, titulaires du Pass Espace Seniors La Terrasse. Ateliers, animations, sorties...

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

Tarif Pass Espace seniors La Terrasse :

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

Espace seniors La Terrasse

15, impasse Franz-Schrader
31500 Toulouse
05 61 22 30 31

 Bus 23, arrêt Allègre ou L8 Arrêt Aude

Dates d'inscriptions :
**le lundi 15 décembre de 9h à 12h et
de 14h à 16h**

Accès libre avec le Pass Senior La Terrasse

ESPACE LA TERRASSE

GYMNASTIQUE SUR CHAISE

Six séances collectives de gymnastique sur chaise vous sont proposées par un coach sportif.

Les jeudis

8 et 22 janvier

5 et 19 février

12 et 19 mars

De 10h à 11h30

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

Tarif : 3,15€ la séance

Pass seniors La Terrasse obligatoire : 10€

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DE COMPAGNONNAGE

Dans cette maison des compagnons charpentiers, vous pourrez admirer les chefs d'œuvres de tour de France.

Jeudi 15 janvier

De 14h à 16h

RDV à 13h15, à l'Espace Restaurant Seniors La Terrasse

Tarif : 3,50 €

Prévoir titre de transport

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE PAUL DUPUY SUR LE « COLLECTIONNEUR »

Mardi 20 janvier

De 10h à 11h30

RDV 9h, à l'Espace Restaurant Seniors La Terrasse

Prévoir titre de transport

TEMPS DE LECTURE

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

Jeudi 19 février

De 13h30 à 15h

RDV à 13h15, à l'Espace Restaurant Seniors La Terrasse

EXPOSITION D'ARTISTES SENIORS DE LA TERRASSE

Présentation des œuvres (peintures, dessins, écritures, coloriages...) des usagers de la Terrasse

Mardi 24 février

De 10h à 12h et de 14h à 16h

RDV à 9h45, salle polyvalente de la maison de quartier de la Terrasse

Accès libre avec le Pass Senior La Terrasse

ESPACE LA TERRASSE

VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DE LA RÉSISTANCE ET DE LA DÉPORTATION

Jeudi 26 février

De 10h à 11h30

RDV à 9h à l'Espace Restaurant Seniors
La Terrasse

Tarif : 3,50€

VISITE DE L'ASSOCIATION « CERCLE GÉNÉALOGIQUE DU LANGUEDOC »

L'association nous présentera son
activité.

Mercredi 11 mars

De 14h à 16h

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

ATELIERS PINCEAUX/PÉTALES

Deux ateliers proposés : création
de bouquets de fleurs de saison et
aquarelles.

Jeudi 19 mars

De 14h30 à 16h30

RDV à 14h15, à l'Espace Restaurant
Seniors La Terrasse

Tarif : 4€

TEMPS DE LECTURE PETITE ENFANCE/SENIORS

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

Les mardis

13 janvier

10 février

17 mars

De 10h à 10h15

RDV à 9h30, à l'Espace Restaurant
Seniors La Terrasse

Pass seniors La Terrasse obligatoire



NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

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



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE