

Les rendez-vous seniors

PRINTEMPS 2026



avril > juin



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE



Activités physiques	p. 4
Randonnée	p. 6
Marches sportives	p. 7
Promenades	p. 8
À la découverte de nos jardins	p. 9
Sorties à la journée	p. 9
Activités culturelles	p. 14
Mini-séjours	p. 16
Visites contrast	p. 18
Lundis culturels	p. 19
Conférences	p. 24
Après-midi festives	p. 25
Espace seniors la Reynerie	p. 26
Espace la Terrasse	p. 28

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

2-Inscriptions avec rendez-vous

A compter du 9 mars avec un maximum de deux activités par personnes

3- Inscriptions sans rendez-vous

A compter du 23 mars 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 23 mars de 9h à 12h et de 14h à 16h pour l'Espace La Terrasse et le mardi 24 mars pour l'Espace Reynerie aux mêmes horaires.

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.
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 pratiquer en toute sécurité une activité physique dans la convivialité avec du matériel et des règles adaptées.

Les mardis 14 avril, les 5, 12 et 26 mai et le 2 juin

À 10h

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

🚇 Métro ligne B, station La Vache

🚌 Bus lignes 10 ou 69, arrêt Riché, Lalande, puis 1 minute à pied

Tarif : 3,15€

JEUX D'ÉCHECS

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

Les vendredis 17 avril, le 22 mai et le 19 juin

À 9h15

RDV 9h10 à la Maison de quartier des Chamois, 11 rue des Chamois - 31200

🚇 Métro ligne B, station 3 Cocus, puis 230 mètres à pied

Tarif : 3,50 €

JEUX SPORTIFS ADAPTÉ

Différents jeux adaptés afin de solliciter votre vivacité d'esprit et vos muscles !

Les jeudis les 2 et 16 avril, le 21 mai et le 11 juin

À 15h

RDV à 14h50 à la salle 2 M 61 avenue Bourguès Maunoury - 31200

🚇 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 les 2, 9 et 16 avril, les 7 et 21 mai, les 11 et 18 juin

De 9h à 11h

RDV à 8h50, place intérieure Saint-Cyprien
Métro ligne A, station Saint-Cyprien (côté Hôpital La Grave)

Tarif : 3,15€



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. Prévoir vêtements souples et bouteille d'eau.

Les mardis le 7 avril, les 5, 12, 19 et 26 mai, les 2, 9, 16 et 30 juin.

1^{re} séance

de 9h30 à 10h30

2^e séance

de 10h45 à 11h45

3^e séance

de 13h45 à 14h45

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

(M) Métro ligne B, station Borderouge.

Tarif : 3,15€

SWIN-GOLF

Une variante de golf

Les lundis les 4, 18 mai, les 1, 8, 15 juin

À 14h30

RDV à 14h

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

Tarif : 3,15€



STAGE AVIRON

Le jeudi 18 et vendredi 19 juin

9h00-11h00

RDV à 8h45 à sésquières club TASL 50 Impasse de la glacière

bus 15 -Arrêt Glacière

Tarif: 6,30€

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

TEMPS DANSE

Accessible à tous. Prévoir bouteille d'eau et chaussures d'intérieur et vêtements souples.

Les lundis :
les 4, 11 et 18 mai,
les 1, 8, 15 et 29 juin
De 13h45 à 14h45
et de 15h à 16h
à la salle 2 M,
61 avenue Bourguès Maunoury - 31200
(M) Métro ligne B,
station Borderouge.
Tarif : 3,15€



SORTIE VÉLO

Balade à vélo à la journée
(Amener son vélo)

22 mai à 9h
RDV : 8h30
devant la sortie du
(M) métro ligne A
arrêt Carmes
(1, place des Carmes)
Prévoir Pique-Nique ou restaurant 15€
Tarif: 6,30€



RANDONNÉE

RANDONNÉE À LA JOURNÉE

Allure bon marcheur
et modérée.
Lieux de pratiques :
en montagne ou
en plaine, dans les
Pyrénées, en Ariège,
en Haute-Garonne ou
dans l'Aude. Attention
les parcours sont
choisis en fonction
de la météo du jour.
Prévoir des chaussures
de marche adaptées
à la randonnée ainsi
qu'un coupe-vent et
un pique-nique.

Les lundis 13 avril,
le 11 mai, le 22 juin

À 9h
RDV à 8h50, place
intérieure Saint-Cyprien
(M) 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

Randonnées à Toulouse et sa périphérie.
Prévoir chaussures adaptées à la randonnée



MARCHE AVEC BÂTONS

Pratique de la marche nordique, attention allure soutenue.

**Les mardis 7 avril,
le 5 mai,
les 2, 9 et 16 juin**

À 9h15

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

Ⓜ Métro ligne A, station Capitole ou Ligne B, station Jeanne d'Arc. Prévoir un titre de transport

Tarif : 3,15€

MARCHE AVEC BÂTONS

Randonnées à Toulouse et sa périphérie. Prévoir chaussures adaptées à la randonnée Allure modérée.

**Les jeudis 2, 9 et 16
avril, les 7, 21 et 28 mai,
les 4, 11 et 18 juin.**

À 9h15

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

Ⓜ Métro ligne A, station Capitole ou Ligne B Station Jeanne d'Arc Prévoir un titre de transport

Tarif : 3,15€

MARCHE ACTIVE

Randonnées à Toulouse et sa périphérie. Prévoir chaussures adaptées à la randonnée Allure soutenue

**Les jeudis 2, 9 et 16
avril, les 7, 21 et 28 mai,
les 4, 11 et 18 juin.**

À 14h

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

Ⓜ Métro ligne A – Station Capitole ou Ligne B Station Jeanne d'Arc 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, d'une durée d'1 heure 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.**

**La boucle de
Grenade
7 avril**

**Le lac de la Ramée
13 et 14 avril**

**Les berges du Touch
27 et 28 avril**

**Le Parc des Quinze
Sols
4 et 5 mai**
Le 4 mai : Retour métro
Ligne A-Station Mirail-
Université

**La Coulée Verte des
Amidonniers
18 mai**

**La boucle de Larra
19 mai**

**La boucle de
Grenade
26 mai**

**Le lac de Lamartine à
Roques/Garonne
1 juin et 2 juin**
Le 1 juin : Retour métro
Ligne A-Station Mirail-
Université

**La boucle des deux
Fontaines à Labège
8 et 9 juin**
Le 8 juin : Retour métro
Ligne A-Station Mirail-
Université

**La coulée verte
des Amidonniers
15 juin**

**La boucle de Larra
16 juin**

**Le jardin du Barry
22 juin et 29 juin
À 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)

**PROMENADES
A LA JOURNÉE
Le parc de
l'Isle-Jourdain
23 et 30 juin
Tarif : 6€**

A 9h
RDV à 8h30, place
intérieure Saint-Cyprien
Ⓜ Métro A,
station Saint-Cyprien
(côté Hôpital La Grave)

**Pique nique ou
restaurant**

Tarif : 2,50€

Prévoir titre transport

À LA DÉCOUVERTE DE NOS JARDINS



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.

Visite du jardin japonais

Pierre Baudis

30 avril à 14h

RDV : 13h45 place intérieure Saint-Cyprien

Ⓜ Métro ligne A –
arrêt Saint Cyprien
(côté hôpital La Grave)

Tarif : 2,50€

Visite du jardin

du Barry

le 7 mai à 14h

RDV : 13h45 place intérieure Saint-Cyprien

Ⓜ Métro ligne A –
arrêt Saint Cyprien
(côté hôpital La Grave)

Tarif : 2,50€

SORTIES A LA JOURNÉE

Visite du barrage des Cammazes Promenade dans le Lauragais et visite du barrage

2 avril à 9h

RDV à 8h50, place intérieure
Saint-Cyprien (côté Hôpital La Grave)

Ⓜ Métro ligne A, station Saint-Cyprien
Prévoir pique nique ou restaurant

Tarif : 6€

Journée balade initiation photo Saint-Félix-Lauragais

Partez à la découverte de Saint-Félix-Lauragais avec votre regard de photographe amateur. Une balade pour explorer la ville et ses alentours autrement, en jouant avec les cadrages et les ambiances. Appareils photos ou smartphone. Quelques conseils simples vous aideront à affiner votre pratique. Prévoir un pique-nique ou restaurant

7 avril à 9h

RDV à 8h50, place intérieure Saint-Cyprien (côté Hôpital La Grave)

Ⓜ Métro ligne A, station Saint-Cyprien

Tarif : 6€

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

SORTIES A LA JOURNÉE

Journée dans le Limouxin :

Matin : Visite guidée et dégustation des vins de Limoux.

Midi : Restaurant ou pique-nique

Après-midi : Visite guidée du Musée des automates

Les 9 et 16 avril à 8h30
RDV à 8h15, parking du complexe sportif Alex Jany
7 chemin du Verdon – 31500

Ⓜ Ligne métro A,
arrêt Argoulets

Tarif : 10 € (prévoir 5€ supplémentaires pour la visite)

Journée au Château de Gramont à Saint Clar

Matin : Visite guidée du château

Midi : Restaurant ou pique-nique

Après-Midi : Visite du village et de son église

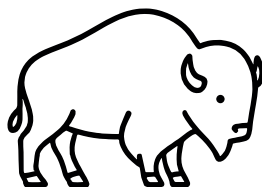
Le 9 avril à 9h

RDV à 8h45, place intérieure Saint-Cyprien
(côté Hôpital La Grave)

Ⓜ Métro ligne A, station Saint-Cyprien

Retour Ligne A, station Mirail-Université

Tarif : 10 € (prévoir 5,50 € supplémentaires pour la visite)



Visite de la Ferme aux Bisons

La ferme aux bisons
Au cœur d'un vaste territoire naturel, ce parc animalier vous plonge dans un univers fascinant où bisons, cervidés, yacks et espèces rares évoluent en liberté. Chaque visite est une immersion dépayssante et enrichissante.

16 avril à 8h30

RDV 8h15 place intérieure Saint Cyprien,

Ⓜ métro ligne A – arrêt Saint Cyprien (Sortie hôpital La Grave)

Retour métro Mirail-Université

Tarif : 6€ (Prévoir 14,50 € pour la visite guidée en tracteur)

Sortie journée dans le Gers

Matin : Visite guidée de la cathédrale Saint-Gervais et Saint Protais de Lectoure

Midi : Restaurant ou pique-nique

Après-midi : Visite guidée « Le bleu de Lectoure »

Les 7 et 21 mai à 8h15

RDV à 8h00, parking du complexe sportif Alex Jany
7 chemin du Verdon. 31500

Ⓜ Ligne métro A, arrêt Argoulets

Tarif : 10€

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

SORTIES A LA JOURNÉE

Visite guidée du domaine de Gazania (Tarn et Garonne)

Matin : visite guidée de la serre exotique et de la cave de vinification et dégustation

Midi : Pique-nique

Après-midi : visite libre du domaine

Le 7 mai à 8h30

RDV à 8h15, place intérieure Saint-Cyprien

Ⓜ Métro ligne A, station Saint-Cyprien

Retour Ligne A, station Mirail-Université

Tarif : 10 € (prévoir 6 € supplémentaires pour la visite)

Journée balade initiation photo (Mirepoix-sur-Tarn)

Partez à la découverte de Mirepoix-sur-Tarn avec votre regard de photographe amateur. Une balade pour explorer la ville et ses alentours autrement, en jouant avec les cadrages et les ambiances.

Appareils photos ou smartphone.

Quelques conseils simples vous aideront à affiner votre pratique. Prévoir un pique-nique ou restaurant.

Le 19 mai à 9h

RDV à 8h50, place intérieure Saint-Cyprien (côté Hôpital La Grave)

Ⓜ Métro ligne A, station Saint-Cyprien

Tarif : 6€

Visite de la Maison du Potier de Cox

Matin : Visite du village de Cologne dans le Gers

Midi : Restaurant ou pique-nique

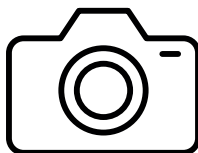
Après-midi : Visite du musée du Potier de Cox

Le 28 mai à 8h30

RDV à 8h15, parking du complexe sportif Alex Jany
7 chemin du Verdon.
31500

Ⓜ Ligne métro A, arrêt Argoulets

Tarif : 10 €



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

SORTIES A LA JOURNÉE

Journée à Lagrasse (Aude)

Matin : Visite de la vinaigrerie Codina de Lagrasse

Midi : Restaurant ou pique-nique

Après-midi : Visite guidée de l'Abbaye de Lagrasse

Les 4 et 11 juin à 8h15

RDV à 8h, parking du complexe sportif A. Jany
7 chemin du Verdon.
31500

(M) Ligne métro A, arrêt Argoulets

Tarif : 10 € (prévoir 4€ supplémentaires pour la visite)

Visite du Château de Merville

Situé à 20kms de Toulouse, le château de Merville et son parc constituent un témoignage unique de l'architecture et de l'art des jardins du XVIIIe siècle en Midi-Pyrénées. Le château et son parc sont classés au titre des monuments historiques et le labyrinthe labellisé « jardin remarquable »

4 juin à 9h

RDV 8h30 Place intérieure Saint Cyprien,

(M) métro ligne A – arrêt Saint Cyprien (Sortie hôpital La Grave)

retour Métro université Mirail

Tarif : 2,50€ (prévoir 12 € pour la visite guidée)

Journée balade initiation photo (Revel)

Partez à la découverte de Revel avec votre regard de photographe amateur. Une balade pour explorer la ville et ses alentours autrement, en jouant avec les cadrages et les ambiances.

Appareils photos ou smartphone.

Quelques conseils simples vous aideront à affiner votre pratique.

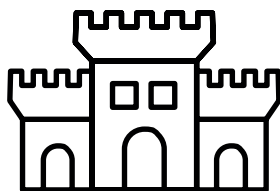
Prévoir un pique-nique ou restaurant.

Le 16 juin à 9h

RDV à 8h50, place intérieure Saint-Cyprien (côté Hôpital La Grave)

(M) Métro ligne A, station Saint-Cyprien

Tarif : 6 €



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

SORTIES A LA JOURNÉE

Visite du village gaulois (Rieux-Volvestre)

Matin : Visite du village
Midi : Restaurant ou pique-nique
Visite libre du parc archéologique, parc culturel et découverte du village

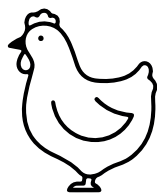
Le 18 juin à 9h

RDV à 8h45, place intérieure Saint-Cyprien (côté hôpital La Grave)

(M) Métro ligne A, station Saint-Cyprien

Retour Ligne A, station Mirail-Université

Tarif : 6 €
(prévoir 12,50 € supplémentaires pour la visite)



Journée à la mer à Gruissan

Matin : Visite libre du village
Midi : Restaurant ou pique-nique
Après-midi : Plage et/ou Visite du village

Les 18 et 25 juin à 8h

RDV à 7h45, parking du complexe sportif Alex Jany
7 chemin du Verdon.
31500

(M) Ligne métro A, arrêt Argoulets

Tarif : 6 €



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



DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Technique de relaxation qui utilise la respiration, la relaxation musculaire, la visualisation pour harmoniser le corps et l'esprit.

Les 30 avril, les 12 et 28 mai, le 30 Juin

À 14h

RDV à 13h55, Salle du Barry, 9 rue Gaston Ramon - 31300

Tarif : 3,50€

ATELIERS D'ÉCRITURE

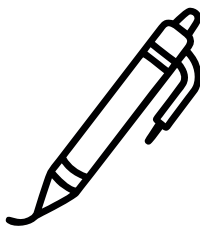
Laissez-vous guider par votre créativité (ou votre plume) en suivant des consignes facilitant la mise en écriture.

Les vendredis : le 17 avril, le 22 mai et le 19 juin

À 11h15

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

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 méditation et de respiration. Il favorise une attitude optimiste, positive et un sentiment de bonheur.

Le 18 mai à 14h

RDV à 13h55, Salle du Barry, 9 rue Gaston Ramon - 31300

Tarif : 3,50€

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



IMPROVISATION THÉÂTRALE :

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

**Les 13 et 27 avril, les 4
et 11 mai, les 1er, 15 et
29 juin**

Salle du Barry-9 Rue
Gaston Ramon-31300
Toulouse

Tarif : 3,50€

FESTIVAL LE NOUVEAU PRINTEMPS

Deux visites guidées
du festival « le
nouveau printemps »
qui investit les
quartiers de Marengo,
Bonnefoy et Jolimont
(expositions conçues
par l'artiste Rossy de
PALMA) (Durée env.
1h30)

**Les 10 juin et 24 juin à
14h**

RDV 13h50 sous l'horloge
extérieure du parvis de la
gare Matabiau.

Tarif : 3,50 €

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



MINI-SÉJOUR CULTUREL / MULTI ACTIVITÉS À AULUS LES BAINS ARIÈGE

Promenades et visites
culturelles

13 et 14 avril

Départ 9h

RDV : 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 €

SÉJOUR THÉÂTRE À ANTICHAN DE FRONTIGNES EN HAUTE-GARONNE

Séjour immersion
théâtrale avec le
comédien et formateur
Lorenzo SALVAGGIO et
promenade en Ariège

27, 28 et 29 avril

Départ 9h

RDV : 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 : 42,60 €

MINI-SÉJOUR SOPHROLOGIE ET BALADE EN MONTAGNE À AULUS LES BAINS

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

**20, 21, 22 mai
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 : 42,60 €

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

MINI-SÉJOURS

MINI SÉJOUR NATURE À AULUS LES BAINS

Promenade autour du lac de Bethmale et de ses environs

28 et 29 mai

Départ 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-SEJOURS D'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Séjour stage d'improvisation théâtrale : Ce mini-séjour en montagne permet d'avoir un espace d'apprentissage, de créativité où l'imaginaire prend toute sa place dans un environnement naturel et serein.

3, 4 et 5 juin

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 : 42,60€

MINI SÉJOUR NATURE ET DETENTE

Promenade et découverte des sources de la Montagne Noire autour du lac de Saint-Ferréol (possibilité de se baigner)

11 et 12 juin

Départ 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
Inscriptions au point info seniors
Prévoir titre transport

VISITE : SAINT-SERNIN ET SON QUARTIER

Le joyau de l'art roman, la basilique Saint-Sernin construite à partir du XI^{ème} siècle et classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, une visite guidée pour découvrir ou re-découvrir, son histoire, ses trésors, ses reliques et aussi le quartier emblématique qui porte son nom.

Le 10 avril à 10h30

RDV à 10h15 sur le parvis de la basilique

Ⓜ Métro ligne B, station Jeanne d'Arc

Tarif : 3,50 €

VISITE : AU-DELÀ DU SILENCE DES PIERRES, LE CIMETIÈRE TERRE CABADE

Silencieux mais chargé d'histoire, le cimetière Terre Cabade est bien plus qu'un ultime lieu de repos, c'est un véritable musée à ciel ouvert. Inauguré au XIX^e siècle, il accueille depuis près de deux siècles, les grandes figures de la ville et des milliers d'anonymes qui composent la mémoire collective toulousaine. Au fil des allées ombragées et des sculptures et sépultures, nous découvrirons ensemble un patrimoine funéraire d'exception, entre chapelles néogothiques,

tombeaux monumentaux, épitaphes émouvantes.

Le 22 mai à 10h30

RDV à 10h15 devant l'entrée du cimetière, au 1^{er} avenue du Cimetière

Ⓜ Métro ligne A, station Marengo SNCF

Bus : 23 ou 27, arrêt Colombette ou Providence

Tarif : 3,50 €

VISITE : LE JARDIN JAPONAIS EN DÉTAIL

Laissez-vous surprendre par cette parenthèse zen en plein cœur du tumulte de la ville et suivez notre voix qui vous contera l'histoire derrière tous les symboles de ce lieu où chaque détail répond à une intention précise pour inviter à la contemplation. Pour cette dernière visite guidée de l'année, nous vous invitons à venir partager un moment de convivialité autour d'un pique-nique.

Prévoyez donc votre repas.

Le 5 juin à 10h30

Rdv à 10h15, devant la sortie du métro

Ⓜ Métro ligne B, station Compans Caffarelli

Tarif : 3,50 €

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 Sénéchal à 14h30-17, rue de Rémusat-31000

 Métro A, station Capitole ou

 Métro B, station Jeanne d'Arc

Ère industrielle et modernité

Le XIX^{ème} siècle bourgeois est riche d'une grande diversité de styles représentatifs des goûts en vigueur sous les régimes politiques qui se succèdent en France.

Pendules "à la sauvage", "à sujet", "mystérieuse", la montre à gousset s'impose aux hommes. Les boîtiers s'animent de motifs multiples, et la peinture d'émail atteint son plus haut niveau. Les montres luxueuses s'exportent vers le Moyen-Orient, l'Inde et la Chine tandis que le Japon produit des garde-temps aux heures inégales. L'engouement pour la technique accroît la demande de montres compliquées. Breguet et Leroy continuent de produire des instruments de qualité pour toutes les clientèles. À partir du milieu du siècle la production de masse se développe grâce à la mécanisation et l'horloge d'édifice se démocratise. Le XX^{ème} siècle est déjà en marche.

Néciphor Marielle, médiatrice au Musée Paul Dupuy, animatrice de visites et d'ateliers sur la mythologie et l'art

Le 13 avril à 14h30

Les Mégalithes de Malte

Nichée au cœur de la mer Méditerranée, Malte recèle une collection de colossales structures mégalithiques qui témoignent de l'ingéniosité et du savoir-faire d'une ancienne civilisation. Ces imposants monuments de pierre, constituent les plus anciennes structures de pierre indépendantes au monde.

Amélie Roptin Neyron, conférencière indépendante.

Le 20 avril à 14h30

Dali, Lorca, Buñuel

Salvador Dalí, Federico García Lorca et Luis Buñuel, trois artistes espagnols qui se sont rencontrés à Madrid dans les années 1920.

Leur amitié a été à la fois productive et tumultueuse. Leur héritage continue d'influencer et d'inspirer les générations futures.

Antonia Pallach, maître de conférences, agrégée d'espagnol et docteure ès lettres

Le 27 avril à 14h30

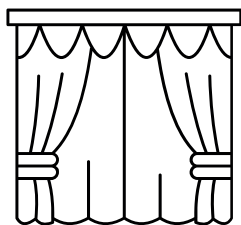
Avec la carte montoulose seniors ou le Pass Toulouse +, entrée libre dans la limite des places disponibles

Contes chantés : " De chez moi à chez moi"

Récit d'une odyssée d'un jeune homme débarquant de la campagne à la grande ville. Avec son ironie et sa tendresse, mêlant contes et anecdotes, il raconte en musique et en humour son Grand Voyage : celui de son imaginaire, né de cette rencontre entre deux mondes et deux langues.

Florant Mercadier, conteur musicien.

Le 4 mai à 14h30



Qu'est-ce que l'opéra?

Né en Italie au XVII^e siècle, est une forme d'art théâtral qui mêle musique, chant et mise en scène dans une harmonie singulière. Au fil des siècles, il s'est transformé. Présentation de la programmation et fonctionnement du théâtre national du Capitole de Toulouse

par Christophe Ghristi, Directeur artistique du Théâtre nationale du Capitole.

Dorian Astor, dramaturge

Le 11 mai à 14h30

La vie d'un chanteur d'opéra: entre passion, rigueur et métamorphose

La vie d'un chanteur d'opéra mêle passion profonde et discipline quotidienne. Dès l'enfance, l'apprentissage rigoureux de la voix, des langues et du théâtre façonne l'artiste.

Les débuts professionnels sont modestes, mais la voix mûrit et ouvre la voie à des rôles plus importants.

Chaque interprétation devient une transformation intime, entre fidélité à soi et incarnation de personnages variés.

Rencontre avec un artiste, son métier, sa passion, suivie d'un temps d'échange avec le public.

Le 18 mai à 14h30

Henry Guérin (1929-2009)

Peintre et maître verrier, de la peinture au vitrail.

Peintre autodidacte installé à

Toulouse en 1954, il découvre le vitrail et adopte la dalle de verre comme matériau privilégié.

Guidé par sa quête de lumière, il conçoit ses œuvres comme peintre et les réalise lui-même comme maître verrier, pratique rare dans ce domaine.

Son travail mêle poésie, dessin et recherche de transparence pour « écrire l'indicible ».

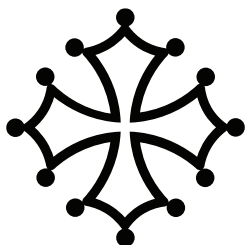
Il crée plus de six cents vitraux en France et à l'étranger, constituant une œuvre monumentale.

Le parcours retrace son évolution artistique, des années 1950 jusqu'à sa dernière grande création en 2009 pour une cathédrale.

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

Site internet : www.henriguerin.com

Le 1er juin à 14h30



"Toulouse, totjorn mai"

Toulouse, toujours plus ou de plus en plus, emprunté à une partie de la devise de la ville "Per Toulouse totjorn mai". La thématique explore l'identité originale de Toulouse à travers son héritage occitan.

Elle rappelle l'époque du Royaume wisigoth de Toulouse, héritier de l'Empire romain.

Elle met aussi en valeur le rôle historique des Capitouls et des comtes, qui ont su préserver une forte identité municipale.

Le texte souligne l'accueil de l'exil républicain espagnol, qui a profondément marqué la culture toulousaine.

Enfin, Toulouse y apparaît comme capitale de l'Occitanie tout en restant pleinement ancrée dans l'ensemble national.

Ana Quintana-Macchi, Docteur en droit public Professeur de Géopolitique Professeur d'Histoire-Géographie-DNL.

Le 8 juin à 14h30

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

LES LUNDIS CULTURELS

Mot d'Alem

Alem Surre-Garcia est un écrivain occitan et français aux multiples facettes : poète, romancier, dramaturge et conférencier.

Son œuvre place l'identité occitane au centre d'une réflexion ouverte sur l'espace méditerranéen et le monde.

Il s'inscrit dans l'héritage universel des troubadours, porteurs d'une culture ouverte et promise à l'avenir.

Le spectacle musical imaginé par Guillaume Lopez-Vidal, accompagné de Serge Lopez, met en musique et en voix ses textes.

Guillaume Lopez, musicien, compositeur interprète.

Serge Lopez, musicien, compositeur

Le 15 juin à 14h30

Capitales Scandinaves

Une promenade urbaine et photographique à la découverte des capitales du Nord de l'Europe, Helsinki à la délicate architecture, Stockholm « l'étoile du nord », Oslo nichée dans un fjord et Copenhague la capitale du bonheur

Jean-Louis Fabaron, conférencier indépendant

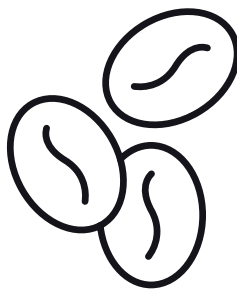
Le 22 juin à 14h30

Conte musical

Un conte brésilien original, Garota de Ipanema, Chega de Saudade, Corcovado, Wave, Desafinado. Un voyage au pays du soleil et de la musique

Graines d'amour

Le 29 juin à 14h30



**Avec la carte montoulouse seniors ou le Pass Toulouse +,
entrée libre dans la limite des places disponibles**

CONFÉRENCES LES MARDIS DE LA SANTÉ

La Mairie de Toulouse s'est engagée, avec le CHU de Toulouse, 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, pour préserver votre capital santé.

Conférence : « Les bienfaits de l'Activité Physique Adaptée chez les seniors »

En savoir plus sur : la sédentarité, le vieillissement, l'activité physique versus exercice physique et sport, les bienfaits de l'APA pour tous et selon les pathologies. Des recommandations d'activités physiques, des exemples d'activité et comment pratiquer.

Association Siel Bleu.

Le 7 avril à 14h30

Conférence : « Comment bien comprendre le vieillissement pour bien vieillir »

Les dernières avancées au niveau de la recherche (meilleure compréhension du processus biologique du vieillissement) mais aussi de la prévention, pour permettre une longévité en bonne santé.

Pr Bruno Vellas, Président, Fondateur IHU HealthAge.

Le 12 mai à 14h30

Conférence : « La vaccination après 65 ans : utilité et nécessité »

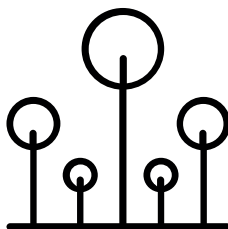
Certaines maladies infectieuses pouvant occasionner des complications, la vaccination ainsi que les rappels sont nécessaires après 65 ans.

Dr Jérémie SOMMÉ

Médecin - Chef de service

Centre de vaccination public et vaccinations internationales

Le 14 avril à 14h30



**Avec la carte montoulouse seniors ou le Pass Toulouse +,
entrée libre dans la limite des places disponibles**

CONFÉRENCES LES MARDIS DE LA SANTÉ

Conférence : « Seniors et voyages : comment se préparer pour découvrir le monde »

Sensibilisation aux risques que peuvent présenter certaines destination de voyages et aux moyens existant pour les éviter.

Dr Jérémie SOMMÉ

Médecin - Chef de service

Centre de vaccination public et vaccinations internationales

Le 2 juin à 14h30

Conférence : « Les bienfaits d'une alimentation équilibrée pour les seniors »

Les principes de base de l'équilibre alimentaire (groupes d'aliments, dosage...), les bénéfices d'une alimentation équilibrée selon les pathologies et les recommandations et astuces associées.

Association Siel Bleu.

Le 9 juin à 14h30 (Rdv à 14h)



AUTRES CONFÉRENCES

Conférence : « Conflits de famille, mieux comprendre ce qui se joue »

En famille, les sujets de dispute sont nombreux. Derrière, se cachent souvent d'autres enjeux ou d'« anciens » conflits non réglés. Mieux les comprendre peut permettre d'apaiser les tensions.

Centre de prévention Agirc-Arrco de Toulouse.

Le 9 avril à 14h

RDV à 13h45

Centre social Jolimont Soupetard - 11, avenue de l'Observatoire - 31500

Ⓜ Métro ligne A arrêt Jolimont



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

APRÈS-MIDIS FESTIVES

KARAOKÉ PARTICIPATIF DE LA CARTOUCHERIE

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

Les 2 avril et 8 juin

À 14h

RDV à 13h55, Salle du Barry, 9 rue Gaston Ramon - 31300

Ⓜ Métro ligne A, arrêt Arènes puis Tram T1 arrêt Cartoucherie

Entrée libre

BAL

Le 10 avril

À 14h

RDV à 13h45 salle San Subra
2 rue San Subra-31300 Toulouse

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

Entrée libre

BAL DE LA CARTOUCHERIE

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

16 avril et le 23 juin

À 14h

RDV 13h55, salle polyvalente des Pradettes, rue Ferdinand de Lesseps - 31100

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

Entrée libre

BAL AU CLOS DE JOB

Le 22 mai

RDV à 14h au Restaurant Seniors le Clos de JOB - 2 rue Ticky Holgado, 31200

Bus 70, ou bus L1, arrêt Soleil d'or

Entrée libre

KARAOKE

Venez vous divertir en chantant

Les vendredis 29 mai et 26 juin

À 14h

RDV à 13h45 salle San Subra
2 rue San Subra-31300 Toulouse

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

Entrée libre



ESPACE SENIORS LA REYNERIE

L'Espace seniors La Reynerie, structure municipale où 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..

Tarif Pass Espace seniors :

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

Dates d'inscriptions aux activités de l'Espace:

le mardi 24 mars de 9h à 12h et de 14h à 16h

🚇 Métro A, station Reynerie

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



ATELIER MEMORY

Venez stimuler votre mémoire autour de jeux et de partage.

Les lundis

20 avril, 4, 11, 18 mai, 1, 8, 15, 29 juin

À 14h

RDV à 13h45, à l'Espace Seniors Reynerie



Accès libre avec le Pass Senior La Reynerie

APRÈS-MIDI CRÉATIVES

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

Les mardis

7, 21 avril, 5, 12, 19, 26 mai, 2, 9, 16, 30 juin

À 14h

RDV à 13h45, à l'Espace Seniors Reynerie

ATELIER PRÉVENTION DES DÉCHETS

Venez vous informer avec les ambassadeurs du tri. Il ou elle a pour mission d'informer et d'inciter les habitants d'une commune à trier correctement leurs déchets

Le 17 avril à 14h

RDV à 13h45, à l'Espace Seniors Reynerie

BAL

Les 23 avril et 5 juin à 14h

RDV à 13h45, à l'Espace Seniors Reynerie



KARAOKÉ

Le 19 juin à 14h

RDV à 13h45, à l'Espace Seniors Reynerie



ESPACE SENIORS LA TERRASSE



L'Espace seniors La Terrasse, est une structure municipale dans laquelle de nombreuses activités sont organisées pour les retraités de +de 60 ans, titulaires du Pass Espace Seniors La Terrasse. Ateliers, animations, sorties... Cet espace est un lieu d'échange et de rencontres.

Tarif Pass Espace seniors La Terrasse :

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

Espace seniors La Terrasse

15, impasse Franz-Schrader
31500 Toulouse

 Bus 23, arrêt Allègre ou L8 Arrêt Aude

Dates d'inscriptions aux activités de l'Espace:

**le lundi 23 mars de 9h à 12h et de
14h à 16h**



Accès libre avec le Pass Senior La Terrasse

ESPACE LA TERRASSE

TEMPS DE LECTURE

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

Le 21 mai de 13h30 à 15h

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

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 : 7 avril, 19 mai et 9 juin
De 10h à 10h15**

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

THÉS DANSANTS

Organisés en partenariat avec le Comité de la Terrasse

**Le 22 mai et le 26 juin
À 13h30**

RDV à 13h15, à la Maison de Quartier de la Terrasse, 15 Impasse Frantz-Schrader
- 31500

**Entrée libre dans la limite des
places disponibles**

SORTIE MAISON DE LA VIOLETTE

Visite guidée pour une découverte, conférence sur l'histoire de la violette et dégustation de produits sur place

Le 21 avril à 14h

RDV 13h30 à l'Espace Restaurant
Seniors de la Terrasse

**Tarif : 3,50 € (prévoir 4,50 € pour
l'entrée sur place)**

QUIZZ ADOS / SENIORS

Animation musicale intergénérationnelle avec les ados du club de la Terrasse.

Le 23 avril à 10h

RDV 9h45 à l'Espace Restaurant Seniors de la Terrasse

MUSÉE DU TEXTILE À LAVELANET (ARIÈGE)

Une visite guidée sur les savoirs faire du textile et du peigne en corne. Prévoir Pique-nique ou restaurant

Le 26 mai à 8h30

RDV à 8h15 à l'Espace Restaurant
Seniors de la Terrasse

**Tarif : 6 € (prévoir 6 € supplémentaires
pour l'entrée sur place).**

Accès libre avec le Pass Senior La Terrasse

ESPACE LA TERRASSE

LES JARDINS DES MARTELS À GIROUSSENS (TARN)

Découverte des jardins des Martels avec son parc floral et sa mini-ferme.

Prévoir pique-nique

Le 11 juin à 8h30

RDV 8h15 à l'Espace Restaurant Seniors de la Terrasse

Tarif : 6€ (prévoir 10,50€ pour la visite)



JOURNÉE À SAINT PIERRE LA MER (AUDE)

Matin : Visite de Saint Pierre la Mer et son marché

Midi : Restaurant ou pique-nique

Après-midi : possibilité de baignade

Le 17 juin à 8h30

RDV 8h15 à l'Espace Restaurant Seniors de la Terrasse

Tarif : 6 €

MUSÉE DE RABASTENS (TARN)

Visite guidée « Le pays rabastinois, de la préhistoire au début du moyen âge ».

Prévoir pique-nique ou restaurant

Le 25 juin à 8h30

RDV 8h15 à l'Espace Restaurant Seniors de la Terrasse

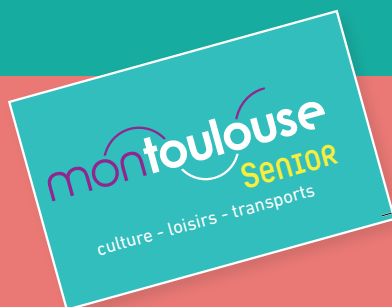
Tarif : 6€ (prévoir 4 € supplémentaires à régler sur place)

NOTES

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

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**