

Les rendez-vous seniors

AUTOMNE 2026

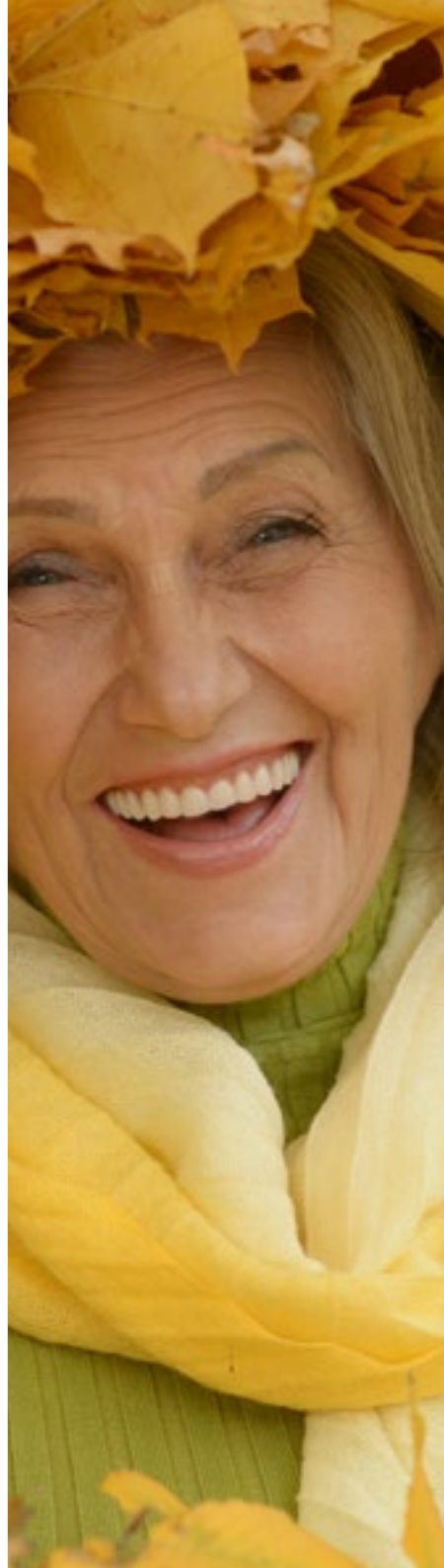


oct. > déc.



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE



Activités physiques	p.4
Randonnées	p.6
Marches sportives	p.7
Promenades	p.8
Sorties	
À la journée	p.12
À la demi-journée	p.14
Activités culturelles	p.15
Visites contrast	p.16
Lundis culturels	p.17
Les mardis de la santé	p.21
Après-midi loisirs et bien-être	p.22
Espace seniors la Reynerie	p.24
Espace seniors la Terrasse	p.26

CONDITIONS D'ACCÈS

L'ensemble des activités proposées dans ce programme est réservé aux détenteurs de la carte montoulouse senior (pour une première inscription, pensez à prendre un justificatif de domicile et une pièce d'identité).

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 à compter du **24 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 **31 août** avec un maximum de deux activités par personne

3. Inscriptions sans rendez-vous à compter du **14 septembre**, avec accès possible aux activités dans la limite des places disponibles

Pour les activités proposées par les Espaces Seniors de la Terrasse et de la Reynerie, les inscriptions se dérouleront, sur sites, le mardi 22 septembre de 9h à 12h et de 14h à 16h.

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

Le Point Information Seniors est ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 16h45 et le vendredi de 8h30 à 13h.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

LA FORME EN JEUX (ACTIVITÉS PHYSIQUES LUDIQUES)

Différents jeux adaptés sont proposés afin de solliciter les habilités motrices, la vivacité d'esprit, et les muscles.

Les jeudis

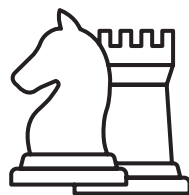
8 octobre

5 et 19 novembre

À 15h

RDV à 14h50, Complexe Georges Rigal (Dojo salle verte), 87 rue Raphaël 31200 Toulouse

Ⓜ Métro B, station Trois Cocus (puis 700 m à pied)



LES JEUDIS DE LA FORME

Ateliers autour d'exercices de musculation, de remise en forme ou d'entretien, dans un environnement extérieur avec un équipement approprié (vélo, rameur, step, etc.).

Les jeudis

1er, 8, 15 et 22 octobre

5, 12, 19 et 26 novembre

À 9h

RDV à 8h50, place intérieure Saint-Cyprien (côté hôpital La Grave) 31300 Toulouse

Ⓜ Métro A, station Saint-Cyprien

JEUX D' ÉCHECS

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

Les vendredis

9 et 16 octobre

6, 13, 20 et 27 novembre

À 9h30

RDV à 9h25, Complexe Georges Rigal (salle d'activité au rdc), 5 rue Raphaël 31200 Toulouse

Ⓜ Métro B, station 3 Cocus (puis 500 mètres à pied)

Tarif Senior de + 60 ans retraité Toulousain : 3,15€

Inscriptions au Point Info Seniors

Prévoir titre transport

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) notamment, vous attendent 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
6 et 13 octobre
3, 10, 17 et 24
novembre**

À 9h15

RDV à 9h10, Maison de quartier Lalande, 239 avenue de Fronton - 31200 Toulouse

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

(M) Ou Métro B, station Minimes/Claude Nougaro (Bus 29 arrêt Riché Lalande, puis 1 min à pied)

SWIN-GOLF

Une variante du golf

**Les lundis
5 octobre,
2, 9, 23 et 30 novembre**

À 14h30

RDV à 14h

(M) métro ligne A, station Saint-Cyprien (côté Hôpital La Grave)
31300 Toulouse

TEMPS DANSE

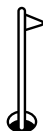
Accessible à tous.
Prévoir bouteille d'eau, chaussures d'intérieur et vêtements souples.

**Les lundis
5 octobre
2, 9, 16, 23 et 30
novembre
7 décembre**

**1ère séance de 13h45 à 14h45
2ème séance de 15h à 16h**

RDV à 13h40 ou 14h55, à la salle 2 M, 61 avenue Bourges Maunoury
31200 Toulouse

(M) Métro ligne B, station Borderouge



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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

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 octobre

3, 10, 17, 24 novembre

1er et 8 décembre

1ère séance de 9h30 à 10h30

2ème séance de 10h45 à 11h45

3ème séance de 13h45 à 14h45

RDV à 9h20, 10h40 ou 13h40, en fonction de la séance choisie, à la salle 2 M, 61 avenue Bourguès Maunoury
31200 Toulouse

(M) Métro ligne B, station Borderouge

Tarif : 3,15 €

RANDONNÉE À LA JOURNÉE

Allure modérée ou soutenue en fonction du groupe

Les lundis

12 octobre,

16 novembre

7 décembre

À 9h

RDV à 8h50, place intérieure Saint-Cyprien 31300 Toulouse (côté Hôpital La Grave devant le centre culturel Chapeau rouge)

Prévoir pique-nique

Tarif : 6,00 €



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, ALLURE SOUTENUE

Les mardis à 9h15
6, 13 octobre
3, 10, 17 et 24 novembre
1er décembre
RDV à 9h10

MARCHE AVEC BÂTONS, ALLURE MODÉRÉE

Les jeudis à 9h15
1er, 8, 15 octobre
5, 12, 19 et 26
novembre
3 décembre
RDV à 9h10

MARCHE ACTIVE ALLURE SOUTENUE

Bon marcheur

Les jeudis à 14h
1er, 8, 15 octobre
5, 12, 19 et 26
novembre
3 décembre
RDV à 13h55

RDV Place intérieure Saint-Cyprien, 31300 Toulouse
Métro A – station Saint-Cyprien (Sortie Hôpital La Grave)

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

PROMENADES

Promenade découverte : parcours entre 5 et 6 km d'une durée d'1h30. Durant le parcours vous pourrez bénéficier d'apports sur la faune et la flore, ainsi que sur l'architecture toulousaine.

NOUVEAUTÉ

Afin de rendre les promenades accessibles à tous, les lundis matins sont désormais dédiés aux personnes souhaitant profiter d'une activité plus douce et adaptée à leur rythme (allure très modérée).



Le château des confluences à Pinsaguel

Le lundi 19 octobre
À 9h (allure très modérée)
À 14h30 (allure normale)
RDV à 8h30 ou 14h

Du pont de Blagnac au lac de Sesquières **Le mardi 20 octobre**

À 9h ou 14h30
RDV à 8h30 ou 14h

Lac de Saint Clair à Balma

Le lundi 2 novembre
À 9h (allure très modérée)
À 14h30 (allure normale)
RDV : à 8h30 ou 14h
Le mardi 3 novembre
À 9h ou 14h30
RDV à 8h30 ou 14h

RDV Place intérieure Saint-Cyprien, 31300 Toulouse
Métro A – station Saint-Cyprien (Sortie Hôpital La Grave)

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

PROMENADES

La coulée verte de Grenade

Le lundi 9 novembre
À 9h (allure très modérée)
À 14h30 (allure normale)
RDV à 8h30 ou 14h

La coulée verte d'Ancely

Le mardi 10 novembre
À 9h ou 14h30
RDV à 8h30 ou 14h

La ferme pédagogique de Cinquante à Ramonville

Le lundi 16 novembre
À 9h (allure très modérée)
À 14h30 (allure normale)
RDV à 8h30 ou 14h
Le mardi 17 novembre
À 14h30
RDV à 14h

La coulée verte du moulin de Roquettes

Le lundi 23 novembre
À 9h (allure très modérée)
À 14h30 (allure normale)
RDV : à 8h30 ou 14h

La boucle de la digue de la Garonne

Le mardi 24 novembre
À 9h ou 14h30
RDV à 8h30 ou 14h

La coulée verte de Castelginest

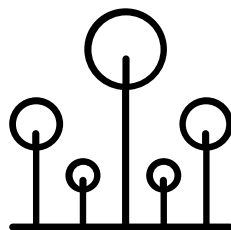
Le lundi 30 novembre
À 9h (allure très modérée)
À 14h30 (allure normale)
RDV à 8h30 ou 14h

De Saint-Cyprien à l'écluse Saint- Pierre

Le mardi 1er décembre
À 9h ou 14h30
RDV à 8h30 ou 14h

La boucle des deux passerelles à Toulouse

Le lundi 7 décembre
À 9h (allure très modérée)
À 14h30 (allure normale)
RDV à 8h30 ou 14h
Le mardi 8 décembre
À 9h ou 14h30
RDV à 8h30 ou 14h



RDV Place intérieure Saint-Cyprien, 31300 Toulouse
Métro A – station Saint-Cyprien (Sortie Hôpital La Grave)

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

SORTIES À LA JOURNÉE

Dans un souci d'accessibilité pour tous, la participation est limitée à 3 sorties maximum par personne

Visite guidée du verger de Candie

Matinée consacrée à la cueillette et à la dégustation de pommes biologiques, suivie, l'après-midi, d'une visite de la commune de Cugnaux.

Le jeudi 1er octobre à 9h

RDV à 8h45, place intérieure Saint-Cyprien 31300 Toulouse (côté Hôpital La Grave)

(M) Métro ligne A, station Saint-Cyprien – retour métro ligne A, station Mirail-Université

Prévoir 3,00 € supplémentaire pour la visite

Tarif : 3,50 €

Musée du chocolat Fonsorbes

La matinée est consacrée à une visite guidée du musée du chocolat, avant de partir à la découverte de la commune de Fonsorbes l'après-midi.

Les jeudis 8 octobre et 26 novembre à 9h

RDV à 8h45, place intérieure Saint-Cyprien 31300 Toulouse (côté Hôpital La Grave)

(M) Métro ligne A, station Saint-Cyprien – retour métro ligne A, station Mirail-Université

Prévoir 5,00 € supplémentaire pour la visite

Tarif : 3,50 €

Visites dans le Tarn

Le matin, visite libre d'Albi, avant une visite guidée de l'église du Carla à Castelnau-de-Lévis, l'après-midi, proposée par l'association « 1000 étoiles ».

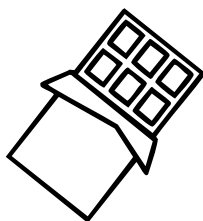
Le vendredi 9 octobre à 9h

RDV à 8h45, parking du complexe Alex Jany 7, chemin du Verdon 31500 Toulouse

(M) Métro ligne A, station Argoulets

Prévoir 4,00 € payable sur place

Tarif : 6,00 €



**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 À LA JOURNÉE

Dans un souci d'accessibilité pour tous, la participation est limitée à 3 sorties maximum par personne

Sortie nature et visite de Bruniquel

Charmante commune située à l'est du département du Tarn-et-Garonne, en région Occitanie, classée parmi "Les Plus Beaux Villages de France" pour la richesse de son patrimoine géologique, historique et culturel.

Le jeudi 15 octobre à 8h30

RDV à 8h15, place intérieure Saint-Cyprien 31300 Toulouse (côté Hôpital La Grave)

(M) Métro ligne A, station Saint-Cyprien – retour métro ligne A, station Mirail-Université

Tarif : 6,00€

Musée du textile et Hautpoul

Le matin, visite guidée du musée départemental du textile à Labastide-

Rouairoux. L'après-midi, balade à la passerelle de Mazamet et découverte du village de Hautpoul (prévoir des chaussures de marche).

Le vendredi 16 octobre à 8h15

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

(M) Métro ligne A, station Argoulets

Prévoir 4,00 € payable sur place

Tarif : 6,00 €

Promenade découverte et visite guidée de l'Abbaye du Désert

Nichée dans un écrin de verdure, cette abbaye allie héritage monastique et confort contemporain. Ancienne abbaye cistercienne transmise au Village de François. Promenade et visite

de Sarrant (Gers), l'un des plus beaux villages de France (prévoir chaussures de marche).

Les jeudis 22 octobre et 5 novembre à 8h30

RDV à 8h15, place intérieure Saint-Cyprien 31300 Toulouse (côté Hôpital La Grave)

(M) Métro ligne A, station Saint-Cyprien – retour métro ligne A, station Mirail-Université

(Le repas du midi se prend dans l'abbaye, le menu étant élaboré à partir de produits frais cultivés sur place)

Prévoir 22,00 € pour le repas et la visite guidée

Tarif : 6,00€



**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 À LA JOURNÉE

Dans un souci d'accessibilité pour tous, la participation est limitée à 3 sorties maximum par personne

Cueillette de champignons en forêts domaniales

Découverte des forêts domaniales lors d'une sortie nature dédiée à la cueillette de champignons. Encadrés par une mycologue de la faculté de pharmacie, vous apprendrez à reconnaître les différentes espèces, à comprendre leur étonnante diversité et leurs spécificités. Grâce à ses conseils avisés, vous pourrez cueillir en toute sécurité et repartir avec vos trouvailles, riches de nouvelles connaissances et d'une expérience conviviale au cœur de la nature.

Le vendredi 23 octobre à 8h30

RDV à 8h15, place intérieure Saint-Cyprien 31300 Toulouse (côté Hôpital La Grave)

Ⓜ Métro ligne A, station Saint-Cyprien – retour métro ligne A, station Mirail-Université

Tarif : 6,00€

Ferme de Borde Bio

Visite en matinée de la ferme de Borde Bio à Toulouse, collation et cueillette de légumes de saison.

Le jeudi 29 octobre à 10h00

RDV à 9h30 à la sortie du métro de Borderouge

Ⓜ Métro ligne B, station Borderouge

Prévoir 7,50 € supplémentaire pour la visite guidée

Tarif : 3,50 €



Halles au gras de Samatan dans le Gers

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

Le lundi 9 novembre à 8h15

RDV à 8h, place intérieure Saint-Cyprien 31300 Toulouse (côté Hôpital La Grave)

Ⓜ Métro ligne A, station Saint-Cyprien – Retour métro ligne A, station Mirail-Université

Tarif : 6,00€

Visite de Grenade (Haute-Garonne)

Une immersion entre patrimoine architectural, histoire médiévale et convivialité locale. Au cœur de la charmante bastide, visite de ses emblématiques halles. Fondée en 1290 à l'initiative des moines cisterciens de l'abbaye de Grandselve, déjà à l'origine de

**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 À LA JOURNÉE

Dans un souci d'accessibilité pour tous, la participation est limitée à 3 sorties maximum par personne

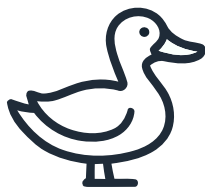
Beaumont-de-Lomagne, quelques années auparavant, la ville témoigne d'un riche passé historique. Sa création fait l'objet d'un accord de paréage entre les moines et le Sénéchal Eustache de Beaumarchais, représentant du roi Philippe le Bel.

Le jeudi 19 novembre à 8h30

RDV à 8h15, place intérieure Saint-Cyprien
31300 Toulouse (côté Hôpital La Grave)

(M) Métro ligne A, station Saint-Cyprien – Retour métro ligne A, station Mirail-Université

Tarif : 6,00€



Gastronomie gersoise au 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 20 et 27 novembre à 8h30

RDV à 8h15, parking du complexe Alex Jany
7 Chemin du Verdon
31500 Toulouse

(M) Métro ligne A, station Argoulets

Prévoir 27,00 € pour le restaurant à régler sur place

Tarif : 6,00 €

Visite d'Arbas – la vallée de l'Ours

Promenade nature au cœur de la vallée de l'Ours, à la découverte de la faune et de la flore locales, suivie de la visite du

village d'Arbas qui appartient au pays de Comminges. Cet ancien comté était rattaché à la province de Gascogne. Ce territoire d'exception s'étend aujourd'hui sur plusieurs départements : le Gers, la Haute-Garonne, les Hautes-Pyrénées et l' Ariège. Une escapade entre patrimoine, nature et histoire régionale.

Le vendredi 27 novembre à 8h30

RDV à 8h15, place intérieure Saint-Cyprien
31300 Toulouse (côté Hôpital La Grave)

(M) Métro ligne A, station Saint-Cyprien – Retour métro ligne A, station Mirail-Université

Tarif : 6,00€



**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 À LA JOURNÉE

Dans un souci d'accessibilité pour tous, la participation est limitée à 3 sorties maximum par personne

Balade photos à Verdun-sur-Garonne

Une balade pour découvrir un beau village et ses alentours, observer autrement et saisir des instants, en toute simplicité, avec son appareil photo ou son smartphone.

Le lundi 30 novembre à 9h

RDV à 8h50, place intérieure Saint-Cyprien
31300 Toulouse (côté Hôpital La Grave)

(M) Métro ligne A, station Saint-Cyprien

Tarif : 6,00€

Découverte des sources d'eaux chaudes naturelles de Mérens

Partez pour une promenade en forêt à la découverte des sources naturelles d'eaux chaudes de Mérens. Nichées dans un environnement préservé, ces sources offrent une expérience thermique sauvage et

authentique, avec des bassins rustiques intégrés à la nature. Une baignade gratuite est possible pour profiter pleinement de ce moment de détente. La sortie se poursuivra par la visite du village de Mérens et de son église romane datant du Xe siècle, témoignage remarquable du patrimoine historique local.

Le jeudi 3 décembre à 8h30

RDV à 8h15, place intérieure Saint-Cyprien
31300 Toulouse (côté Hôpital La Grave)

(M) Métro ligne A, station Saint-Cyprien – Retour métro ligne A, station Mirail-Université

Prévoir chaussures de marche et chaussures aquatiques.

Tarif : 6,00€

SORTIES À LA DEMI-JOURNÉE

Maison de la Violette

Visite guidée et dégustation de produits en matinée.

Le jeudi 12 novembre à 10h

RDV à 9h30

Métro ligne A, station Marengo-SNCF (hall du métro)

Prévoir 4,50€ supplémentaire pour la visite guidée

Tarif : 3,50€



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

ATELIER MÉMOIRE ET LANGAGE

Venez stimuler votre créativité autour de vos souvenirs en associant le texte et la photographie.

Le lundi 12 octobre à 14h

RDV à 13h55, salle du Barry, 9 rue Gaston Ramon – 31300 Toulouse

Tram arrêt Cartoucherie puis bus, ligne 2

ATELIER D'ÉCRITURE

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

Les 16 ou 20 novembre à 11h15

RDV à 11h10, Complexe Georges Rigal (salle d'activité au rdc), 5 rue Raphaël – 31200 Toulouse

Ⓜ Métro B – Station 3 Cocus (puis 500 mètres à pied)

MUSÉE PAUL DUPUY

Visite guidée du musée Paul Dupuy. Horlogerie « La mesure du temps : l'horlogerie du XVIe au début du XXe siècle »

Le jeudi 22 octobre à 14h

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

Ⓜ Métro A, station Esquirol ou Métro B, station Carmes

IMPROVISATION THÉÂTRALE

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

Les lundis 23 novembre et 7 décembre à 14h

RDV à 13h55, salle du Barry, 9 rue Gaston Ramon – 31300 Toulouse

Tram arrêt Cartoucherie puis bus, ligne 2

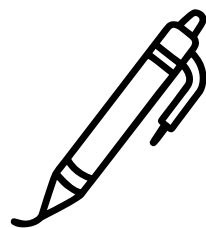
MUSÉE PAUL DUPUY

Visite guidée du musée Paul Dupuy. Apothicairerie « la pharmacie des Jésuites nous livre ses secrets »

Le jeudi 3 décembre à 14h

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

Ⓜ Métro A, station Esquirol ou Métro B, station Carmes



MEURTRES ET MYSTÈRES À TOULOUSE

Quand la nuit tombe sur Toulouse, peut-être avez-vous déjà entendu ses ruelles murmurer des histoires oubliées. Crimes non élucidés, disparitions et faits divers étranges jalonnent l'histoire de la ville. Cette visite vous entraîne dans un parcours où archives judiciaires et mémoire urbaine se croisent. Car derrière les façades paisibles se cachent des drames bien réels. Une exploration captivante entre enquête historique et frisson patrimonial. Osez-vous nous suivre ?

Le vendredi 23 octobre à 10h30

RDV à 10h15 devant le 1 allée Paul Feuga

 Métro ligne B, arrêt Palais de justice

NOTRE-DAME DU TAUR (RESTAURÉE)

Longtemps inaccessible et dissimulée par les échafaudages, Notre-Dame du Taur se révèle aujourd'hui, plus resplendissante que jamais. Cette visite invite à redécouvrir cet édifice emblématique du centre toulousain, dont les restaurations ont révélé

toute la richesse. Venez découvrir, en compagnie de votre guide, les couleurs retrouvées, détails architecturaux mis en valeur et espaces repensés.

Le vendredi 20 novembre à 10h30

RDV 10h15 devant Notre Dame du Taur 12, rue du Taur

 Métro ligne A, arrêt Capitole

LE QUARTIER DU MIRAIL

Né des utopies urbaines des années 1960, le Mirail est bien plus qu'un quartier moderne. Pensé comme une ville idéale, il incarne les espoirs et les contradictions de l'urbanisme contemporain. Nous explorerons son architecture audacieuse et ses évolutions sociales. Entre béton, lumière et espaces collectifs, une autre histoire de Toulouse se dessine. Un regard renouvelé sur un patrimoine souvent méconnu.

Le vendredi 11 décembre à 10h30

RDV 10h15 devant la station de métro Mirail-Université.

 Métro ligne A, arrêt Mirail-Université



Tarif Senior de + 60 ans retraité Toulousain : 3,50€
Inscriptions au Point Info Seniors
Prévoir titre transport

LES LUNDIS CULTURELS

À l'Espace du Sénéchal, 17 rue de Rémusat RDV à 14h

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

THÉÂTRE-FORUM : COHABITATION JEUNES ET SENIORS

Un spectacle vivant et sensible qui explore la rencontre entre deux générations à travers la cohabitation.

Des seniors ouvrent leur porte et leur quotidien, tandis que des jeunes découvrent une nouvelle façon d'habiter, plus solidaire et humaine.

Entre élans de confiance et hésitations, les histoires révèlent aussi peurs, clichés et maladresses.

Avec humour et émotion, les scènes donnent à voir les tensions comme les possibles.

Le théâtre-forum invite chacun à débattre, imaginer et inventer ensemble de nouvelles formes de vivre-ensemble.

*Association Ensemble2générations
Compagnie NAJE*

Le 5 octobre

CONFÉRENCE : BAYREUTH, VILLE D'ART D'HISTOIRE ET DE MUSIQUE

Bayreuth ville d'Allemagne, située dans le Nord de la Bavière en Haute Franconie possède un patrimoine

historique et artistique important. Concerts, opéras, expositions, en font une véritable capitale culturelle à taille humaine.

Son festival créé en 1876 par le compositeur d'opéras, Richard Wagner pour diffuser son œuvre, est l'un des plus célèbres et plus anciens festivals au monde ."

*Annie Lasbistes
Cercle Wagner*

Le 12 octobre

CONFÉRENCE : PALMYRE, PERLE DU DÉSERT,

Palmyre est une cité antique unique, née près d'une oasis au cœur du désert syrien, entre Orient et Occident.

Carrefour commercial majeur durant près de trois siècles, elle a mêlé cultures, religions et influences architecturales.

Ville marchande, puis occupée et abandonnée, son histoire reflète les grandeurs et les fragilités du temps.

Son site spectaculaire, figé depuis des siècles, offre un voyage aussi intense que difficile d'accès.

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

Aujourd'hui classée site menacé par l'UNESCO, Palmyre demeure un joyau historique et symbolique de l'humanité.

Louis Bouscail

Professeur de médecine

UPGT

Le 19 octobre

CONFÉRENCE : GALA (1894-1982)

Épouse et inspiratrice de Paul Éluard, égérie de Max Ernest, Gala, de son vrai nom Helena Ivanovna Diakonova, est surtout connue comme la muse et le modèle de Dali qui affirmait :

« Sans Gala, je ne serais rien, elle est mon oxygène, c'est elle qui découvre et m'apporte toutes les essences que je transforme en miel dans la ruche de mon esprit. » Elle fut une accoucheuse de grands talents et une figure majeure de l'art moderne.

*Pierrette Soula, Conférencière nationale
UPGT*

Le 26 octobre

MUSIQUE : LES « 3B », BARBARA, BREL, BRASSENS,

Ces trois artistes incontournables de la chanson française sont le cœur

de ce spectacle.

Si ces 3 géants demandent un engagement à renouveler à chaque seconde, la force d'Olévia réside en leur capacité à s'approprier ces œuvres tout en respectant leurs auteurs.

On re-découvre les chansons, on se dit Du Bout des Lèvres qu'on Ne se Quittera peut-être Pas, même sous L'Orage.

Duo Olévia

Chant : Eva Glorian

Guitare : Olivier Nougazol

Le 02 novembre

CONFÉRENCE : LA LIBÉRATION DE TOULOUSE

La Libération de Toulouse s'inscrit dans un contexte plus large, à l'échelle de la Haute-Garonne, en août 1944.

Dès le 19 août, les forces allemandes amorcent un retrait précipité, proche de la fuite.

Les combats insurrectionnels s'intensifient alors dans la ville et ses environs.

Le 20 août au soir, Toulouse est entièrement contrôlée par la Résistance.

Cette conférence revient sur ces

événements, mêlant affrontements parfois violents et engagements courageux.

*Jacky Béna, Docteur en lettres
UPGT*

Le 9 novembre

THÉÂTRE : CALAS ! LES LUMIÈRES CONTRE L'INFÂME

L'affaire Calas est un symbole majeur des combats des Lumières pour la liberté de pensée.

À Toulouse, en 1762, Jean Calas, commerçant protestant, est exécuté à tort pour le meurtre supposé de son fils.

Dans un climat de fanatisme religieux et de rumeurs, l'intolérance mène à une condamnation injuste.

Voltaire intervient pour dénoncer cette erreur judiciaire.

Son action aboutira à la réhabilitation posthume de Jean Calas.

*De : Michel Mathe
Avec Gérard Aniorte et Gérard Coulon
Théâtre Provisoire des Mots
Mise en scène Christian Padie*

Le 16 novembre

CONFÉRENCE : COMMENT DEMEURER VIVANT QUAND LE VITAL EST DÉFAILLANT

Il y a le vital qui est le simple fait d'être en vie ; et il y a le vivant qui est la capacité de déployer le plus pleinement en soi la vie. Le contraire du vital est la mort ; le contraire du vivant est la vie qui « n'est plus une vie », qui n'est plus qu'un semblant de vie, autrement dit de la « non-vie ».

On tirera aussi parti du savoir chinois pensant la longévité : enseignant comment « nourrir », non pas seulement son corps, ni non plus son âme, mais sa « vie ».

*François Jullien
Philosophe, helléniste et sinologue*

Le 23 novembre

CONFÉRENCE : RENCONTRER LA FONTAINE AUJOURD'HUI...

Les « Fables » de La Fontaine sont très anciennes, mais elles sont toujours lues, apprises, récitées, mises en scène. Elles n'en finissent pas d'être citées, et appliquées à l'actualité. On a tout à gagner cependant à mieux rencontrer La Fontaine aujourd'hui, et d'abord l'ensemble de ses « Fables », et pas seulement les plus connues.

LES LUNDIS CULTURELS

Il est plaisant et instructif de lire toute son œuvre, et de découvrir un épicurien chrétien, discret, et inventif, qui est une source bienfaisante.

Yves Le Pestipon

Écrivain et poète

Le 30 novembre

CONFÉRENCE : DE L'IDÉE À LA RÉALISATION, QUI CRÉE L'ŒUVRE D'ART ?

Sébastien Langlois vous propose une promenade dans la vie d'un artiste, principalement connu pour ses commandes publiques. Il vous expliquera, entre autres, comment naît une œuvre d'art, qui sont les principaux intervenants, et surtout, il partagera son quotidien, et tous les lieux où la créativité naît ! Il racontera également comment il expérimenta l'enfermement hors du temps dans une grotte pendant 15 jours, pour tester l'évolution de la créativité en milieu extrême. Une conférence à ne pas rater !

Sébastien Langlois

Sculpteur

*Œuvres visibles dans l'espace public
toulousain et ailleurs*

Le 07 décembre

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. En attendant de participer à nos ateliers, nous vous invitons à venir assister à nos conférences autour de la thématique santé.

CONFÉRENCE : "VACCINATION ANTIGRIPPALE ET INFECTIONS SAISONNIÈRES"

La grippe touche chaque année entre 2 et 6 millions de personnes. Selon Santé publique France, elle a, à elle seule, été responsable en 2024-2025 de près de 3 millions de consultations, environ 30 000 hospitalisations sur 156 000 passages aux urgences et 17 600 décès.

Cette infection respiratoire aiguë contagieuse reste dangereuse pour les personnes à risque. Quant au Covid-19, le virus reste imprévisible et constitue toujours un risque important.

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

LES MARDIS DE LA SANTÉ

Le Centre Municipal de Vaccination vous propose un temps d'échange et d'information sur ces infections saisonnières et leur prévention.

Dr Lucie KUHMEI, Centre de vaccination public et vaccinations internationales

Le 06 octobre

CONFÉRENCE : L'AUDITION AU FIL DES ANNÉES : COMPRENDRE ET AGIR

La perte des capacités auditives est souvent inéluctable avec l'avancement en âge. Ce handicap insidieux, souvent minimisé, apparaît donc relativement invalidant.

Il peut avoir des conséquences sur la qualité de vie de la personne, sur son quotidien, son lien avec ses proches, tout comme sur l'équilibre, la mémoire...

À partir de quand est-on déficient auditif ? Quelles prises en charge peuvent être proposées ? Quelles attitudes adopter pour mieux communiquer avec une personne souffrant de déficit auditif ? Voici quelques questions auxquelles nous vous proposons de répondre au cours de la conférence «de l'importance de bien entendre ».

Médecin du centre de prévention Agirc-Arrco

Le 17 novembre

CONFÉRENCE : SOPHROLOGIE & SANTÉ DES SENIORS : AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

La sophrologie est une méthode douce qui aide à améliorer le bien-être et la santé au quotidien.

Cette conférence propose de découvrir ses bienfaits sur le stress, le sommeil et la vitalité, à travers des explications simples et des exercices accessibles à tous.

Audrey Teale - Sophrologue & psychologue positive pour l'Association Douce Sophro

Le 1^{er} décembre



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

KARAOKÉ PARTICIPATIF DE LA CARTOUCHERIE

Cette activité participative sera animée par les seniors volontaires des Pradettes.

Le jeudi 15 Octobre

À 14h

RDV à 13h55, salle du Barry, 9 rue Gaston Ramon – 31300 Toulouse

Tram arrêt Cartoucherie puis bus, ligne 2

Entrée libre

KARAOKÉ

Moment convivial autour de vos chansons préférées.

Les jeudis 15 octobre et 5 novembre

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



RÉFLEXOLOGIE COMBINÉE

Venez vous initier à l'auto massage (visage et mains) pour constater les effets de détente et de mieux-être.

Le lundi 2 novembre à 14h

RDV à 13h55, salle du Barry, 9 rue Gaston Ramon – 31300 Toulouse

Tram arrêt Cartoucherie puis bus, ligne 2

Tarif : 3,50€

BOWLING DE GRAMONT

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

Les jeudis 5 et 19 novembre

À 14h

RDV à 13h45 Porte du Lauragais, Centre Commercial Auchan, 2 chemin de Gabardie – 31200 Toulouse

Métro ligne A, station Balma-Gramont

Prévoir 6€ pour la partie de bowling

Tarif : 3,50 €



APRÈS-MIDIS LOISIRS ET BIEN-ÊTRE

BAL

Le vendredi 6 novembre

À 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

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.

Le jeudi 3 décembre à 14h

RDV à 13h55, salle du Barry, 9 rue Gaston Ramon – 31300 Toulouse

Tram arrêt Cartoucherie puis bus, ligne 2

Tarif : 3,50€



ESPACE SENIORS LA REYNERIE

L'Espace seniors La Reynerie, est une 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'échanges 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

Téléphone : 05 31 22 98 41

Ⓜ Métro A, station Reynerie

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

Dates d'inscriptions aux activités de l'Espace:

le mardi 22 septembre de 9h à 12h
et de 14h à 16h



Accès libre avec le Pass Senior La Reynerie

APRÈS-MIDI CRÉATIVE

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

Les mardis

29 septembre

6 et le 20 octobre

3, 17 et 24 novembre

1er décembre

À 14h

RDV à 13h45, à l'Espace Seniors
Reynerie

ATELIER MÉMOIRE

Venez stimuler votre mémoire autour de jeux et de partage.

Les lundis

28 septembre

5 et 19 octobre

2, 16, 23 et 30 novembre

À 14h

RDV à 13h45, à l'Espace Seniors
Reynerie



ESPACE SENIORS LA TERRASSE



L'Espace seniors La Terrasse, est une structure municipale où 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'échanges et de rencontres. Le programme évolue tous les trimestres et est communiqué sur place.

Tarif Pass Espace seniors La Terrasse :

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

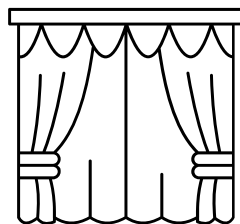
Espace seniors La Terrasse

15, impasse Franz-Schrader
31500 Toulouse

 Bus 23, arrêt Allègre ou L8, Arrêt Aude

Dates d'inscriptions aux activités de l'Espace :

le mardi 22 septembre de 9h à 12h
et de 14h à 16h



Accès avec le Pass Senior La Terrasse

MUSÉE MICRO-FOLIES

Découverte du musée numérique avec présentation d'une œuvre « cirque bleu » de Chagall

Le mardi 6 octobre

À 14h30

RDV à 13h30 à l'Espace Seniors La Terrasse

Tarif : 3,50 €

GYMNASTIQUE SUR CHAISE

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

Les jeudis

8 et 15 octobre

5 et 19 novembre

3 et 10 décembre

De 10h à 11h15

RDV à 9h45 à l'Espace Seniors La Terrasse

Tarif : 3,15 € la séance

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 octobre, 17 novembre et 8 décembre

De 10h à 10h30

RDV à 9h30 à l'Espace Seniors La Terrasse

IMPROVISATION THÉÂTRE

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

Les mercredis

14 et 21 octobre

4, 18 et 25 novembre

2, 9 et 16 décembre

De 14h à 16h

RDV à 13h45 à l'Espace Seniors La Terrasse

Tarif : 3,50 € la séance

JEUX DE SOCIÉTÉ ENFANTS/SENIORS

Un temps de jeu de société intergénérationnel vous est proposé sur le temps scolaire des enfants (4/6 ans) de l'école maternelle la Terrasse.

Les jeudis 15 octobre, 12 novembre et 3 décembre

De 14h à 16h

RDV 13h30 à l'Espace Seniors La Terrasse

SPECTACLE MUSICAL

André et Mayca de l'association « Boulevard culture » vous présentent leur nouveau spectacle 2026 « L'Héritage ». Toutes les chansons font parties du répertoire français avec notamment le fameux instrument le thérémine.

Le mardi 20 octobre à 15h

RDV à 14h45 à la salle polyvalente de la Terrasse.

Tarif : 4€

ATELIER PRÉVENTION DES DÉCHETS

Sensibiliser le public sur les enjeux de la réduction des déchets et présenter des solutions.

Le mardi 27 octobre

De 14h30 à 16h

RDV à 14h15 à l'Espace Seniors La Terrasse



ATELIERS DÉCOUVERTE DES HUILES ESSENTIELLES ET DES ÉMOTIONS

Comment utiliser les huiles essentielles au quotidien.

Le jeudi 29 octobre

De 10h30 à 11h30

RDV à 10h15 à l'Espace Seniors La Terrasse

Tarif : 4€

MUSÉE PAUL DUPUY

Une visite guidée « sur la forme ovale dans les arts décoratifs »

Le mardi 3 novembre à 10h

RDV à 9h à l'Espace Seniors La Terrasse

THÉS DANSANTS

Organisés en partenariat avec le Comité de la Terrasse.

Les vendredis 16 octobre, 13 novembre et 18 décembre

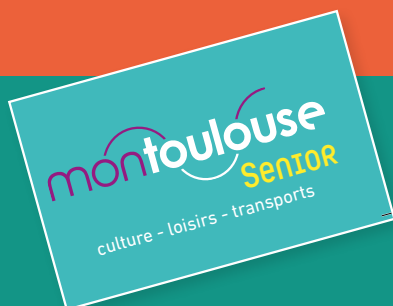
De 13h30 à 16h

RDV à 13h15, maison de quartier La Terrasse



Allô Seniors : 0800 042 444

Appel gratuit



**VOUS ÊTES TOULOUSAIN
RETRAITÉ ET VOUS
AVEZ 60 ANS ET PLUS**
La carte « montoulouse Senior »
est faite pour vous.



Imprimerie Toulouse Métropole - imprim'vert 2025 

© Magnific & adobe stock



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE