

9 > 12 SEPTEMBRE

PLACE DU CAPITOLE

SENIORS

ET +



+ d'info sur



Atouts bien-être



Villes pour
tous

Inclure.
Rassembler.
Partager.



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  **TOULOUSE**



Atouts bien-être

SENIORS

ET +

SOMMAIRE

→ Éditos.....	4
→ Plan du village.....	6
→ Infos pratiques.....	8
→ Animations permanentes.....	10
→ Animations quotidiennes	18
Mercredi 9 septembre	20
Jeudi 10 septembre	26
Vendredi 11 septembre	33
Samedi 12 septembre	38
→ Partenaires	45



Le Village Seniors et + revient cette année du 9 au 12 septembre, et c'est une place du Capitole pleine de vie, de couleurs et de rencontres qui vous attend !

Pendant quatre jours, les seniors toulousains pourront flâner de stand en stand, découvrir de nouvelles activités, s'informer, échanger avec des acteurs locaux, s'essayer à des pratiques inédites, s'engager... et repartir avec une foule de conseils pour cultiver énergie, curiosité et bien-être.

Comme chaque année, ce rendez-vous incontournable propose un vaste choix d'activités – sportives, culturelles, ludiques ou numériques – pensées pour être accessibles à tous et pour entretenir plaisir, santé et lien social.

Autour de vous, les associations, les institutions, les professionnels, les bénévoles et les équipes municipales, tous engagés au quotidien pour le bien vieillir à Toulouse, seront présents pour vous accueillir, vous orienter et partager une offre diversifiée au cœur d'un village particulièrement convivial et généreux.

Pour célébrer ces journées placées sous le signe de la rencontre, ne manquez pas le moment festif et musical quotidien à partir de 16 heures : une véritable escapade sonore à travers les musiques du monde. L'occasion de s'émerveiller, de voyager, de se laisser porter... et de profiter ensemble des richesses artistiques et culturelles locales qui font battre le cœur de notre ville.

Jean-Luc Moudenc

Maire de Toulouse,

Président de Toulouse Métropole



De retour sur la place du Capitole, Seniors et + se pare des couleurs du bien-être, de la vitalité et du partage.

Bien vieillir, c'est aller à la rencontre de soi et du monde : c'est explorer, découvrir, prendre soin de sa santé, de son corps, de son esprit... et aussi des autres. C'est contribuer à une ville plus solidaire, à un vivre-ensemble plus fort, où chaque génération a sa place et où les expériences se transmettent comme autant de trésors.

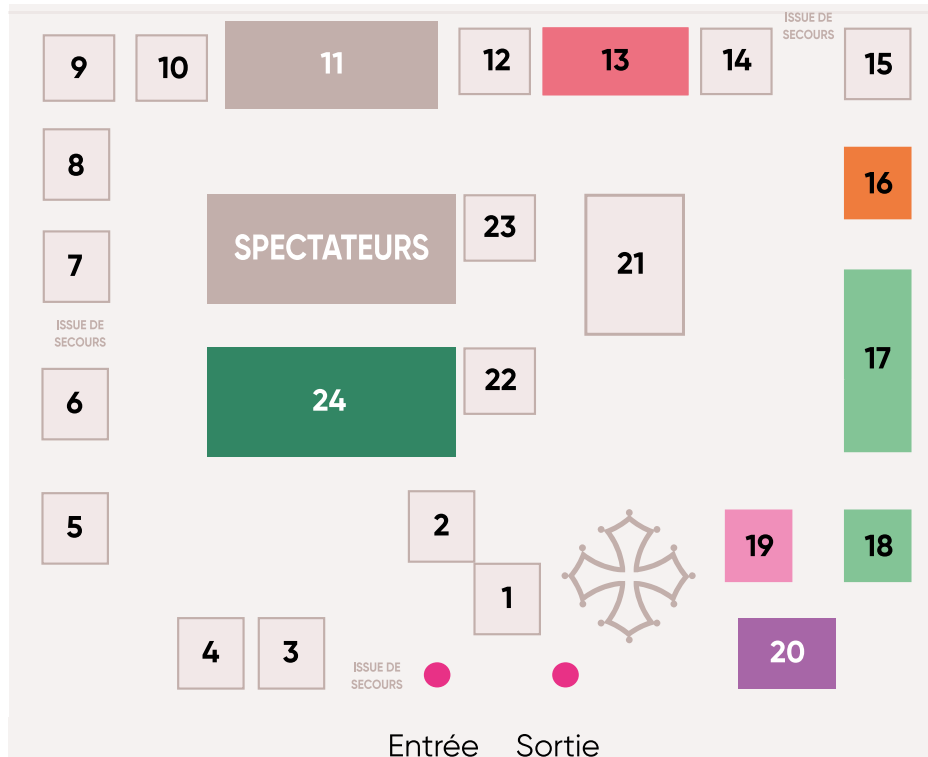
Avec le temps, la sagesse des années ouvre un espace précieux : celui de la sérénité, de la joie simple et de la saveur de l'instant présent. C'est dans cet esprit que Seniors et + revient au cœur de Toulouse. Je vous promets un événement toujours dynamique, qui offrira à chacun un lieu où s'informer, expérimenter, s'exprimer, se rencontrer et se sentir pleinement acteur de sa vie. Un village ouvert, vivant, chaleureux, à l'image de celles et ceux qui le font vivre.

Marine Lefèvre

*Conseillère municipale déléguée
en charge des seniors*



HÔTEL DE VILLE



CÔTÉ ARCADES



LÉGENDE DU VILLAGE

-  Entrée /Sortie
-  1 - Accueil
-  2 - Allô Seniors
-  3 - Micro-Folie itinérante
-  4 - Centres sociaux / Espaces de vie sociale
-  5 - Bar à eau
-  6 - Prévention routière
-  7 - Buvette "Graines d'Amour"
-  8 - Prévention des déchets
-  9 - Bibliobus
-  10 - Ateliers / Loge
-  11 - Scène
-  12 / 15 - Réservé au personnel
-  13 - Resto +/Ateliers
-  14 - Ateliers
-  16 - Numérique
-  17 - Santé
-  18 - Ateliers / Conférences santé
-  19 - Mutuelle
-  20 - Retraite et droits
-  21 - Partenaires / Permanences activités
-  22 - Espace jeux
-  23 - Ateliers / barnum
-  24 - Esplanade des sports

INFOS PRATIQUES

INSCRIPTIONS

Pour toutes les sorties, **dès le 24 août au Point Info Seniors** (17, rue de Rémusat, 31000), Métro ligne A, station Capitole ou Métro ligne B, station Jeanne d'Arc

À partir du 9 septembre à l'accueil du Village Seniors et +, place du Capitole (jusqu'au 12 septembre)

HORAIRES

Ouverture du village de 9h30 à 18h et spectacles à partir de 16h. Certains stands cesseront leurs activités au début du spectacle.

Toutes les activités proposées dans le cadre de Seniors et + sont **gratuites**.



© David Miron

BON À SAVOIR

Festival
« *Piano aux Jacobins* »,
des places gratuites sont
disponibles pour le récital
du 12 septembre. À retirer au
Point Infos Seniors
à partir du 24 août

LIEUX D'ANIMATION HORS VILLAGE

Renseignements auprès d'Allô Seniors au 0800 042 444

Couvent des Jacobins

Allée Maurice Prin
Métro ligne A, station Capitole

Maison Grand Parc Garonne

4 chemin de la Loge
Métro ligne B, bus 34, 358, 44, L4, L5

Jardins du Muséum,

24-26 avenue Maurice Bourges-
Maunoury, 31200 Toulouse
Métro ligne B, station Borderouge
ou Trois Cocus ; bus ligne 12, arrêt
Maourine





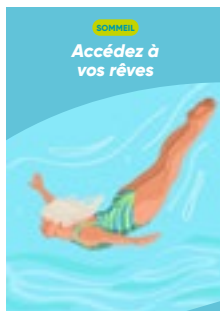
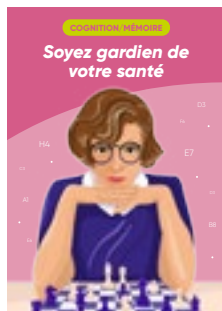
Animations permanentes



SANTÉ

Seniors et + offre une nouvelle opportunité de mettre en avant notre collaboration avec le GÉrontopôle - IHU HealthAge pour promouvoir le programme de prévention ICOPE, axé sur le maintien et l'amélioration de votre bien-être global. Conçu en partenariat avec l'**O**rganisation **M**ondiale de la **S**anté, ce programme vise à favoriser le "bien-vieillir" en maximisant votre mobilité, en stimulant votre mémoire, en améliorant votre audition, votre vision, votre sommeil, votre nutrition...

Rejoignez-nous tout au long de la semaine pour découvrir ces parcours proposés par la Mairie de Toulouse



RETRAITE/DROITS

La Carsat présente l'ensemble de ses offres de services destinées à accompagner de façon personnalisée les futurs retraités autour du dossier retraite, entretiens et conseils, actions de préparation au passage à la retraite, informations sur les dispositifs d'aides individuelles et collectives, ainsi que sur les solutions favorisant le "bien-vieillir".

L'Agence Conseil Retraite Agirc-Arrco propose, une information complète sur la retraite complémentaire Agirc-Arrco et présente ses offres de services.

MUTUELLE COMMUNALE

Elle permet aux seniors d'accéder à une complémentaire santé de qualité, tout en bénéficiant de tarifs avantageux.

Des conseillers de la Mutuelle Just, en collaboration avec la Mairie de Toulouse, sont présents pour informer, orienter et accompagner.



**Plus de 7 000 seniors
toulousains sont couverts
par la mutuelle communale,
pourquoi pas vous ?**

Profitez d'une couverture de qualité, de mensualités réduites et de nombreux avantages tel que le remboursement de votre licence sportive jusqu'à **40 €*.**



*Remboursement de la licence sportive à hauteur de 40 € par an et par bénéficiaire sur présentation d'une attestation ou d'une facture du club ou de l'association concernée(s). Règlement sur just.fr ou adressé gratuitement par courrier. La Mutuelle Just est soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité - N° SIREN 783 864 150 - Tél. : 0 809 546 000 - 53 avenue de Verdun - CS 30259 - 59306 VALENCIENNES CEDEX - Crédit photo : iStock

BIBLIOBUS

Un espace lecture et détente vous accueille avec une sélection de magazines, journaux et livres proposée par les services de la Bibliothèque Nomade de Toulouse.

- Prêts et retours de livres : du mercredi au samedi
- Grands jeux en bois : en continu, toute la journée du mercredi au samedi
- Toulouse à la carte : reconstituez le plan de la ville en redécouvrant ses monuments emblématiques le mercredi 9 septembre de 13h30 à 15h
- Questions pour un Toulousain : testez vos connaissances sur la ville et son histoire le jeudi 10 septembre, de 13h30 à 15h
- Mots croisés géants : une grille 100 % toulousaine à compléter ensemble... ou à votre rythme ! le vendredi 11 septembre de 13h30 à 15h



PARTENAIRES/ PERMANENCES ACTIVITÉS

La pagode des partenaires offre un espace dédié pour accueillir un large éventail d'associations et de services municipaux tout au long de l'événement.

Dans une ambiance conviviale de nombreuses activités vous seront proposées : généalogie, aide à domicile, bénévolat, lien social, activités physiques, festives, culturelles ou encore touristiques, et bien d'autres encore...



MUSÉES ET MONUMENTS DE TOULOUSE

Venez découvrir nos sites gratuitement avec la carte montoulouse Senior (Musée des Augustins, Musée Saint-Raymond, Musée des arts précieux Paul-Dupuy, Château d'Eau, Couvent des Jacobins, Chapelle de La Grave, Chapelle des Carmélites, Castelet, Monument à la Gloire de la Résistance, Église du Gesù).

RESTO ET +



© Mairie de Toulouse

Les restaurants seniors solidaires offrent aux Toulousains retraités, âgés de 60 ans et plus, la possibilité de déjeuner et partager un moment convivial autour d'un repas, moyennant une participation de 3,40 €.

Ce concept solidaire est décliné à l'occasion de l'événement Seniors et +.

Pour déjeuner à 12 h, une inscription préalable ainsi que le règlement du repas sont nécessaires.

Dès le 16 août, vous pouvez réserver, payer et récupérer le reçu, au Point Infos Seniors (à présenter le jour du repas).

Pour une 1^{re} inscription : la carte montoulose Senior vous sera délivrée sur présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.

PRÉVENTION DES DÉCHETS

Le Service de prévention des déchets de Toulouse Métropole propose des actions de sensibilisation à la gestion responsable et à la réduction des déchets.

À travers des informations pratiques sur le tri des déchets, la collecte sélective, le compostage, la gestion des encombrants et l'utilisation des points d'apport volontaire, l'objectif est d'accompagner chacun vers des gestes simples et efficaces afin de réduire au maximum la production de déchets.

Une démarche éco-responsable au service de l'environnement et du cadre de vie.

ALLÔ SENIORS

Un dispositif d'écoute et de soutien dédié aux personnes âgées fragiles, isolées ou en risque d'isolement. Il s'appuie sur une plateforme téléphonique et sur une équipe intergénérationnelle mobilisée pour répondre aux besoins des seniors.

Ce service propose une aide spécifique et un accompagnement personnalisé, pouvant aller jusqu'à des visites à domicile, afin d'apporter écoute, réconfort et orientation.

Le maintien du lien social est au cœur du dispositif, notamment grâce au développement de relations avec des jeunes en service civique, engagés auprès des seniors et accompagnés par des agents municipaux.

Une démarche solidaire et humaine pour lutter contre l'isolement et favoriser le bien-être des aînés.

LES CENTRES SOCIAUX ET ESPACES DE VIE SOCIALE

Les 21 centres sociaux et les 4 espaces de vie sociale toulousains sont des lieux :

=> de rencontre et de convivialité,
=> d'activités et de partage,
=> d'écoute et de participation à la vie du quartier.

Tout au long de l'année, les centres sociaux proposent aux seniors des activités variées pour rester actif, créer du lien et partager des moments conviviaux :

- Ateliers bien-être et forme (gym douce, relaxation, danse adaptée)
- Activités créatives et cuisine (couture, loisirs créatifs, ateliers cuisine, informatique)
- Temps d'échanges et de convivialité (cafés-rencontres, jeux, repas partagés)
- Sorties culturelles et de loisirs (cinéma, visites, balades)



Du mercredi 9 au vendredi 11 septembre, vous pourrez tester gratuitement les activités « découvertes » proposées aux seniors dans les locaux des centres sociaux municipaux.

CENTRE SOCIAL EMPALOT :

Mercredi 9 septembre (sur inscription au 05 34 31 94 42) :

atelier couture de 9h30 à 12h

Judi 10 septembre : visite du centre social 9h-12h30 et 13h30-17h : présentation du lieu, de l'équipe et des activités

Vendredi 11 septembre (sur inscription au 05 34 31 94 42) : atelier gym douce : 2 groupes : 9h15-10h15 ou 10h30-11h30

CENTRE SOCIAL BELLEFONTAINE-LAFOURGUETTE :

Mercredi 9 septembre : Défi culinaire de 10h à 12h – sur inscription au 05 62 27 44 20

Judi 10 septembre : Atelier créatif tissu de 9h à 12h – sur inscription au 05 62 27 44 20

Vendredi 11 septembre : Atelier bien-être, inspiré du yoga de 14h à 15h sur inscription au 05 62 27 44 20

CENTRE SOCIAL RANGUEIL :

Mercredi 09 septembre

Heure(s) : 14h00 – 17h30

Nom de l'action : « On prolonge l'été au centre social de Rangueil ! »

Contenu :

Activité intergénérationnelle en plein air suivie d'un atelier cocktail

Déroulé :

14h00 à 16h00 – Jeux d'adresse : Pétanque et Mölkky au boulodrome de Rangueil

16h00 à 17h30 : Atelier cocktail à étage à la cuisine du centre social de Rangueil

Indispensable : Apporter un chapeau et une bouteille d'eau.

Modalités d'accès : Gratuit sur inscription auprès du centre social de Rangueil.

CENTRE SOCIAL JOLIMONT/ SOUPETARD :

Consultez le programme en ligne

*Centre social Jolimont-Soupetard
Toulouse Mairie Métropole, site officiel.*



Animations quotidiennes



ANIMATIONS QUOTIDIENNES

Dans le village

Santé

Mercredi 9	p. 20
Jeudi 10	p. 26
Vendredi 11	p. 33
Samedi 12	p. 38

Ateliers

Mercredi 9	p. 21
Jeudi 10	p. 27
Vendredi 11	p. 34
Samedi 12	p. 39

Activités physiques

Mercredi 9	p. 22
Jeudi 10	p. 28
Vendredi 11	p. 35
Samedi 12	p. 40

Espace numérique

Mercredi 9	p. 23
Jeudi 10	p. 29
Vendredi 11	p. 34
Samedi 12	p. 41

Spectacles

Mercredi 9	p. 22
Jeudi 10	p. 29
Vendredi 11	p. 35
Samedi 12	p. 41

Permanences des Associations

Mercredi 9	p. 23
Jeudi 10	p. 30
Vendredi 11	p. 36
Samedi 12	p. 42

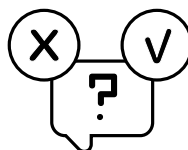
À l'extérieur du village

Activités physiques et culturelles au départ du village

Mercredi 9	p. 25
Jeudi 10	p. 32
Vendredi 11	p. 37
Samedi 12	p. 44

Visites et sorties

Mercredi 9	p. 25
Jeudi 10	p. 32
Vendredi 11	p. 37
Samedi 12	p. 44





SANTÉ

Horaires	Intervenants	Thèmes conférences	Conférence ou atelier
10h-11h	Douce sophro	Bienfaits de la sophro sur la santé des seniors	Atelier
11h-12h	Centre de Prévention AGIRC-ARRCO	Mieux dormir sans vouloir dormir à tout prix	Conférence
13h30 - 14h30	ASA	Présentation de la problématique des chutes et du nouvel accompagnement ASA Domi Chute	Conférence
14h30 - 15h30	Centre de Prévention AGIRC-ARRCO	Préoccupation, anxiété, stress, ... comment s'y retrouver	Conférence

ATELIERS



De 10h à 12h30 sous la pagode ateliers : Massage bien-être

Ces massages apportent bienfaits, détente, et sont antistress avec l'association Aide à Domicile aux Personnes Âgées et aux Malades (ADPAM)

De 10h à 12h30 sous la pagode loge : Réflexologie combinée

Activité qui apporte bien-être par la stimulation de point précis du corps (AFRI)

De 14h à 15h devant le bibliobus : Animations Toulouse à la carte

Reconstituez le plan de la ville en redécouvrant ses monuments emblématiques avec la Bibliothèque nomade

De 14h à 15h30 dans la pagode « Resto et + » : Atelier mosaïque animé par Cynthia Jarod

De 14h00 à 15h30 sous la pagode ateliers : Massage bien-être

Ces massages apportent bienfaits, détente, et sont antistress avec l'association Aide à Domicile aux Personnes Âgées et aux Malades (ADPAM)

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Sur l'esplanade des sports

De 10h30 à 11h30 : Gym dynamique adaptée

Activité physique stimulant les muscles, l'endurance et la respiration (SIEL BLEU)

De 11h30 à 12h30 : Taï Chi

Des enchaînements de mouvements circulaires et continus se déploient lentement, selon un ordre précis et harmonieux. La maîtrise de la respiration y occupe une place essentielle,

permettant de synchroniser le souffle et le geste afin de favoriser l'équilibre entre le corps et l'esprit. (BEST)

De 13h30 à 14h30 : Renforcement musculaire

Apprentissage de mouvements permettant le renforcement musculaire afin de favoriser l'autonomie en améliorant sa condition physique. (Coach Em')

De 14h30 à 15h30 : Stretching relaxation

Le Stretching permet la relaxation, douce et revitalisante, apportant son lot de bienfaits tant au niveau physique que mental. (Coach Em')

DANS LE VILLAGE

Fléchettes sportives

Initiation, démonstrations, mini défis. Découvertes des bienfaits concentration, coordination calcul mental (Toulouse Darts Académie)

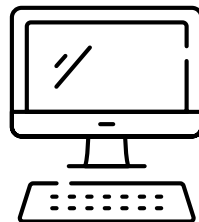


SPECTACLES À 16H

RITA MACEDO ET LES JAMBU BOYS

La musique de Rita et des Jambu Boys est une ode à la liberté, un cri du cœur qui défie les conventions et célèbre la grandeur de l'âme !

Ils décident aujourd'hui de se confronter au répertoire et à la culture bahianaise de Rita pour l'emmener sur des chemins de traverses endiablés.



De 9h30 à 17h

Pré-inscriptions au Programme numérique seniors

PERMANENCES DES PARTENAIRES

	Missions des partenaires
Le matin	- Coach Em' Propositions d'activités physiques adaptées - L'île des souvenirs Accompagner la collecte des souvenirs pour contribuer à la sauvegarde et la transmission de la mémoire individuelle et collective
L'après-midi	- ADPAM Aide à domicile - ARCEC Construction d'entreprises, accès à l'emploi, inclusion des seniors - ASTIG Offre variée d'activités physiques et culturelles - Centre toulousain du bénévolat Promotion du bénévolat et mise en relation des bénévoles et des associations - Association DMLA Informations générales sur les pathologies DMLA - La Maison de l'Europe Action en faveur de la construction européenne

	Missions des partenaires
Toute la journée	- ACRT - BEST Activités physiques et bien-être des seniors - Bridge pour tous Promotion du bridge, lien social, lutte contre l'isolement - CGL Retrouver ses racines et ses ancêtres et créer un arbre généalogique - Coloc des Sages Accompagner les jeunes seniors avant la perte d'autonomie, pour une transition de vie vers un habitat partagé - EGMT Mémoire et citoyenneté : découvrir ses ancêtres, leur mode vie, les lieux et les métiers exercés - Ensemble2générations Cohabitation intergénérationnelle - Fleur'essence Qi Gong, Yoga et Tai Chi Chuan : Cours adaptés aux seniors les matins - GAMT Aide et recherches généalogiques pour les personnes nées ou de parents nés en Afrique du Nord pendant la période 1830 – 1962 - Les 4 pattounes Protection animale - L'outil en main Initiation des jeunes aux métiers manuels par des bénévoles retraités - Mieux Ensemble Cohabitation intergénérationnelle Toulouse et Métropole - OSSSQUART Activités sportives pour les seniors - Trajectoire vers l'emploi Parrainage et accompagnement de demandeur d'emploi - Université du Temps Libre Se cultiver, partager des savoirs, s'initier à des disciplines académiques, découvrir des thématiques de recherche, échanger autour de questions d'actualité

À L'EXTÉRIEUR DU VILLAGE

Inscription obligatoire à partir du lundi 24 août



Balade : départ 9h45

Balade dans Toulouse avec
initiation à l'orientation
Rendez-vous à 9h30
devant l'entrée du village

Renseignement par téléphone
0 800 042 444.

Inscription au Point Information
Seniors à partir du 24 août
ou sur place
à partir du 9 septembre



Visites « les potagers du monde » : à 14h et à 15h

Au sein des Jardins du Muséum
de Borderouge, accordez-vous
une parenthèse au contact de
la nature cultivée et embarquez
pour un voyage dépaysant :
plus de 700 espèces de plantes
alimentaires sont cultivées et
exposées dans les potagers d'Asie,
d'Afrique, d'Amérique, d'Europe
et des Tropiques. Des potagers
thématiques complètent la visite
(sucreries, aromatiques, boissons...).

Rendez-vous à 13h50 ou 14h50 au
24-26 avenue Maurice Bourguès-
Maunoury, 31200 Toulouse

Renseignement par téléphone
0 800 042 444.

Inscription au Point Information
Seniors à partir du 24 août ou sur
place à partir du 9 septembre



SANTÉ

Horaires	Intervenants	Thèmes conférences	Conférence ou atelier
10h-11h	E-Santé Occitanie / GRADES	Présentation de "Mon Espace Santé"	Conférence
11h-12h	Centre International de Vaccination	Se protéger par la vaccination : pour le quotidien mais aussi pour voyager	Conférence
13h30 - 14h30	Centre de Ressources Toulousain	Le chemin des humeurs (prévention de la dépression, jeu de plateau avec cartes sur les humeurs)	Conférence
14h30 - 15h30	Centre de Prévention AGIRC-ARRCO	Vieillir en santé	Conférence

De 10h à 12h30 sous la pagode ateliers : Ateliers musicothérapie

Découvrir une nouvelle méthode de relaxation ou améliorer son sommeil et la gestion de son stress, son anxiété. Deux formules : relaxation et initiation aux percussions. En début de séance il est proposé une relaxation basée sur la lecture de textes dans un univers sensoriel immersif sons et images, inspiré des espaces Snoezelen puis les participants sont invités à prendre des instruments de percussion mis à disposition afin de créer dans une totale liberté un langage sonore d'échanges conviviaux et de détente.
(Les Epsyliens)

De 10h à 12h30 sous la pagode atelier loge (près de la scène) : Technique Nadeau

Présentation bref historique, mouvements, bienfaits, puis initiation aux mouvements, réponse aux questions. Une technique corporelle de santé et de bien-être en mouvement (Association Française des Professeurs de Technique Nadeau)

De 13h30 à 14h30 et de 14h30 à 15h30 sous la pagode atelier loge (près de la scène) : La cyber sécurité

Informations et échanges sur la cyber sécurité. Sensibilisation à la recrudescence de fraudeurs se faisant

passer pour la banque notamment, ou d'autres organismes officiels

De 13h30 à 15h devant le bibliobus : Questions pour un toulousain

Testez vos connaissances de la ville et son histoire (Bibliothèque Nomade)

De 13h30 à 15h30 dans la pagode Resto et + : Atelier Généalogie

Comment lire et interpréter un ancien acte (Cercle Généalogique du Languedoc)

ATELIERS

De 14h à 15h30 sous la pagode ateliers : Etre accompagné pour réaliser son autobiographie de vie

À quoi ressemble une autobiographie numérique et comment la construire.

Accompagnement à la définition du projet autobiographique. Test d'une méthode pour raviver ses souvenirs. Présentation des différents accompagnements. (L'île des souvenirs)



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Sur l'esplanade des sports

De 9h30 à 10h30 Gyrokineses

Un moyen d'explorer le corps et de développer ses capacités physiques

De 10h30 à 11h30 : Prévention des chutes par l'exercice physique

La gymnastique de prévention vise à améliorer l'équilibre et à renforcer les muscles afin d'éviter les chutes (ADPAM)

De 11h30 à 12h30 : Gym posturale

La gymnastique posturale réveille des zones restées endormies, parfois depuis longtemps, en allant solliciter des muscles inconnus parce que trop peu utilisés. (Coach Em')

De 12h30 à 13h30 : Stretching relaxation

Des exercices simples et efficaces, à intégrer dans une routine quotidienne, pour améliorer la flexibilité et

favoriser le bien-être. (Coach Em')

De 13h30 à 14h30 : Entretien corporel

Réalisation de mouvements en rythme pour travailler tout le corps. Séance adaptée avec différentes intensités pour convenir à tous niveaux. Puis, démonstration chaque visiteur aura la possibilité de rejoindre le groupe, dans la limite des places disponibles. (Bigorra Esport)

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Sur l'esplanade des sports

De 14h30 à 15h30 : Renforcement musculaire et parcours équilibre

Le renforcement musculaire sert à préserver l'autonomie en améliorant la force, l'équilibre et en réduisant le risque de chutes et de blessures. (ADIMEP)

DANS LE VILLAGE

Fléchettes sportives

Initiation, démonstrations, mini défis. Découvertes des bienfaits concentration, coordination calcul mental (Toulouse Darts Académie)

ESPACE NUMÉRIQUE

De 9h30 à 17h :
Pré-inscriptions au Programme Numérique seniors

De 16h à 17h 30 :
Découverte du Casque à Réalité Virtuelle

SPECTACLE À PARTIR DE 16H

Je2DAM'

Le quatuor de saxophones Je2Dam' est composé de quatre saxophonistes professionnelles, amies réunies par leur passion pour cet instrument. Répertoire (Cha cha cha, valse, charleston, rock, tango, boléro...)



PERMANENCES DES PARTENAIRES

	Missions des partenaires
Le matin	- ARCEC Construction d'entreprises, accès à l'emploi, inclusion des seniors - L'île des souvenirs Accompagner la collecte des souvenirs pour contribuer à la sauvegarde et la transmission de la mémoire individuelle et collective
L'après-midi	- ADPAM Aide à domicile - Association DMLA Informations générales sur les pathologies - Centre toulousain du bénévolat Promotion du bénévolat et mise en relation des bénévoles et des associations - La Maison de l'Europe Action en faveur de la construction européenne - Coach Em' Propositions d'activités physiques adaptées
Toute la journée	- Mieux Ensemble Cohabitation intergénérationnelle Toulouse et Métropole - OSSSQUART Activités sportives pour les seniors - Trajectoire pour l'emploi Parrainage et accompagnement de demandeur d'emploi - Université du temps libre Se cultiver, partager des savoirs, s'initier à des disciplines académiques, découvrir des thématiques de recherche, échanger autour de questions d'actualité

	Mission des partenaires
Toute la journée	- Urbanis Accompagner les propriétaires et les locataires du parc privé afin de bénéficier de subventions pour les travaux (maintien à domicile-économies d'énergie) - ACRT - BEST Activités physiques et bien-être des seniors - Bridge pour tous Promotion du bridge, lien social, lutte contre l'isolement - CARSAT Présentation des offres Action Sociale (aides individuelles et collectives). Les ateliers bienvenue à la retraite (Ateliers BAR) - CGL Retrouver ses racines et ses ancêtres et créer un arbre généalogique - EGMT Mémoire et citoyenneté : découvrir ses ancêtres, leur mode de vie, les lieux et les métiers exercés - Coach EM' Propositions d'activités physiques adaptées - Ensemble2générations Cohabitation intergénérationnelle - Fleur'essence Qi Gong, Yoga et Tai Chi Chuan de l'association : cours adaptés aux seniors les matins - GAMT Aide et recherches généalogiques pour les personnes nées ou de parents nés en Afrique du Nord pendant la période 1830 – 1962. - Les 4 pattounes Protection animale - L'outil en main Initiation des jeunes aux métiers manuels par des bénévoles retraités - ASA

À L'EXTÉRIEUR DU VILLAGE

Inscription obligatoire à partir du lundi 24 août

Balade : départ 9h45

Balade dans Toulouse
avec initiation à
l'orientation

Rdv 9h30 devant
l'entrée du village
Renseignement
par téléphone
0 800 042 444.

Inscription au Point
Information Seniors à
partir du 24 août ou
sur place à partir du
9 septembre

Balade nature à la découverte des oiseaux : départ 10h

Balade exceptionnelle
sur les berges de
la Garonne, guidée
par un médiateur du
Muséum. Informations
sur les différentes
espèces d'oiseaux,
leurs habitats, leurs
comportements et
leur rôle essentiel dans
notre écosystème.

Rdv 9h50 entrée
Parc de la Poudrerie,
Maison Grand Parc
Garonne 4, chemin
de la Loge 31400
Toulouse
Renseignement
par téléphone
0 800 042 444.

Inscription au Point
Information Seniors à
partir du 24 août ou
sur place à partir du
9 septembre

Marche avec bâtons : départ 11h

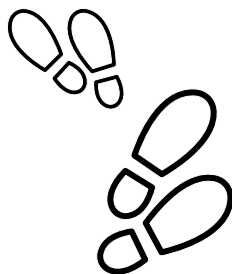
Marche à travers les
rues de Toulouse
Rdv 10h50 devant
l'entrée du village
Renseignement
par téléphone
0 800 042 444.

Inscription au Point
Information Seniors à
partir du 24 août ou
sur place à partir du
9 septembre

Randonnée open: départ 14h

Rdv 13h50 devant
l'entrée du village
Renseignement
par téléphone
0 800 042 444.

Inscription au Point
Information Seniors à
partir du 24 août ou
sur place à partir du
9 septembre





SANTÉ

Horaires	Intervenants	Thèmes conférences	Conférence ou atelier
10h-11h	Centre de Prévention AGIRC ARRCO	Cohérence cardiaque	Conférence
11h-12h	La Cadène Plateforme aidants	J'accompagne un proche en perte d'autonomie à la maison... Comment l'aider tout en me préservant et en prenant soin de moi ?	Conférence
13h30 - 14h30	CHU Gérontopôle	Les oreilles, une des clés du «bien-vieillir». Prendre soin de son cerveau en prenant soin de ses oreilles	Conférence
14h30 - 15h30	ADIMEP	Un repas bien mérité : des repas plaisants et sains au quotidien	Conférence

ATELIERS

De 10h à 11h sous la pagode ateliers : Sophrologie

La pratique de la sophrologie repose sur une combinaison de techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être et à réduire le stress (Association Douce Sophro)

De 13h30 à 15h devant le bibliobus : Mots croisés géants

Une grille 100% toulousaine à compléter ensemble (ou pas)

De 13h30 à 15h30 sous les barnums ateliers : Atelier Bridge

Le bridge favorise le lien social et lutte contre l'isolement. Il permet de pratiquer le calcul mental, de dynamiser son esprit d'équipe et de stimuler sa mémoire (Association Bridge pour Tous)

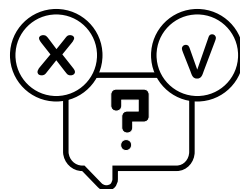
De 14h à 15h30 sous la pagode ateliers : Technique Nadeau

Présentation de la Technique Nadeau (bref historique, mouvements, bienfaits), puis initiation aux mouvements, réponse aux questions. Une technique corporelle de santé et de bien-être en mouvement (Association Française des Professeurs de Technique Nadeau)

De 14h à 15h30 sous la pagode Resto et + : Généalogie

Découverte de la généalogie et de ses racines, initiation à la recherche. Mémoire et citoyenneté. Découvrir ses ancêtres, leur mode vie, les lieux et les métiers exercés. (EGMT)

ESPACE NUMÉRIQUE



De 9h30 à 17h : Pré-inscriptions au Programme Numérique seniors

De 10h30 à 12h : Quiz «Bien-être numérique »

De 14h à 15h45 : Atelier pratique « Mon numérique du quotidien Objectif bien-être »

De 16h à 17h 30 : Découverte du Casque à Réalité Virtuelle

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES

Sur l'esplanade des sports

De 9h30 à 10h30

Gyrokinesis

Un moyen d'explorer le corps et de développer ses capacités physiques

De 10h30 à 12h30 : Biathlon d'été

Tirer sur des cibles électroniques à l'aide d'une carabine à rayon laser. Combinaison de 2 disciplines : tir à la carabine laser et parcours de motricité (ADN L'aventure devient nature)

De 12h30 à 13h30 : Initiation sport, santé, équilibre

Atelier de mobilité articulaire, de renforcement musculaire, de travail cardio vasculaire et d'étirements (Toulouse Olympique XIII)

De 13h30 à 14h30 : Boxe adaptée

Une pratique de boxe douce et sécurisée adaptée aux capacités de chacun visant à améliorer la condition physique, la coordination et le bien-être (Fight and Fitness)

De 14h30 à 15h30 : Canne santé

La Canne Défense Santé a un effet sur le fonctionnement cognitif, le maintien et la réhabilitation des capacités fonctionnelles, physiques et articulaires, sur la mobilisation des fonctions sensorielles, sur le plan social et psychologique.

DANS LE VILLAGE

Fléchettes sportives

Initiation, démonstrations, mini défis. découvertes des bienfaits concentration, coordination calcul mental (Toulouse Darts Académie)

SPECTACLE À PARTIR DE 16H

ORCIVAL

Il présente ce répertoire en quartet avec Estelle Besingrand au violoncelle/choeurs, Camille Antona au violon et Alex Sauvion aux percussions.

Avec ses guitares en open tuning, son weissenborn, chant et percussions/boucles aux pieds, ils emmènent le public dans ses musiques du monde, parfois celtiques et dansantes, ou vers un folklore imaginaire puisé au creux des montagnes et des océans et avec des textes sensibles et engagés.



PERMANENCES DES PARTENAIRES

	Mission des partenaires
Le matin	- Bridge pour tous Promotion du bridge, lien social, lutte contre l'isolement - Coloc des Sages Accompagnement des jeunes seniors autonomes et en amont de toute perte d'autonomie, dans leur transition de vie vers tout type d'habitat partagé - L'île des souvenirs Accompagner la collecte des souvenirs pour contribuer à la sauvegarde et la transmission de la mémoire individuelle et collective
L'après-midi	- ADPAM Aide à domicile - ARCEC Construction d'entreprises, accès à l'emploi, inclusion des seniors - ASTIG Offre variée d'activités physiques et culturelles - Centre toulousain du bénévolat Promotion du bénévolat et mise en relation des bénévoles et des associations - Douce sophro Sophrologie et thérapies du bien-être - La Maison de l'Europe Action en faveur de la construction européenne
Toute la journée	- ACRT - BEST Activités physiques et bien-être des seniors - CGL Retrouver ses racines et ses ancêtres et créer un arbre généalogique - EGMT Mémoire et citoyenneté : découvrir ses ancêtres, leur mode vie, les lieux et les métiers exercés

	Mission des partenaires
Toute la journée	- Ensemble2générations Cohabitation intergénérationnelle - Fleur'essence Qi Gong, Yoga et Tai Chi Chuan de l'association : cours adaptés aux seniors les matins - GAMT Aide et recherches généalogiques pour les personnes nées ou de parents nés en Afrique du Nord pendant la période 1830-1962 - Les 4 pattounes Protection animale - L'outil en main Initiation des jeunes aux métiers manuels par des bénévoles - Mieux Ensemble Cohabitation intergénérationnelle Toulouse et Métropole - OSSSQUART Activités sportives pour les seniors - Siel Bleu Prévention santé et bien-être par l'APA, la nutrition, la sensibilisation aux enjeux éco-responsables et le bien-vivre ensemble - Surfeur d'Or School Accueillir et soutenir les familles et leurs membres. Offrir et proposer des espaces de parole et d'écoute, des modules d'accompagnement individuel, familial - Université du Temps Libre Se cultiver, partager des savoirs, s'initier à des disciplines académiques, découvrir des thématiques de recherche, échanger autour de questions d'actualité

Inscription obligatoire à partir du lundi 24 août

À L'EXTÉRIEUR DU VILLAGE

Balade : départ 9h45

Balade dans Toulouse avec initiation à l'orientation
Rdv 9h30 devant l'entrée du village

Renseignement par téléphone 0 800 042 444. Inscription au Point Information Seniors à partir du 24 août ou sur place à partir du 9 septembre



SANTÉ

Horaires	Intervenants	Thèmes conférences	Conférence ou atelier
10h-11h	Centre de Prévention AGIRC-ARRCO	Savoir utiliser sa mémoire pour ne pas la perdre	Conférence
11h-12h	CHU Gériatopôle	Apprentissage relevé du sol et présentation sur la rééducation vestibulaire	Conférence
13h30 - 14h30	Mutuelle Communale Just	Qu'est-ce que la mutuelle communale et comment en bénéficier ?	Conférence
14h30 - 15h30	CHU Gériatopôle	Viellir en bonne santé. Programme ICOPE / PREDISC	Conférence

De 10h à 12h sous la pagode ateliers : Ateliers musicothérapie

Relaxation basée sur la lecture de textes dans un univers sensoriel immersif sons et images, puis les participants sont invités à prendre des instruments de percussion mis à disposition afin de créer dans une totale liberté un langage sonore d'échanges conviviaux et de détente.
(Les Epsyliens)

De 10h à 11h sous l'espace centres sociaux : La cyber sécurité

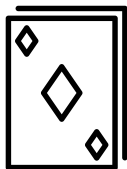
Informations et échanges sur la cyber sécurité. Sensibilisation à la recrudescence de fraudeurs se faisant passer pour la banque notamment, ou d'autres organismes officiels

De 10h à 12h30 sous la pagode loge : Initiation aux métiers manuels

Fabrication d'objets dans un moment de rassemblement et d'échanges pour une transmission de savoir-faire (L'outil en main)

De 13h30 à 15h30 sous l'espace centres sociaux : Atelier Bridge

Le bridge favorise le lien social et lutte contre l'isolement. Il permet de pratiquer le calcul mental, de dynamiser son esprit d'équipe et de stimuler sa mémoire (Association Bridge pour Tous)



De 14h à 15h30 dans la pagode Resto et + : Généalogie

Atelier de généalogie numérique.
La paléographie (Cercle Généalogique du Languedoc)

De 14h à 15h30 sous la pagode ateliers : Être accompagné pour réaliser son autobiographie de vie

À quoi ressemble une autobiographie numérique et comment la construire.
Accompagnement à la définition du projet autobiographique.
Test d'une méthode pour raviver ses souvenirs.
Présentation des différents accompagnements.
(L'île des souvenirs)

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Sur l'esplanade des sports

De 9h30 à 10h30

Gyrokinesis

Un moyen d'explorer le corps et de développer ses capacités physiques

De 10h30 à 11h30 : Aïkido

Art martial basé sur l'utilisation de la force de l'adversaire (Aïkido Club des Mazades)

De 11h30 à 12h30 :

Gymnastique douce

La gymnastique douce est une activité physique parfaitement adaptée aux seniors, favorisant un vieillissement en douceur et une meilleure qualité de vie. Cette discipline repose sur des mouvements lents, contrôlés et progressifs, spécialement conçus pour respecter les capacités physiques propres à chaque âge. (Best)

De 12h30 à 13h30 :

Activité physique adaptée

Activité Physique Adaptée par le prisme des jeux mais aussi de la gym adaptée. Danse pour tous... (Association APA Danse)

De 13h30 à 14h30 :

Initiation à la pratique du yoga-boxe

Présentation et météo interne, échauffement yoga, réveil articulaire doux et préparation des muscles profonds. Boxe sous forme de Jeu, pratique ludique sans impact violent. Travail de coordination bras-jambes et mémorisation de combos rythmés. Étirements doux et relaxation. Retour au calme via des postures de récupération et relaxation finale guidée. (Association Nour)

De 14h30 à 15h30 Gymnastique posturale et karaté santé

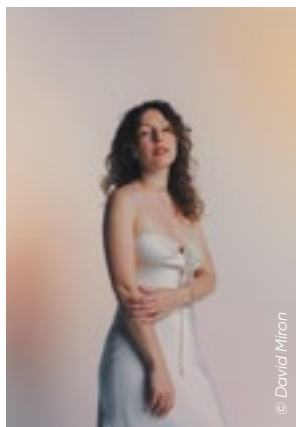
Processus de réappropriation du corps, de prise de confiance en soi, à travers le mouvement (Samouvé)

DANS LE VILLAGE

Fléchettes sportives

Initiation, démonstrations, mini défis. Découvertes des bienfaits concentration, coordination calcul mental (Toulouse Darts Académie)

SPECTACLES



PIANO AUX JACOBINS à 14h30

Jodyline Gallavardin
« **Soleils nocturnes** »

Lyapounov : Rêverie
du soir, Nocturne op. 8

Chopin : Nocturne n°
20, Nocturne n°14

Séverac : Les Naïades
et le Faune indiscret

Scriabine : Sonate
op. 19 n°2



SPECTACLE de 16h à 17h **SAMËLI**

Mélissa Marceline, est
une artiste chanteuse
et auteure-compositrice.
Une fusion entre
musique du monde et
rock moderne. Entourée
de trois musiciens et
d'une choriste, portée
par son charisme et
une forte énergie
scénique.

BAL de 17h à 18h **ROLAND MUSETTE**

Pour clôturer
Seniors et +, venez
partager un moment
chaleureux et convivial
lors d'un bal festif,
placé sous le signe
du plaisir !

ESPACE NUMÉRIQUE

De 9h30 à 17h : Pré-inscriptions au Programme Numérique seniors

De 10h30 à 12h : Atelier pratique « Mon numérique du quotidien –
Objectif bien-être »

De 14h à 15h45 : Quiz « Bien être numérique »

De 16h à 17h 30 : Découverte du Casque à Réalité Virtuelle

PERMANENCES DES PARTENAIRES

	Missions des partenaires
Le matin	- Bridge pour tous Promotion du bridge, lien social, lutte contre l'isolement - GAMT Aide et recherches généalogiques pour les personnes nées ou de parents nés en Afrique du Nord pendant la période 1830 – 1962 - L'île des souvenirs Accompagner la collecte des souvenirs pour contribuer à la sauvegarde et la transmission de la mémoire individuelle et collective
L'après-midi	- Association DMLA Informations générales sur les pathologies DMLA - Association Nour Pratique du Yoga afin de la santé physique, mentale et sociale - ASTIG Offre variée d'activités physiques et culturelles - La Maison de l'Europe Action en faveur de la construction européenne



	Mission des partenaires
Toute la journée	- ACRT - BEST Activités physiques et bien-être des seniors - CGL Retrouver ses racines et ses ancêtres et créer un arbre généalogique - EGMT Mémoire et citoyenneté : découvrir ses ancêtres, leur mode vie, les lieux et les métiers exercés - Ensemble2générations Cohabitation intergénérationnelle - Fleur'essence Qi Gong, Yoga et Tai Chi Chuan : cours adaptés aux seniors les matins - Fondation Art-Explora Rendre l'Art accessible à tous au travers de discussions, visites et pratiques artistiques - Les 4 pattounes Protection animale - L'outil en main Initiation des jeunes aux métiers manuels par des bénévoles retraités - Old'up Être des citoyens actifs et présents sur les grands changements de la société - Surfeur d'Or School Accueillir et soutenir les familles et leurs membres. Offrir et proposer des espaces de parole et d'écoute, des modules d'accompagnement individuel, familial

À L'EXTÉRIEUR DU VILLAGE

Inscription obligatoire à partir du lundi 24 août

Balade : départ 9h45

Balade dans Toulouse avec initiation à l'orientation
Rdv 9h30 devant l'entrée du village
Renseignement par téléphone 0 800 042 444. Inscription au Point Information Seniors à partir du 24 août ou sur place à partir du 9 septembre

Marche nordique à 10h

Une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques
Rdv à 9h50 devant l'entrée du village
Renseignement par téléphone 0 800 042 444. Inscription au Point Information Seniors à partir du 24 août ou sur place à partir du 9 septembre



© Mairie de Toulouse



Nos
partenaires

INSTITUTIONS

- Agence conseil retraite AGIRC-ARRCO
- Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT)
- Centre de Prévention AGIRC-ARRCO
- Gêrontopôle - IHU HealthAge (Institut Hospitalo-Universitaire)
- Groupement Régional d'Appui au Développement de la e-Santé (GRADeS)

ASSOCIATIONS

- Académie Jacques Lévinet
- Activités Physiques Adaptées Danse (APA Danse)
- Aide à Domicile aux Personnes Âgées et aux Malades (ADPAM)
- Association Alliance Sages Adages (ASA)
- Aïkido club des Mazades
- Association Bridge pour Tous
- Association des Clubs Rotary toulousains (Aide, Culture, Environnement, Santé)
- Association DMLA Toulouse
- Association Douce Sophro
- Association Française des Professeurs de Technique Nadeau (AFPTN)
- Association Française des Réflexologues Indépendants (AFRI)
- Association Les Epsyliens
- Association NOUR
- Association des Retraités d'OC (AROC)
- Association Régionale de Conseillers Bénévoles pour Entreprises et Collectivités (ARCEC)
- Association Sportive Inter-Génération (ASTIG)
- Bien-Être pour le Sport pour Tous (BEST)
- Bigorra Esport
- Centre Sociaux et Espaces de Vie Sociale
- Centre Toulousain du Bénévolat
- Cercle Laïque Jean Chaubet
- Cercle Généalogique du Languedoc

- ➔ Comité départemental 31/ Fédération Française Sports pour tous
- ➔ Ensemble2Génération
- ➔ Entraide Généalogique du Midi Toulousain (EGMT)
- ➔ Fight and Fitness
- ➔ Fleur'Essence
- ➔ Fondation Art Explora
- ➔ Généalogie Algérie, Maroc, Tunisie (GAMT)
- ➔ GRADeS/ E-santé Occitanie
- ➔ La Cadène Plateforme des Aidants/ Centre de Ressources Territorial toulousain
- ➔ L'Amandier
- ➔ La Sociétale
- ➔ L'aventure devient Nature (ADN)
- ➔ Les 4 Pattounes
- ➔ Les 4 Saisons
- ➔ L'île des souvenirs
- ➔ L'outil en main
- ➔ Maison de l'Europe Occitanie
- ➔ Mieux Ensemble
- ➔ Objectif Santé des Seniors par le Sport dans le Quartier des Arènes Romaines à Toulouse (OSSSQUART)
- ➔ Old'up Oc
- ➔ Santé Mouvement Équilibre (Samouve)
- ➔ Siel Bleu
- ➔ Surfeur d'Or School
- ➔ Toulouse Darts Académie
- ➔ Toulouse Olympique XIII
- ➔ Trajectoire vers l'emploi
- ➔ Université du Temps Libre
- ➔ Urbanis



AUTRES PARTENAIRES

- ➔ Mutuelle Just
- ➔ Coach Em'



Pour tout renseignement et inscription

Point Info Seniors
17 rue de Rémusat, 31000 Toulouse

Ouverture du lundi au jeudi
de 8h30 à 16h45
Vendredi de 8h30 à 13h

0800 042 444
Appel gratuit

Renseignements sur les Espaces Seniors

- ➔ **Espace Seniors Reynerie**
05 31 22 98 41
14, place André-Abbal – 31100 Toulouse
- ➔ **Espace Seniors La Terrasse**
05 61 22 30 31
15, impasse Franz-Schrader – 31500 Toulouse