Les rendez-vous seniors

HIVER 2027



janvier > mars

Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE TOULOUSE







SOMMAIRE

Activités physiques p.4
Randonnées à la journée p.6
Marches sportives p.7
Promenades p.8
Sorties
à la journée p.9
à la 1/2 journée p.10
Activités culturelles p.11
Mini séjours p.14
Visite expositions temporaires p.16
Les lundis culturels p.17
Conférences p.20
Après-midi festives p.24
Espace seniors la Reynerie p.26
Espace seniors la Terrasse p.28

CONDITION 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, puis ouvertes à toutes les activités en fonction des places disponibles.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Un processus en 3 étapes

1. Prise de rendez-vous obligatoire
Du 23 au 27 novembre par téléphone au 0800 042 444 (appel gratuit ou en ligne sur metropole.toulouse.fr (rubrique Mes démarches>rendez-vous en ligne)

2. Inscriptions avec rendez-vous
Du 30 novembre au 11 décembre avec un maximum de deux activités par personnes

3. Inscriptions sans rendez-vous
À partir du 14 décembre, avec accès possible aux activités dans la limite des places disponibles

Pour les activités proposées par les Espaces Seniors Reynerie, les inscriptions se dérouleront sur site, le 8 décembre pour l'Espace Seniors de la Terrasse et le 14 décembre pour l'Espace Seniors de Reynerie de 9h à 12h et de 14h à 16h

Ce programme d'activités peut être modifié en raison d'imprévus.

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

Les jeudis 14 et 28 janvier
25 février
11 et 25 mars
À 15h

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

Tarif : 3,15€

LES JEUDIS DE LA FORME

Atelier 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 7, 14, 21 et 28 janvier
18 et 25 février
4, 11, 18 et 25 mars

À 9h
RDV à 8h50, place intérieure Saint-Cyprien (côté hôpital la Grave) 31300 Toulouse

Ⓜ Métro A, station Saint-Cyprien

Tarif : 3,15€

JEUX D'ÉCHECS

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

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

À 9h30
RDV à 9h25, Complexe Georges Rigal 3 rue Antoine Van Dyck - 31200 Toulouse

Tarif : 3,15€

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.
Un panel d'activités de sports collectifs (ultimate, foot en marchant, handball...) et de jeux sportifs (double drapeau, ballon royal...) que vous pourrez pratiquer en toute sécurité dans la convivialité avec du matériel et des règles adaptées.

Les mardis 5, 12, 19 et 26 janvier
2 et 23 février
2, 9, 16, 23 et 30 mars

À 9h15

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

Tarif : 3,15€

SWIN-GOLF

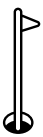
Une variante du golf

Les lundis 4, 11 et 25 janvier
1er février
1er, 8 et 15 mars

À 14h30
RDV à 14h
Ⓜ métro ligne A, station Saint-Cyprien (côté Hôpital La Grave)

Prévoir un titre de transport

Tarif : 3,15€



TEMPS DANSE

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

Les lundis 11, 18 et 25 janvier
1er et 22 février
1er, 8 et le 22 mars

De 14h30 à 15h30
RDV à 14h25, à la salle 2 M,
61 avenue Bourgès Maunoury – 31200 Toulouse

Ⓜ Métro ligne B station Borderouge

Tarif : 3,15 €



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

ACTIVITÉS PHYSIQUES

MÉTHODE PILATES

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 bouteilles d'eau.

Les mardis : 12, 19 et 26 janvier
2 février
2, 9 et 23 mars

1ere séance
de 9h30 à 10h30
2ème séance de 10h45 à 11h45
3ème séance de 13h45 à 14h45
Les mardis : 5 janvier
23 février
30 mars
1ere séance de 9h30 à 10h30
2ème séance de 10h45 à 11h45

RDV à 9h20 ou 10h40 ou 13h40, à la salle 2 M, 61 avenue Bourgès Maunoury – 31200 Toulouse

Ⓜ Métro ligne B station Borderouge

Tarif : 3,15 €



RANDONNÉES 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 randonnée adaptées à la randonnée ainsi qu'un coupe-vent, un pique-nique et une bouteille d'eau.

Lundis 18 janvier
22 février
22 mars

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

MARCHE ACTIVE
Allure soutenue

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

Les jeudis 7, 14, 21 et 28 janvier
4 février
4, 11, 18 et 25 mars

À 9h15
RDV à 13h55 à l'Espace Seniors du Sénéchal, 6 rue Montoyol 31000 Toulouse

Ⓜ Métro ligne A, station Capitole ou Ligne B Station Jeanne d'Arc

Tarif : 3,15€

MARCHE NORDIQUE
Allure soutenue

Prévoir chaussures adaptées à la marche.

Les mardis 5, 12, 19 et 26 janvier
2 et 23 février
2, 9, 16, 23 et 30 mars

À 9h15
RDV à 9h10 à l'Espace Seniors du Sénéchal, 6 rue Montoyol 31000 Toulouse

Ⓜ Métro ligne A, station Capitole ou Ligne B Station Jeanne d'Arc

Tarif : 3,15€

MARCHE NORDIQUE
Allure modérée

Prévoir chaussures adaptées à la marche.

Les jeudis 7, 14, 21 et 28 janvier
4 février
4, 11, 18 et 25 mars

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

Tarif : 3,15€



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, durée 1h30. Durant le parcours, vous pourrez bénéficier d'apports sur la faune et la flore, ainsi que sur l'architecture toulousaine..



Le château Catala à Saint-Orens de Gameville

Le lundi 18 janvier

Le lac de Sesquières

Le mardi 19 janvier

Le parc Jean-Jaurès à Muret

Le lundi 25 janvier

La boucle de la digue de la Garonne

Le mardi 26 janvier

Le château de la Flambelle

Le lundi 1er et le mardi 2 février

Des Argoulets au bois de Limayrac

Le lundi 8 et le mardi 9 février

Le lac de Roquettes

Le lundi 22 février

De Saint-Cyprien au Jardin des Plantes

Le mardi 23 février

De Saint-Cyprien au parc des Ponts Jumeaux

Le lundi 1er et le mardi 2 mars

Le lac de Flourens

Le lundi 8 mars

La boucle de la digue de la Garonne

Le mardi 9 mars

Le jardin de l'Observatoire

Le lundi 15 et mardi 16 mars

La découverte de la piste des Géants

Le mardi 30 mars

Deux sorties dans la journée :
À 9h ou à 14h30
RDV à 8h30 ou 14h, place intérieure Saint-Cyprien (côté hôpital la Grave) 31300 Toulouse
Ⓜ Métro A, station Saint-Cyprien

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

SORTIES À LA JOURNÉE

LA MAISON DE LA VIOLETTE

Visite guidée de la serre et collation.

Le lundi 25 janvier

À 10h
RDV à 9h30

Ⓜ métro ligne B station La Vache (sortie du métro)

Prévoir 4,50€ supplémentaire pour la visite guidée

Tarif : 3,50€



LA MICRO BRASSERIE ARTISANALE HOPPYCAMPE

Visite guidée de l'atelier de fabrication de bières artisanales avec dégustation* en matinée et visite du village de Plaisance.

Le jeudi 18 février

À 9h
RDV à 8h45 place intérieure Saint-Cyprien 31300 Toulouse (côté Hôpital La Grave)

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

Prévoir pique-nique ou restaurant

Prévoir 5,00€ à régler sur place

Tarif : 3,50€

*à consommer avec modération, l'abus d'alcool est dangereux pour la santé

SORTIE AU MUSÉE DU CUIVRE À DURFORT

Visite guidée du musée municipal du cuivre (une des capitales françaises de la chaudronnerie sur cuivre reconnue dans le monde) Créé en 1986, ce musée retrace l'histoirede la chaudronnerie, savoir-faire ancestral.

Les jeudis 21 janvier, 18 et 25 mars

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

Prévoir pique-nique ou restaurant

Prévoir 3€ pour 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

SORTIE À RABASTENS

Visite de la ville, puis des caves Vinovalie, fondée en 1955, et promenade dans les vignes.

Les jeudis 28 janvier, 11 février et 4 mars

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€

VISITE DU MUSÉE DU BOIS ET DE LA MARQUETERIE À REVEL

Au cœur de la ville, vous découvrirez l'histoire des artisans locaux du bois et de la marqueterie qui ont contribué à la renommée internationale de Revel.

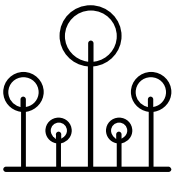
Le vendredi 5 février
Les jeudis 25 février et 11 mars

À 9h
RDV à 8h30, Gare routière de Toulouse 68 boulevard Pierre Semard 31500 Toulouse

Bus 357 Toulouse/Revel

Prévoir 7€ pour la visite guidée (+ 4€ pour le bus LIO aller/retour)

Tarif : 3,50€



SORTIES À LA 1/2 JOURNÉE

DÉCOUVERTE DES ARCHIVES MUNICIPALES

Atelier à la lettre (correspondance privée sous l'Ancien Régime) sur des documents officiels des archives municipales.

Le jeudi 7 janvier

À 14h30
RDV à 14h, devant la Mairie du Capitole Place du Capitole

Ⓜ Métro ligne A station Capitole

Tarif : 3,50 €

SORTIE AU THÉATRE JULES JULIEN

Création présentée au théâtre.

Le vendredi 22 janvier

À 13h30
RDV à 13h15,
Ⓜ métro ligne A station Mirail-Université

Tarif : 2,50€

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

ACTIVITÉS CULTURELLES

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

ATELIER MEMORY ET LANGAGE

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

Les lundis 11 janvier et 1er février

À 14h
RDV à 13h55, salle du Barry 9 rue Gaston Ramon – 31300 Toulouse

Tram arrêt Cartoucherie + bus ligne 2

Tarif : 3,50 €

ATELIER D'ÉCRITURE

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

Les vendredis 22 janvier, 26 février et 26 mars

À 11h15
RDV à 11h10, Complexe Georges Rigal 3 rue Antoine Van Dyck 31200 Toulouse

Tarif : 3,50€

MUSÉE DES ARTS PRÉCIEUX PAUL DUPUY

Visite guidée des arts précieux, horlogerie, arts décoratifs, art graphique et un espace expositions.

Le jeudi 4 février

À 14h
RDV à 13h45, 13 rue de la Pleau 31000 Toulouse

Tarif : 3,50 €

« Les arts précieux du Moyen Âge : objets religieux et profanes ».
Une visite spécifique pour découvrir un patrimoine et des savoir-faire méconnus : sculpture sur bois, dorure, émail, ivoirerie, broderie...

Le jeudi 18 février

À 14h
RDV à 13h45, 13 rue de la Pleau 31000 Toulouse

Tarif : 3,50 €

DÉCOUVERTE DE LA RÉFLEXOLOGIE COMBINÉE

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

Le jeudi 21 janvier

À 14h
RDV à 13h55, salle du Barry 9 rue Gaston Ramon – 31300 Toulouse

Tram arrêt Cartoucherie + bus ligne 2

Tarif : 3,50 €



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

ACTIVITÉS CULTURELLES

À 14h
RDV à 13h55, salle du Barry 9 rue Gaston Ramon – 31300 Toulouse

Tram T1 arrêt Cartoucherie + bus ligne 2

YOGA DU RIRE

Le Yoga du rire favorise une attitude optimiste, positive et un sentiment de bonheur. Il consiste à faire des étirements, des échauffements avec des exercices de respiration.

Le jeudi 25 février

Tarif : 3,50 €

IMPROVISATION THÉATRALE

Un espace de créativité où l'imaginaire prend toute sa place.

Les lundis 22 février, 8, 15 mars et 22 mars

22 mars

Tarif : 3,50 €

THÉÂTRE FORUM

C'est du théâtre interactif qui permet par le biais du jeu théâtral de faire émerger la parole et la réflexion autour d'un thème choisi.

Les lundis 4 et 18 janvier

Tarif : 3,50 €

STAGE D'IMPROVISATION

C'est du théâtre où les acteurs créent une scène sans texte préalable, à partir d'un thème, d'une contrainte ou d'une situation donnée.

Le lundi 15 et le mardi 16 février

Tarif : 3,50 €

ATELIER BIEN-ÊTRE : DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

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

Les jeudis 14 janvier, 4 et 18 mars

Tarif : 3,50 €

Tarif Senior de + 60 ans retraité Toulousain selon tarif
Inscriptions au Point Info Seniors
Prévoir titre transport

ACTIVITÉS CULTURELLES

GRAULHET ET LE CUIR

Visite guidée de la Maison des métiers du cuir, à Graulhet. Pour une découverte des métiers de la mégisserie, avec les étapes de la transformation d'une peau.

Les vendredis 15 et 22 janvier

À 12h30
RDV 12h15, parking du complexe Alex Jany 7 chemin du Verdon 31500 Toulouse

Ⓜ Métro ligne A station Argoulets

Tarif : 10€

VISITE GUIDÉE DU CENTRE DE TRI DE BESSIÈRES

Découverte de Valcopia, le plus grand centre de tri de France.

Le vendredi 29 janvier

À 13h15
RDV à 13h, parking du complexe Alex Jany 7 chemin du Verdon 31500 Toulouse

Ⓜ Métro ligne A station Argoulets

Tarif : 3,50€

SORTIE À LAVAUR

Visite guidée de la cathédrale Saint-Alain de Lavaur une église de style gothique méridional, construite entre 1255 et 1300.

Les vendredis 5 février et 26 février

À 12h45
Rdv à 12h30, parking du complexe Alex Jany 7 chemin du Verdon 31500 Toulouse

Ⓜ Métro ligne A station Argoulets

Tarif : 10€

Tarif Senior de + 60 ans retraité Toulousain selon tarif
Inscriptions au Point Info Seniors
Prévoir titre transport

ACTIVITÉS CULTURELLES

MINI SÉJOURS

VISITE D'AUCH

Visite guidée de la ville et sa cathédrale

Les jeudis 4 et 11 mars

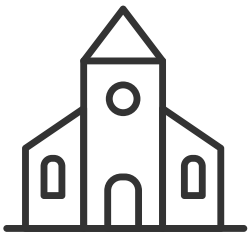
À 8h30
RDV à 8h15, place intérieure Saint-Cyprien 31300 Toulouse (côté Hôpital La Grave)

Ⓜ Métro ligne A station Saint-Cyprien

Prévoir pique-nique ou restaurant

Prévoir 3 € pour la visite de la cathédrale

Tarif: 6€



MUSÉE DE LA MINE À GAGNAC-LES-MINES

Dernier témoignage de l'exploitation du charbon dans le Tarn, ce musée industriel apporte un éclairage à la fois technique et social sur sept siècles d'histoire charbonnière. Descente dans la cage possible.

Les vendredis 19 et 26 mars

À 12h30
RDV à 12h15, parking du complexe Alex Jany
7 chemin du Verdon
31500 Toulouse

Ⓜ Métro ligne A station Argoulets

Tarif : 10€

MINI SÉJOUR SOPHROLOGIE ET RALLYE PHOTOS À SAINT-LAURENT-DE NESTE

Ce mini séjour à la montagne permet de découvrir la sophrologie dans la nature. Vous aurez également un rallye photos.

Le jeudi 4 et le vendredi 5 février

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

Prévoir pique-nique pour le jeudi midi

Tarif : 21,30 €

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

MINI SÉJOURS

MINI SÉJOUR NATURE À SAINT LAURENT-DE-NESTE

Promenade découverte et visite guidée du château de Valmirande et de sa chapelle, dans un domaine de 41 hectares qui abrite un arboretum.

Le lundi 22 et le mardi 23 mars

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

Prévoir pique-nique pour le lundi midi

Prévoir 10€ pour la visite guidée du château

Tarif : 21,30 €

MINI SÉJOUR MULTI-ACTIVITÉS À SAINT-LAURENT-DE NESTE

Le lundi 15 et le mardi 16 mars

À 9h
RDV à 8h45, place intérieure Saint-Cyprien 31300 Toulouse (côté Hôpital La Grave)

Ⓜ Métro ligne A station Saint-Cyprien – retour

Ⓜ métro ligne A station Mirail-Université

Prévoir pique-nique pour le lundi midi

Tarif: 21.30 €



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

VISITES EXPOSITIONS TEMPORAIRES

"Les vies de la photographie".

À l'occasion de la célébration du Bicentenaire de l'invention de la photographie, les collections du Château d'Eau, du musée Georges-Labit et du musée des Arts Précieux Paul-Dupuy ont été associées pour valoriser et les faire dialoguer. L'exposition propose un récit des multiples formes d'existences du médium entre dispositif, images et expositions.

Mardi 19 janvier

À 14h
RDV à 13h45 devant le Château d'eau
1, place Laganne 31000 Toulouse

Ⓜ Métro Ligne A : station Saint-Cyprien République ou station Esquirol.

Tarif : 3,50€



Visite de l'exposition « Bal au grand Hôtel »

Se divertir à Toulouse à la "Belle Époque", une exposition à la scénographie immersive consacrée à l'art de vivre, aux loisirs et aux transformations sociales de Toulouse à la fin du XIXe siècle et au début du XXe siècle.

Mercredi 3 février

À 14h
RDV à 13h45 au Couvent des Jacobins, allée Maurice Prin, 31000 Toulouse

Ⓜ Métro Ligne A : station Capitole.

Tarif : 3,50€

"À chaque objet sa musique"

Une visite pour placer l'objet précieux dans le contexte musical qui l'a vu naître.
Vos yeux et vos oreilles vont fonctionner à l'unisson pour un voyage dans le temps assorti de belles découvertes musicales.

Jeudi 25 mars

À 14h 30
RDV à 14h15 devant le Musée des arts précieux Paul-Dupuy,
13, rue de la Pleau 31000 Toulouse

Ⓜ Métro ligne B station Carmes, bus ligne 44

Tarif : 3,50€

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

LES LUNDIS CULTURELS

Salle du Sénéchal à 14h30 - 17 rue de Rémusat. RDV à 14h.
Plongez au cœur de la richesse culturelle toulousaine, française et internationale.

Conférence : Diogène, le chien royal

Diogène de Sinope (vers 403 av. J.-C.), philosophe cynique, est célèbre pour son esprit de répartie et sa critique des conventions sociales.
Son influence se retrouve chez plusieurs penseurs et écrivains, et les nombreux qualificatifs qui lui sont attribués témoignent de l'originalité de sa personnalité.

Une présentation de Michel Migueres
Docteur en médecine

Lundi 4 janvier à 14h30

Musique : Conte Musical

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

Graine d'amour

Lundi 11 janvier à 14h30

Conférence : L'Andalousie

Séville, Cordoue, Malaga, Grenade, Cadix,...Délicatesses musulmanes, tauromachie, Antiquité, Semaine Sainte,...
Autonome depuis 1982, la région danse au son du flamenco.

À découvrir avec Geneviève de Furnemont
Guide conférencière

Lundi 18 janvier

Conférence : La Mongolie

La Mongolie médiévale des peintres Munkhbat et Lkhagvarentsen

Marielle Nicéphor
Médiatrice au Musée des Arts Précieux Paul Dupuy : animatrice d'ateliers sur la mythologie et l'art

Lundi 25 janvier à 14h30

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

LES LUNDIS CULTURELS

Conférence : Cléopâtre

La vie de Cléopâtre à travers les sculptures et les peintures qu'elle a inspirées. Souveraine à 18 ans, dotée d'une intelligence fine, cultivée, elle croise la route des hommes les plus puissants de son époque: César, Marc-Antoine, et Octave. Un mythe historique et artistique.

Geneviève Furnemont
Guide conférencière

Lundi 8 février à 14h30

Conférence : 1936-2026 : il y a 90 ans, la Guerre d'Espagne.

Depuis 90 ans, de multiples mythes ont vu le jour autour de la guerre civile espagnole, trois ans de guerre civile, supportés par le peuple espagnol.

Antonia Pallach : Agrégée d'espagnol et docteur es lettres

Lundi 15 février à 14h30



Conférence : Le devant d'autel

Le devant d'autel des Cordeliers de Toulouse, histoire et restauration d'une broderie médiévale

Marielle Nicéphor
Médiatrice au Musée des Arts Précieux Paul Dupuy : animatrice d'ateliers sur la mythologie et l'art

Lundi 22 février à 14h30

Conférence : L'effet Matilda ou les oubliées de la science

Les femmes à l'origine de découvertes scientifiques sont longtemps restées dans l'ombre. Supprimées de l'Histoire, oubliées, des manuels scolaires.
Pour aller à la rencontre de ces femmes, dont les travaux ont permis des avancés scientifiques importantes. Elles ont été victimes de "l'effet Matilda".

Françoise Dutaut
Retraitée et fervente militante pour promouvoir le droit des femmes
ARCEC

Lundi 1er mars à 14h30

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

LES LUNDIS CULTURELS

Conférence : Hommage à Marcel Carrier

Marcel Carrier (1909-2015), instituteur et poète tarnais talentueux, qui obtint de nombreux prix prestigieux (3 fois primé par l'Académie des Jeux Floraux et Grand Prix de Poésie de l'Académie du Languedoc entre autres).

Sa vie, son oeuvre racontée par
Maryse Carrier
Professeure agrégée d'allemand

Lundi 8 mars à 14h30

Conférence : Dreyfus

Retour sur le parcours d'un homme naturalisé français après la guerre de 1870, accusé d'espionnage militaire de sa condamnation à sa réhabilitation : 1894 - 1906, 12 ans qui ont déchiré la France.

Pierrette Soula
Diplômée de l'école du Louvre et conférencière nationale

Lundi 15 mars à 14h30

Conférence : Georges Labit

Georges Labit le collectionneur , sa vie son oeuvre.

Racontée par Marielle Nicéphor
Médiatrice au musée des Arts Précieux Paul Dupuy : animatrice d'ateliers sur la mythologie et l'art

Lundi 22 mars 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

Salle du Sénéchal à 14h30-17 rue de Rémusat. RDV à 14h.

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 : Programme de prévention des chutes et autonomie de la personne âgée

Chaque année, 2 millions de chutes touchent les plus de 65 ans en France : une conférence pour comprendre pourquoi, et surtout comment les éviter.
Anne Gendre, kinésithérapeute, aborde les causes des chutes, les tests et l'entretien de l'équilibre, ainsi que les bons réflexes, à travers un temps d'échange interactif.
Elle ouvre la voie aux ateliers "Âge'ilité", un programme reconnu qui a fait ses preuves : moins de chutes, plus de confiance et d'autonomie retrouvée.

Anne Gendre, kinésithérapeute de Kiné Haute-Garonne Prévention

Mardi 5 janvier à 14h30

Conférence : Mieux Dormir sans vouloir dormir à tout prix

Le sommeil fait partie intégrante de la vie : à 60 ans, il aura représenté environ 20 ans de notre temps. Avec l'âge, le sommeil change et peut perturber nos journées ; mieux comprendre son fonctionnement et ses modifications normales liées à l'avancée en âge permet de gérer autrement son sommeil.

Médecin du centre de prévention Agirc-Arrco

Mardi 12 janvier à 14h30

Conférence : C'est quoi l'arthrose?

Les principales caractéristiques de cette très fréquente maladie dégénérative des articulations seront expliquées. Comment peut-on en retarder ou en limiter les conséquences douloureuses et handicapantes.

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

Mardi 2 février 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

Salle du Sénéchal à 14h30-17 rue de Rémusat. RDV à 14h

Conférence : Améliorer sa digestion grâce au Qi Gong, au Yoga et à l'alimentation

Notre ventre, "2ème cerveau", est sensible au stress chronique et aux émotions.
En quoi la pratique du Qi Gong et du Yoga, ainsi que quelques adaptations alimentaires simple, peuvent nous aider à une bonne digestion ?
Vous découvrirez l'importance d'avoir un système nerveux bien régulé pour une bonne assimilation des aliments. Ainsi que l'importance de cultiver un microbiote intestinal sain.

Véronique Berthier, Association Fleur'essence

Mardi 09 mars à 14h30



Conférence : En marche pour une bonne santé

La marche est l'une des activités physiques les plus accessibles et les plus complètes. Ses bienfaits touchent presque tous les aspects de la santé, du bien-être physique à l'équilibre mental.

Dr Henri Rech, Université Populaire du Grand Toulouse.

Mardi 23 mars à 14h30

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

AUTRES CONFÉRENCES

L'offre de conférences se déploie également sur l'ensemble des territoires toulousains

Conférence : La mémoire, savoir l'utiliser pour ne pas la perdre

Vous pensez que votre mémoire défaille, vous craignez la maladie... Connaître le fonctionnement normal d'une mémoire qui prend de l'âge permet à chacun de s'y adapter et surtout de prendre conscience qu'il est en son pouvoir de l'optimiser au maximum. Au cours de cette conférence seront abordés les différentes étapes de la mémorisation, les modifications physiologiques de la mémoire au cours de l'avancée en âge, ainsi que les facteurs facilitant son bon fonctionnement.

Médecin du centre de prévention Agirc-Arrco

Jeudi 28 janvier à 13h30
rdv à 13h15, Centre social Bellefontaine Lafourguette
3, impasse Foulquier 31100 Toulouse

Conférence : Gestion des émotions : préoccupation, anxiété, stress, dépression... comment s'y retrouver ?

L'Organisation Mondiale de la Santé définit la santé comme un état de bien-être physique, social et mental. Il n'y a donc pas de santé sans santé mentale. Les situations difficiles, mettant à l'épreuve nos ressources, ne manquent pas. Les idées reçues non plus. Préoccupations, anxiété, stress, déprime ou dépression... La liste est longue. Comment s'y retrouver ? Quand faut-il s'en (pré)occuper ? Et surtout comment ?

On vous donne des outils pour s'y retrouver.

Vendredi 26 février à 14h
RDV à 13h45, Restaurant senior "Le clos de job"
2 rue Ticky Holgado 31200 Toulouse



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

AUTRES CONFÉRENCES

L'offre de conférences se déploie également sur l'ensemble des territoires toulousains

Conférence : « Cohérence cardiaque »

Reconnue par la Fédération Française de Cardiologie comme technique numéro 1 pour contrôler le stress chronique et diminuer le risque cardiovasculaire, la cohérence cardiaque est un outil simple, gratuit, efficace, sans contre-indication et à la portée de tous, basée sur une respiration rythmée.

Médecin du centre de prévention Agirc-Arrco

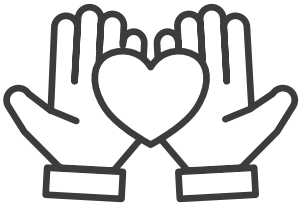
Jeudi 04 mars à 15h
RDV à 14h45, Centre social Jolimont Soupetard
11, avenue de l'Observatoire
31500 Toulouse

Conférence : « Prendre sa santé en main »

Il s'agit d'un enjeu majeur de santé publique des 30 prochaines années. Il ne s'agit pas d'un programme pré défini de recommandations universelles, mais bien d'un choix qui s'offre à chacun de déterminer la qualité de vie qu'il souhaite se créer en avançant en âge. Rendre chacun acteur de sa santé sera l'objectif de cette conférence, en s'appuyant sur le programme ICOPE mis en place par l'OMS, programme inclus dans le plan grand âge et autonomie.

Médecin du centre de prévention Agirc-Arrco

Vendredi 19 mars à 15h
RDV à 14h45 , Maison de quartier des Arènes Romaines 107, avenue des Arènes Romaines 31300 Toulouse



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

APRÈS-MIDIS FESTIVES

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

BAL DES PRADETTES

Vendredi 8 janvier

À 14h
RDV à 13h55, salle polyvalente des Pradettes 6 rue Ferdinand de Lesseps – 31100 Toulouse

Ⓜ Métro ligne A station Basso-Cambo + bus 18 arrêt Odeillo

BAL DES ARÈNES ROMAINES

Vendredi 19 février

À 14h
RDV à 13h55, salle polyvalente des Arènes Romaines 107 avenue des Arènes Romaines 31300 Toulouse

Ⓜ Métro ligne A station Arènes + tram T1 arrêt Arènes Romaines

BAL DE LARDENNE

Mardi 2 février

À 14h
RDV à 13h55, salle polyvalente Teulière 270 avenue de Lardenne 31300 Toulouse

Bus L3 arrêt Lardenne

BAL DE LA CARTOUCHERIE

Vendredi 12 mars

À 14h
RDV à 13h55, salle polyvalente du Barry 9 rue Gaston Ramon 31300 Toulouse

Ⓜ Métro ligne A station Arènes + tram T1 arrêt Cartoucherie

APRÈS-MIDIS FESTIVES

KARAOKÉ PARTICIPATIF DE LA CARTOUCHERIE

Les jeudis 28 janvier et 11 mars

À 14h
RDV à 13h55, salle du Barry
9 rue Gaston Ramon – 31300 Toulouse

Tram arrêt Cartoucherie + bus ligne 2

CONCOURS DE KARAOKÉ

Cette activité participative sera préparée (collecte de lots) et animée par des seniors volontaires autour d'un goûter partagé. Des récompenses seront attribuées à tous les participants.

Le jeudi 25 mars

À 14h
RDV à 13h55, salle du Barry
9 rue Gaston Ramon – 31300 Toulouse

Tram arrêt Cartoucherie + bus ligne 2



ESPACE SENIORS LA REYNERIE



© Droits réservés

L'Espace seniors La Reynerie, Ouvert du lundi au vendredi. 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

Renseignements et inscriptions au 06 22 36 73 56 à partir du 14 décembre
Tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 16h

Accès libre avec le Pass Senior La Reynerie

ESPACE SENIORS LA REYNERIE

APRÈS-MIDI CRÉATIVE

Venez partager votre savoir-faire, un moment d'échanges et de convivialité.

Les mardis 12, 19 et 26 janvier
2, 16 et 23 février
9, 23 et 30 mars

À 14h
RDV à 13h45, à l'Espace Seniors Reynerie

ATELIER MÉMORY

Venez stimuler votre mémoire autour de jeux et de partage.

Les lundis 11, 18 et 25 janvier
1er et le 22 février
1er, 8 et 22 mars

À 14h
RDV à 13h45, à l'Espace Seniors Reynerie



Accès libre avec le Pass Senior La Reynerie

ESPACE SENIORS LA TERRASSE



L'Espace seniors La Terrasse, ouvert du lundi au vendredi.

Tarif Pass Espace seniors La Terrasse :

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

Espace seniors La Terrasse
Téléphone: 05 61 22 30 31
15, impasse Franz-Schrader
31500 Toulouse
Bus 23, arrêt Allègre ou L8, Arrêt Aude



Dates d'inscriptions :
le mardi 8 décembre de 9h à 12h et de 14h à 16h

Accès avec le Pass Senior La Terrasse

28

ESPACE LA TERRASSE

GYMNASTIQUE SUR CHAISE

Les jeudis 7 et 21 janvier, 4 et 18 février, 4 et 18 mars

De 10h à 11h30

À 10h
RDV : 9h45 à l'Espace Seniors de la Terrasse

Tarif : 3,15 €

SORTIE AU MUSÉE DU BOIS ET DE LA MARQUETERIE À REVEL

Mardi 12 janvier

À 13h
RDV: 12h45 à la Gare Routière de Toulouse, 66 Boulevard Pierre Semard 31000 Toulouse

Tarif : 6€ + 4€ à prévoir pour le bus Lio Aller/ Retour

THÉ DANSANT

Les vendredis 22 janvier et 19 mars

De 13h30 à 16h
Organisés en partenariat avec le Comité de la Terrasse
RDV: à 13h15 Maison de Quartier la Terrasse

ATELIER MEMORY

Venez stimuler votre mémoire autour de jeux ludiques

Les 28 janvier, 4 et 23 février, 4 et 30 mars

À 14h

À l'Espace Seniors la Terrasse

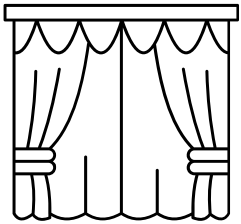
SPECTACLE MUSICAL

André et Mayca de l'association "Boulevard Culture" vous présentent "Le Concours"

Mardi 16 février

À 15h
RDV: à 14h45 à la Salle Polyvalente de la Terrasse

Tarif : 4€



Accès avec le Pass Senior La Terrasse

29

GUIDE DE REMBOURSEMENT DES PRESTATIONS

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT ET DE NON-FACTURATION :

Chaque journée commencée est due. Le remboursement des participants de tout ou partie des règlements effectués pour les stages et activités sera effectué sur **production d'un Relevé d'Identité Bancaire uniquement.**

Vous êtes dans l'impossibilité de participer à une prestation payée en raison d'une maladie ou d'une hospitalisation. Vous devez transmettre un certificat médical ou un bulletin d'hospitalisation mentionnant la date d'arrêt, la date de reprise et la/les activité(s) concernée(s), **par courrier, mail ou en point d'accueil, dans les 5 jours calendaires suivant le 1er jour d'absence.**
Le remboursement sera effectué comme suit :

- Si la prestation a été commencée, les journées restantes ne seront pas remboursées
- Si la prestation n'a pas été commencée, remboursement intégral des sommes payées.

EN CAS DE MODIFICATION DU SERVICE

La mairie se réserve le droit de modifier une prestation si les conditions de sécurité, techniques et d'encadrement nécessaires à son bon déroulement ne peuvent être réunies.
Dans ce cas vous devez transmettre une demande d'annulation écrite, par courrier, mail ou en point d'accueil, 7 jours calendaires maximum après la notification de la modification du service rendu.
Les montants associés aux prestations modifiées seront remboursés ou reportés selon le choix de l'usager.
En cas d'exclusion, aucun remboursement des sommes versées.

Pour plus de renseignements consultez le recueil des tarifs en ligne.

Allô Seniors :
0800 042 444
Appel gratuit

montoulouse SENIOR
culture - loisirs - transports



**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, wikipédia

VILLES AMIES DES AÎNÉS

Aimer Vivre à Toulouse
MAIRIE DE TOULOUSE