

10 > 13 SEPTEMBRE
PLACE DU CAPITOLE

Au Tour du Bien-être

Seniors et +



Villes pour
tous
Inclure,
Rassembler,
Partager.



Aimer Vivre à Toulouse

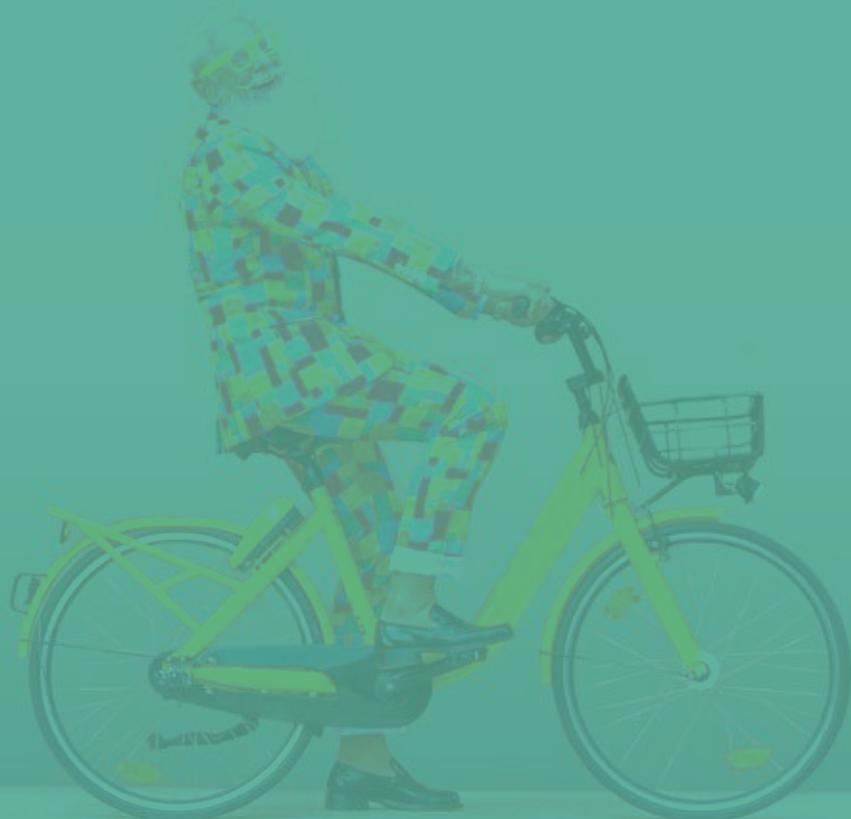
MAIRIE DE  **TOULOUSE**

Tout feu, tout flamme

SENIORS ET +

SOMMAIRE

→ Éditos.....	4
→ Plan du village.....	6
→ Infos pratiques.....	8
→ Animations permanentes.....	10
→ Animations quotidiennes	16
Mercredi 10 septembre	17
Jeudi 11 septembre	22
Vendredi 12 septembre	27
Samedi 13 septembre	32
→ Partenaires	37





Le Tour de France incarne la passion, le courage, le plaisir et le dépassement de soi avec une énergie portée par l'engouement populaire qui traverse les générations. Toulouse, ville étape de cette célèbre course cycliste, donne cette année, la tonalité de notre évènement annuel, la semaine Seniors et + 2025. Son fil conducteur, « Au tour du bien-être », formule idéale pour le bien vieillir des seniors, guide le programme d'activités.

Du 10 au 13 septembre, au cœur de la ville, place du Capitole, Seniors et + vous donne rendez-vous. Venez vous informer, assister, connaître, vous impliquer, pratiquer et surtout prendre conscience de l'importance de rester en bonne santé. Seniors et + vous offre l'occasion de découvrir une multitude d'activités physiques, culturelles et récréatives, ainsi que des ressources pour vous familiariser avec le numérique et obtenir des conseils précieux pour rester actifs et en bonne santé.

Nos partenaires associatifs, institutionnels, professionnels et bénévoles, les services municipaux et métropolitains ont répondu présents ! Ils œuvrent tous les jours pour le bien vieillir en bonne santé et vous proposent un programme riche et varié, adapté aux besoins et aux envies de chacun.

Que vous soyez passionné de sport, de cyclisme par exemple, amateur de culture, ou simplement en quête de convivialité, la nouvelle édition de Seniors et +, répondra à vos attentes.

Jean-Luc Moudenc

*Maire de Toulouse,
Président de Toulouse Métropole*



En participant à Seniors et + vous rejoignez une communauté dynamique et solidaire, où chacun peut s'épanouir, avancer en toute sérénité et en bonne santé, car vieillir est une liberté formidable.

Seniors et + est bien plus qu'un simple événement, c'est un véritable rendez-vous de partage et de convivialité. Cette rencontre nourrit les liens sociaux, ouvre vers de nouvelles passions et apporte des conseils personnalisés pour mieux vivre au quotidien.

« Au tour du bien-être », thème du millésime 2025, Seniors et + vous invite à profiter d'une parenthèse pour prendre le temps d'explorer, d'apprendre, de réfléchir et de considérer que l'avenir se conjugue avec un présent qui se savoure.

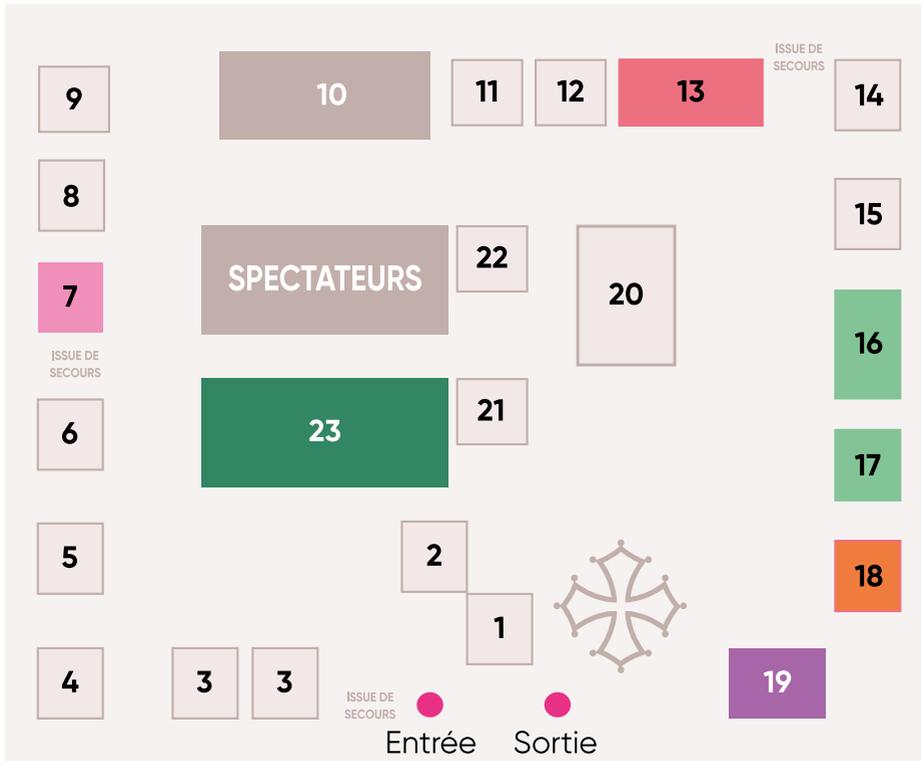
Ensemble, faisons de cette nouvelle édition un moment inoubliable, placé sous le signe du bien être.

Marine Lefèvre

*Conseillère municipale déléguée
en charge des seniors*



HÔTEL DE VILLE



CÔTÉ ARCADES



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

INSCRIPTIONS

Pour toutes les sorties dès **le 25 août au Point Info Seniors** (17, rue de Rémusat, 31000) Métro ligne A, station Capitole ou ligne B, station Jeanne d'Arc

À partir du 10 septembre à l'accueil du village Seniors et +, place du Capitole.

Ouverture du village de 9h30 à 18h et spectacles à partir de 16h. Certaines activités sur les stands cesseront à partir du début du spectacle.

Toutes les activités sont **gratuites**.



BON À SAVOIR

Des places sont proposées gratuitement pour le récital du samedi 13 septembre dans le cadre du 46^e festival international de *Piano aux Jacobins* du 4 au 30 septembre. Elles sont à retirer au Point Infos Seniors **à partir du 25 août**.

AUTRES PARTENAIRES QUI PROPOSENT DES ANIMATIONS HORS VILLAGE

Couvent des Jacobins

Allée Maurice Prin
Métro ligne A, station Capitole

Centre culturel Bellegarde

17, rue de Bellegarde
Métro ligne B, station Jeanne d'Arc

Centre Social

Bellefontaine-Lafourguette
3 Impasse François-Foulquier
Métro ligne A, station Bellefontaine

Centre Social Empalot

38, avenue Jean-Moulin
Métro ligne B, station Empalot

Muséum d'histoire naturelle

Visites sur inscription uniquement
(voir programme à l'extérieur du village)

Rendez-vous :

Maison Grand Parc Garonne

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

Dans le village

Santé

Mercredi 10	p. 17
Jeudi 11	p. 22
Vendredi 12	p. 29
Samedi 13	p. 34

Ateliers

Mercredi 10	p. 18
Jeudi 11	p. 23
Vendredi 12	p. 28
Samedi 13	p. 33

Activités physiques

Mercredi 10	p. 19
Jeudi 11	p. 25
Vendredi 12	p. 29
Samedi 13	p. 33

Espace numérique

Mercredi 10	p. 18
Jeudi 11	p. 25
Vendredi 12	p. 29
Samedi 13	p. 35

Spectacles

Mercredi 10	p. 20
Jeudi 11	p. 25
Vendredi 12	p. 30
Samedi 13	p. 35

Hors village

Activités physiques et culturelles au départ du village

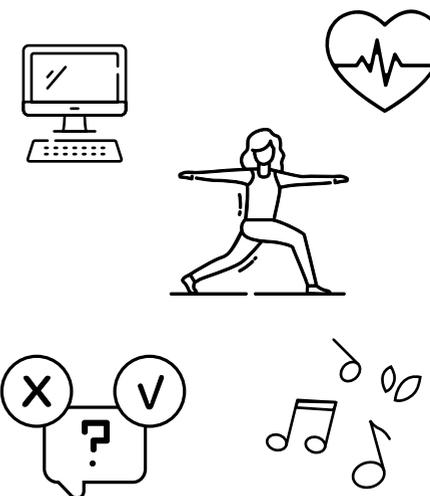
Mercredi 10	p. 19
Jeudi 11	p. 25
Vendredi 12	p. 29
Samedi 13	p. 34

Visites et sorties

Mercredi 10	p. 21
Jeudi 11	p. 26
Vendredi 12	p. 31
Samedi 13	p. 36

Spectacle

Samedi 13	p. 35
-----------	-------

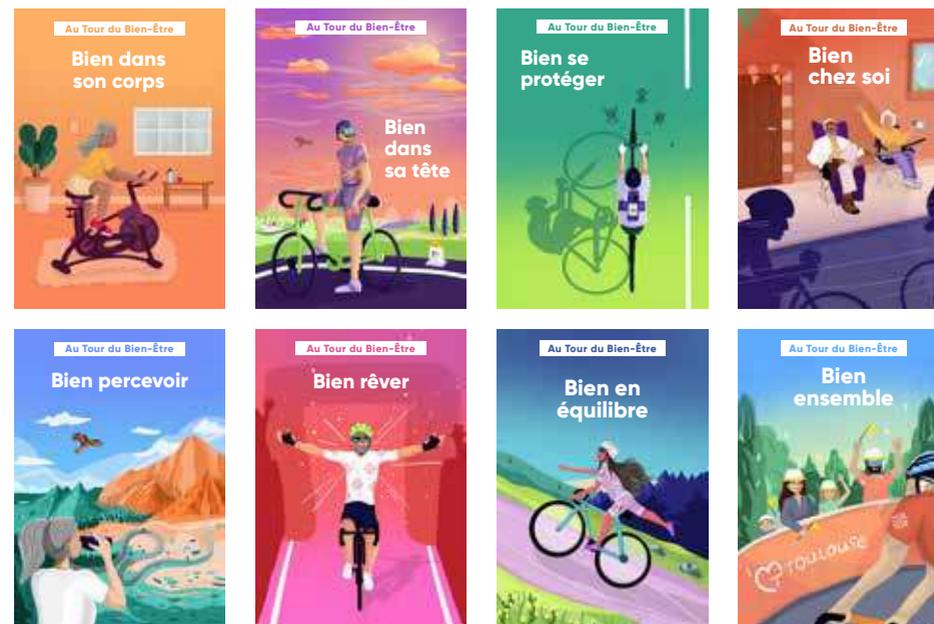


Animations permanentes

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'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 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 ses offres de service pour accompagner les futurs retraités : entretien et conseil sur dossier retraite, préparation de la retraite, renseignements sur les offres d'aides individuelles et collectives et le bien vieillir.

L'agence conseil retraite Agirc Arrco propose une information sur la retraite complémentaire Agirc Arrco et sur les offres de services complémentaires gratuites.

MUTUELLE COMMUNALE

La mutuelle communale offre la possibilité aux seniors d'adhérer à une complémentaire santé tout en réalisant des économies importantes. Des conseillers de la Mutuelle Just en collaboration avec la Mairie de Toulouse, sont disponibles toute la semaine.



MUTUELLE JUST **MAIRIE DE TOULOUSE**

Plus de 5 000 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(e). 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

Le salon de lecture, magazines, journaux et livres sont proposés par les services de la Bibliothèque Nomade de Toulouse.



Une animation grands jeux en bois est proposée en permanence, une animation jeux/récits le mercredi 10 et jeudi 11 de 13h30 à 15h, un atelier numérique « micro trottoir » le vendredi 12 de 13h30 à 15h.

PARTENAIRES

La pagode des partenaires permet d'accueillir un grand nombre d'associations et de services municipaux tout au long de l'évènement, lesquels proposent des activités et services dans de multiples domaines. Dans un cadre convivial, les diverses structures délivrent des informations et présentent leurs différentes actions et activités : généalogie, aide à domicile, bénévolat, lien social, activités physiques et à caractère festif, culturel et touristique, etc.



RESTO ET +



Les restaurants seniors solidaires permettent aux toulousains retraités et âgés de 60 ans au moins, de prendre et de partager leur déjeuner dans un lieu convivial moyennant une participation de 3,40€.

Le concept de ces restaurants seniors solidaires est décliné lors de l'évènement Seniors et +.

Pour accéder aux repas à 12h, il suffit de s'inscrire le jour souhaité :

- > **À partir du lundi 25 août au Point Infos Seniors
17, rue de Rémusat ou**
- > **À partir du mercredi 10 septembre devant le restaurant
(en fonction des places disponibles)**

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

La résidence autonome conviviale du CCAS propose une exposition présentant les photos des différents partenariats engagés, une séquence chorégraphique intergénérationnelle de 15 min (avec des danseurs amateurs d'une école de danse et du CCAS), des activités animées par l'équipe d'animation des Résidences en partenariat avec le lycée Hélène-Boucher et la ludothèque d'Empalot.

PRÉVENTION DES DÉCHETS

Le Service de Prévention des déchets de Toulouse Métropole propose une sensibilisation à la gestion et à la réduction des déchets.

ALLÔ SENIORS

Allô Seniors est un dispositif d'écoute, composé d'une plateforme téléphonique et d'une équipe intergénérationnelle en faveur de personnes fragiles, isolées ou en risque d'isolement. Une aide spécifique, un accompagnement personnalisé, y compris sous la forme de visites à domicile est proposé. Le maintien du lien social des seniors est assuré en développant le contact avec des jeunes en service civique soutenus par des agents municipaux.

LES CENTRES SOCIAUX ET ESPACES DE VIE SOCIALE

Les 19 Centres sociaux et les 5 Espaces de Vie Sociale toulousains sont des lieux d'initiatives portés par les habitants et appuyés par des professionnels. Les habitants s'y retrouvent pour échanger sur la vie quotidienne et s'impliquer dans l'animation de leur quartier.

Permanence, information, renseignements sur les actions et événements organisés par les structures d'Animation de la Vie Sociale. Ateliers créatifs assurés par les Centres Sociaux associatifs, CAF et Mairie. Activités jardinage assurées par les Centres Sociaux municipaux.

Animations quotidiennes

MERCREDI 10 SEPTEMBRE



SANTÉ

Horaires	Intervenants	Thèmes conférences
10h-11h	M2P	Garder bon pied, bon œil avec les ateliers M2P
11h-12h	Gérontopôle IHU HealthAge	Les protéines et la lutte contre la fonte musculaire
13h30-14h30	Centre de prévention AGIRC ARRCO	Prévention des chutes
14h30-15h30	Alliance Sage Adage ASA	La mémoire, votre alliée pour bien vieillir. Comment vieillit notre cerveau ? Pourquoi est-ce important de continuer à le stimuler ? Comment bien s'y prendre ?

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 9h30 à 12h30 sous barnums ateliers

Information sur les gestes qui sauvent

(Association des clubs Rotary Toulousains : aide, culture, environnement, santé)

De 14h 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)



NUMÉRIQUE PRATIQUE

De 9h30 à 17h

Inscriptions au Programme numérique seniors

De 13h30 à 15h devant le bibliobus

Animations jeux-récits de vie
(Bibliothèque nomade)



De 13h30 à 15h30 dans la pagode Resto et +

La 8^e symphonie de Beethoven
Conférence et film
(Université du Temps Libre)



De 13h30 à 15h30 sous les banums ateliers

Information sur les gestes qui sauvent

(Association des clubs Rotary toulousains : aide, culture, environnement, santé)

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES

Sur l'esplanade des sports

NOUVEAU

De 9h30 à 15h30

Vélo stationnaire

Une activité douce, sécurisée et accessible à toutes et tous, idéale pour entretenir sa forme, bouger à son rythme et partager un moment convivial. Venez tester nos équipements, rencontrer notre équipe, et échanger autour d'une pratique simple et bénéfique pour le corps, le moral... et le lien social ! (Comité départemental de cyclisme de la Haute-Garonne)

De 9h30 à 10h30

Taï Chi

Gymnastique énergétiquement globale (BEST)

De 10h30 à 11h30

Quidi Mouv'

Activité physique stimulante à la fois l'équilibre, la mémoire, l'attention et la force musculaire (CARSAT)

De 11h30 à 12h30

Entretien corporel

Cours d'entretien corporel en musique, en réalisant les mouvements en rythme qui travaillent tout le corps (BIGORRA ESPORT)

De 12h30 à 13h30

Activités Physiques Adaptées (APA)

Atelier danse avec pratique de mouvements corporels adaptés à la condition (APA Danse)



De 13h30 à 14h30

Renforcement musculaire

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



De 14h30 à 15h15 Yoga

Le yoga est un système complet d'entraînement physique mais aussi mental et spirituel. C'est un ensemble de postures et d'exercices alliés à une respiration contrôlée qui procure un bien-être physique et mental (Fleur'Essence)

De 15h15 à 15h30

Danse intergénérationnelle

Séquence chorégraphique de 15 min proposée par Delphine Collombet, danseuse au foyer rural de Pompertuzat accompagnée par des danseurs amateurs de son école de danse et par des danseurs amateurs du CCAS (agents et résidents)



Un singe en hiver

Duo Chanson française Festif Rock français Java Rock, et bien d'autres...

Leur nom emprunté au célèbre roman d'Antoine Blondin mis à l'écran par Henri Verneuil, ne manquera pas d'évoquer chez certains, deux belles gueules croquant la vie à pleines dents. Ces deux-là ne se prennent pas la tête, et surtout ne vous la prennent pas...

Ils proclament haut et fort un certain attachement à une culture « Rock-Musette » insufflée par des groupes et

artistes des années 90 tel que : Renaud, La Mano Négra, Mano Solo, Les Têtes Raides...

Un vrai patchwork de chansons françaises bien connues de tous, ré-arrangées pour donner vie à un style « gouailleux festif » rappelant à certains le timbre de voix d'un Yves Jamait ou des Négresses Vertes.

Laurent Beq : Accordéon
- Chœurs

Rodolphe Giraldi : Chant -
Washboard /Cocktail Drum
- Banjo

Inscription obligatoire à partir du lundi 25 août



Atelier couture de 9h à 12h

Activités proposées aux non-adhérents
RDV 8h50, Centre Social Empalot, 38 avenue Jean-Moulin, 31400
Sur inscription au 05 34 31 94 42



Atelier jardinage et visite du jardin de Monlong de 10h à 12h

5 places sur inscription au 05 62 27 44 20
RDV au jardin de Monlong, chemin de Perpignan, 31100
Lineo L4, lignes de bus 25, 49, 50, 58, 85



Balade nature départ à 15h

Au cours de cette promenade, vous aurez l'occasion d'explorer la biodiversité étonnante des bords de Garonne. Accompagnés par un médiateur du Muséum, vous découvrirez les richesses du fleuve, la ripisylve, ainsi que la faune et la flore locale.

Rendez-vous à 14h50 à la Maison Grand Parc Garonne, 4, chemin de la Loge, 31400
Inscription au 0 800 042 444 ou à partir du mercredi 10 septembre sur place

Promenade découverte départ à 9h30

Marcher présente de nombreux avantages pour la santé. Parcours de quelques kilomètres avec découverte de la flore urbaine.
Départ devant l'entrée du village
Inscription au 0 800 042 444 ou à partir du mercredi 10 septembre sur place



Randonnée urbaine départ à 10h

Parcours découverte dans Toulouse
Départ devant l'entrée du village
Inscription au 0 800 042 444 ou à partir du mercredi 10 septembre sur place



SANTÉ

Horaires	Intervenants	Thèmes	Conférence ou atelier
9h30-10h15 10h15-11h	ADIMEP	Améliorer sa santé par l'alimentation	Conférence
11h-12h	Gérontopôle IHU HealthAge	Alimentation et mémoire	Atelier
13h30-14h30	Mutuelle Just	Qu'est-ce que la mutuelle communale et comment en bénéficier ?	Conférence
14h30-15h30	Centre de Prévention AGIRC ARRCO	Vieillir en santé	Conférence

ATELIERS

De 10h à 12h30 sous le barnum

Prévention des déchets
Moins travailler au jardin tout en agissant pour la biodiversité, c'est possible ! (inscription obligatoire)

Une animation participative pour apprendre à réduire et mieux gérer ses déchets végétaux

au jardin. Vous apprendrez des techniques faciles et de belles histoires scientifiques sur la vie du sol. Cette animation sera aussi une bonne occasion de poser vos questions au sujet du jardinage écologique. Venez nous rencontrer ! (Association Partageons les jardins !)

ATELIERS

De 10h à 12h30
 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 10h à 12h30
 sous les barnums ateliers

Maintien et acquisition de compétences

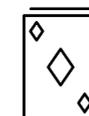
Atelier sur les bénéfices de l'activité physique pour le bien-être et la santé mené par un professionnel de l'Activité Physique Adaptée (CVIFS)

NOUVEAU

De 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 15h30 dans le village

Stand mécanique vélo

Apprenez à faire un diagnostic simple de votre vélo, vérifier les points de sécurité essentiels, gonfler vos pneus, régler vos freins ou encore huiler votre chaîne. Un moment idéal pour **gagner en autonomie, partager des astuces, et échanger autour de la pratique du vélo.** Ouvert à toutes et tous, débutants bienvenus !



De 13h30 à 15h30
 sous la pagode ateliers

Initiation au 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 13h30 à 15h30
 dans la pagode Resto et +



Généalogie

Un atelier de généalogie pour comprendre son passé pour mieux vivre son présent (Cercle Généalogique du Languedoc)



De 13h30 à 15h30
 sous les barnums ateliers

Information sur les gestes qui sauvent

(Association des clubs Rotary toulousains : Aide, Culture, Environnement, Santé)

Espace CCAS

Animations avec les élèves du Lycée Hélène-Boucher

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES

Sur l'esplanade des sports

NOUVEAU

De 9h30 à 15h30

Vélo stationnaire

Une activité douce, sécurisée et accessible à toutes et tous, idéale pour entretenir sa forme, bouger à son rythme et partager un moment convivial. Venez tester nos équipements, rencontrer notre équipe, et échanger autour d'une pratique simple et bénéfique pour le corps, le moral... et le lien social ! (Comité départemental de cyclisme de la Haute Garonne)

De 9h30 à 10h30

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 10h30 à 11h30

Biathlon d'été

Tirez 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 11h30 à 12h30

APA (Activités Physiques Adaptées)

Mise en place d'un atelier de gymnastique dynamique en musique autour du pound. Pratique de mouvements corporels adaptés à la condition physique (Siel Bleu)

De 12h30 à 13h30

Running Yoga

Un premier temps de footing d'environ 30 mn sera suivi par une pratique de yoga d'environ 30 mn complémentaire au temps de course (Running Yogis Toulouse)

De 13h30 à 14h30

Gym douce

Une séance de gym douce avec un parcours d'équilibre et du renforcement musculaire avec poids et élastiques. (CVIFS)

De 14h30 à 15h30

Tai Chi et Qi Gong

Activités douces qui harmonisent le corps et l'esprit pour se libérer des tensions physiques, mentales et émotionnelles (Fleur'Essence)

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES

Dans le village

De 10h30 à 15h30

Présence de l'association À vélo sans Âges et de son triporteur

Le but : faire connaître l'association avec l'objectif de recruter des bénévoles.

De 12h à 15h30

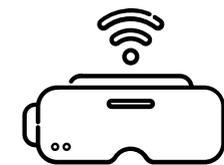
L'association Sortie à domicile

accompagne les personnes désireuses de bénéficier de sorties culturelles en petit comité à Toulouse. Un tricycle pour adulte sera présent, à tester, afin de découvrir un mode de déplacement alternatif.

SPECTACLE À PARTIR DE 16H

Pause chansons

Le guitariste chanteur Michel Vivoux, à la moustache plus que « brassensienne », Cathy Fernandez à la voix d'une grande pureté, et l'accordéoniste accompagnateur Claude Delrieu se relayent pour interpréter les plus belles chansons françaises. Michel intercale quelques histoires comiques entre deux airs, à la grande joie du public. Une très belle prestation dans laquelle se retrouvent tous les grands de la chanson et de la poésie française : Brassens, P. Louki, Moustaki, Aragon, Ferré, Brel, Ferrat, Gainsbourg, Barbara, Aznavour, Piaf, etc.



NUMÉRIQUE PRATIQUE

De 9h30 à 17h :

Inscriptions au programme numérique seniors

De 16h à 17h30 :

Découverte de la Wii / Casque réalité virtuelle

À L'EXTÉRIEUR DU VILLAGE

Inscription obligatoire à partir du lundi 25 août

Atelier cuisine de 9h30 à 13h30

Activités proposées
aux non-adhérents
RDV à 9h20, Centre
Social Empalot,
38 avenue Jean-
Moulin, 31400
Sur inscription au
05 34 31 94 42

Sortie vélo à 9h30

Parcours urbain
départ et retour
au village Seniors
et +. Prendre son
vélo. Vous pourrez
participer ensuite à
l'atelier mécanique :
entretien de son vélo
RDV à 9h20 devant
l'entrée du village
Inscription au
0 800 042 444 ou
à partir du mercredi
10 septembre
sur place

Randonnée urbaine départ à 10h

Parcours
découverte dans
Toulouse

RDV à 9h50 devant
l'entrée du village
Inscription au
0 800 042 444 ou
à partir du mercredi
10 septembre
sur place

Balade nature départ à 10h30

Au cours de cette
promenade, vous
aurez l'occasion
d'explorer la
biodiversité
étonnante des
bords de Garonne.
Accompagnés
par un médiateur
du Muséum, vous
découvrirez les
richesses du fleuve,
la ripisylve, ainsi que
la faune et la flore
locale.

RDV à 10h20
Maison Grand Parc
Garonne 4, chemin
de la loge, 31400

Inscription au
0 800 042 444 ou
à partir du mercredi
10 septembre
sur place

Randonnée départ à 14h

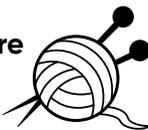
Marche à travers les
rues de Toulouse
RDV à 13h50 devant
l'entrée du village
Inscription au
0 800 042 444 ou
à partir du mercredi
10 septembre
sur place

Atelier loisirs créatif de 14h à 16h

Activités proposées
aux non-adhérents
RDV 13h50 Centre
Social Empalot,
38 avenue Jean-
Moulin, 31400
Sur inscription au
05 34 31 94 42

Atelier couture et tricot de 14h à 16h

RDV 13h50 au Centre
Social Bellefontaine-
Lafourquette,
3 impasse Foulquier,
31100
5 places sur
inscription au
05 62 27 44 20



VENDREDI 12 SEPTEMBRE



SANTÉ

Horaires	Intervenants	Thèmes Conférences
10h-11h	Plateforme des Aidants La Cadène	J'accompagne un proche en perte d'autonomie à la maison... Comment l'aider tout en me préservant et en prenant soin de moi ?
11h-12h	Centre de Prévention AGIRC ARRCO	Sommeil : mieux dormir sans vouloir dormir à tout prix
13h30-14h30	E-Santé Occitanie GRADeS	Mon Espace Santé
14h30-15h30	Centre de Prévention AGIRC ARRCO	Gestion des émotions : préoccupation, anxiété, stress... Comment s'y retrouver ?

ATELIERS



**De 10h à 11h et de 11h à 12h
sous la pagode 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 12h30
sous les barnums ateliers**

Généalogie

Un atelier de généalogie pour comprendre son passé pour mieux vivre son présent (Cercle Généalogique du Languedoc)

**De 13h30 à 14h30 et de 14h30
à 15h30 sous la pagode ateliers**

Cybersécurité Information et échanges sur la question de la cybersécurité

Sensibilisation à la recrudescence de fraudeurs.



**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 13h30 à 15h30
sous la pagode Resto et +**

Généalogie

Découverte de la généalogie et de ses racines, initiation à la recherche (EGMT)

**De 13h30 à 15h30 espace CCAS
Animation avec la ludothèque
d'Empalot**

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES

Sur l'esplanade des sports

De 9h30 à 10h30

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 XIII équilibre

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

De 13h30 à 14h30

APA (Activités Physiques Adaptées)

Atelier danse tout public en situation de jeux (APA Danse)

De 14h30 à 15h30

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 10h30 à 11h30

Qi Gong

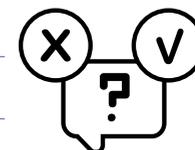
Une discipline visant à maîtriser le souffle et l'énergie (CARSAT/M2P)

De 11h30 à 12h30

Running Yoga

Un premier temps de footing d'environ 30 minutes sera suivi par une pratique de yoga d'environ 30 minutes complémentaires au temps de course (Running Yogis Toulouse)

NUMÉRIQUE PRATIQUE



De 9h30 à 17h : Inscriptions au programme numérique seniors

De 10h30 à 12h : Quiz « Au numérique : à qui le tour ? »

De 14h à 15h45 : Atelier « La roue du Numérique »

De 16h à 17h 30 : Découverte de la Wii / Casque à Réalité Virtuelle

SPECTACLE À PARTIR DE 16H

Le groupe NouS

Depuis 2014, le groupe NouS rend hommage à Claude Nougaro, en veillant à ne pas dénaturer ses œuvres. Le spectacle *Nougaro fait son cinéma* s'articule sur sa vie depuis ses débuts en 1962, alimentant la narration d'éléments très peu connus, validés par sa famille. Durant 1h45, il est composé de 27 chansons, dont 2 medleys, une partie acoustique et des surprises qui vont émouvoir le public.



C'est une véritable lettre d'amour à Claude Nougaro ! Sur scène, les 4 complices s'en donnent à cœur joie : un groupe qui crée une vraie dynamique ! Il est composé de « gamins » qui s'aiment mais qui travaillent beaucoup. « La musique c'est quelque chose qui se partage ! »

À L'EXTÉRIEUR DU VILLAGE

Inscription obligatoire à partir du lundi 25 août



Atelier gym douce de 9h30 à 12h

Activités proposées aux non-adhérents
RDV 9h20 Centre Social Empalot, 38 avenue Jean-Moulin, 31400
Sur inscription au 05 34 31 94 42



NOUVEAU Visite de l'exposition de l'atelier terre à 10h30

RDV à 10h15 devant l'entrée du village
Inscription au 0 800 042 444 ou à partir du mercredi 10 septembre sur place



Balade nature départ à 15h

Au cours de cette promenade, vous aurez l'occasion d'explorer la biodiversité étonnante des bords de Garonne. Accompagnés par un médiateur du Muséum, vous découvrirez les richesses du fleuve, la ripisylve, ainsi que la faune et la flore locale.

RDV à 14h50
Maison Grand Parc Garonne, 4 chemin de la loge, 31400
Inscription au 0 800 042 444 ou à partir du mercredi 10 septembre sur place



Randonnée urbaine à 10h

Parcours découverte dans Toulouse
RDV à 9h50 devant l'entrée du village
Inscription au 0 800 042 444 ou à partir du mercredi 10 septembre sur place

Atelier Yoga doux et relaxation de 14h à 15h15

RDV 13h50 au Centre Social Bellefontaine-Lafourguette, 3 impasse Foulquier, 31100
5 places sur inscription au 05 62 27 44 20



SANTÉ

Horaires	Intervenants	Thèmes	Conférence ou atelier
10h-11h	Spécialiste de la sécurité numérique	Informations et échanges sur la question de la cybersécurité	Conférence
11h-12h	Old'Up-Oc	Des MOTS contre les MAUX Nous ne sommes plus si jeunes mais pas si vieux. Ensemble, jouons avec les mots à l'assaut des maux de la vieillesse, façon Slam ou atelier d'écriture oral !	Conférence
13h30-14h30	Centre de prévention AGIRC ARRCO	Mémoire : savoir utiliser sa mémoire pour ne pas la perdre	Conférence
14h30-15h30	IHU-CHU 1-ORL : mécanismes des chutes et prévention ; Pr Tran Ban Huy 2-gériatre : bien vieillir ; Dr Takeda 3-rééducateur : présentation des différentes rééducations après une chute 4-kinésithérapeute vestibulaire : présentation des différentes manœuvres en live ; Quentin Legois 5-audioprothésiste : dépistage auditif ; Pauline Roger		Ateliers

ATELIERS

De 10h à 11h et de 11h à 12h sous la pagode 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.



De 10h à 12h30 Espace centres sociaux

Réflexologie combinée

Activité qui apporte le bien-être par la stimulation de points précis sur le corps (AFRI)

De 10h à 12h30 sous les barnums ateliers

Initiation aux métiers manuels

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



De 13h30 à 15h30 sous la pagode ateliers
Atelier peinture délocalisé

L'atelier de peinture du Comité de quartier se délocalise. Vous pourrez regarder, vous inspirer et demander des renseignements (Comité de quartier des Ponts-Jumeaux)



De 13h30 à 15h30 devant le Bibliobus

Atelier numérique
Micro trottoir



De 13h30 à 15h30 dans la pagode Resto et +

Généalogie

Atelier de généalogie numérique (Cercle Généalogique du Languedoc)



De 13h30 à 15h30 sous les barnums ateliers

Information sur les gestes qui sauvent

(Association des clubs Rotary toulousains : Aide, Culture, Environnement, Santé)

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET CULTURELLES

Sur l'esplanade des sports

De 9h30 à 10h30

Biathlon d'été

Combinaison de 2 disciplines : tir à la carabine laser sur des cibles électroniques et parcours de motricité (ADN : l'aventure Devient Nature)



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

Tai Chi

Art martial interne chinois. Recherche du bien-être du corps et de l'esprit à tout âge. Le tai chi chuan est reconnu comme sport-santé et il s'adresse tout particulièrement aux seniors. Démonstration et atelier d'initiation ayant pour objectif l'étirement du corps et la synchronisation entre la respiration et le mouvement. (Ombre et Soleil Toulouse Tai Chi Chuan)

De 12h30 à 13h30

Taïso

Équilibrer le corps et l'esprit, se recentrer et améliorer sa motricité, en un mot, rester en mouvement... Le Taïso est idéal pour garder la maîtrise de son corps et même regagner en qualité musculaire et maintenir les bons équilibres hormonaux. Vivre en excellente santé physique, mais aussi mentale, en éloignant le risque d'inflammation chronique, de maladie et de blessures : un projet vital. (Toulouse Judo)

NOUVEAU

De 13h30 à 14h30

Twirling bâton

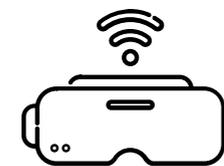
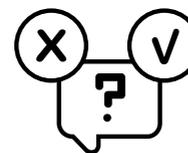
Le twirling est un sport complet qui mélange la danse, la gymnastique et les maniements de bâtons. Il permet de développer des compétences physiques et artistiques. Initiation au twirling bâton et démonstration d'athlètes compétiteurs

De 14h30 à 15h30

Gymnastique posturale et karaté santé

Chaque personne est placée dans un processus de réappropriation du corps, de prise de confiance en soi à travers le mouvement. C'est une pratique pérenne permettant d'améliorer sa santé.

NUMÉRIQUE PRATIQUE



De 9h30 à 17h : Inscriptions au programme numérique seniors

De 10h30 à 12h : Atelier « La roue du Numérique »

De 14h à 15h45 : Quiz « Au numérique : à qui le tour ? »

De 16h à 17h30 : Découverte de la Wii / Casque à réalité virtuelle

SPECTACLE À 14H30

Piano aux Jacobins Juliette Journaux

Triplement diplômée du Conservatoire National Supérieur de Musique de Paris après un cursus au Conservatoire à Rayonnement Régional de Boulogne-Billancourt, Juliette Journaux mène en France et à l'étranger une double-vie musicale, entre la lumière d'une carrière de soliste, et une activité de l'ombre essentielle au monde lyrique : celle de cheffe de chant.



© Verena Bruening

SPECTACLES

DE 16H À 17H

Duo olevia

Brel, Fréhel, Barbara, Trenet... Des années 1900 à 1970, ce concert est composé de pépites de la chanson française. C'est un voyage dans le temps aux couleurs d'aujourd'hui qui offre avec saveurs, poésie et joies, ces chansons que nous aimons tous.

Un concert spectacle émouvant, drôle et chaleureux dans lequel Le Duo Olévia vous donne avec voix, corps et cœur leur amour pour la chanson française.

Éva Glorian : chant, Olivier Nougazol : guitare



DE 17H À 18H

DJ Parazit

Pour clôturer Seniors et +, venez danser avec Kouider et ses musiques rétro variétés...

À L'EXTÉRIEUR DU VILLAGE

Inscription obligatoire à partir du lundi 25 août
par téléphone 0 800 042 444
ou à partir du mercredi 10 septembre sur place

Randonnée urbaine à 10h

Randonnée pédestre thématique : parcours découverte dans Toulouse

RDV à 9h50 devant l'entrée du village

Marche nordique à 10h

Une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques

RDV à 9h50 devant l'entrée du village



Nos
partenaires

INSTITUTIONS

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

ASSOCIATIONS

- ➔ Activités Physiques Adaptées Danse (APA Danse)
- ➔ Aide à Domicile aux Personnes Âgées et aux Malades (ADPAM)
- ➔ Association pour la Diffusion de la Médecine de Prévention (ADIMEP)
- ➔ Association Alliance Sages Adages (ASA)
- ➔ Aikido club des Mazades
- ➔ Association Bridge pour Tous
- ➔ Association des Clubs Rotary toulousains (Aide, Culture, Environnement, Santé)
- ➔ Association Douce Sophro
- ➔ Association Française des Réflexologues Indépendants (AFRI)
- ➔ Association Les Epsyliens
- ➔ Association des Retraités d'OC (AROC)
- ➔ Association Régionale de Conseillers Bénévoles pour Entreprises et Collectivités (ARCEC)
- ➔ Association Sportive Inter-Génération (ASTIG)
- ➔ À Vélo Sans Âge
- ➔ Bien-Être pour le Sport pour Tous (BEST)
- ➔ Bigorra Esport
- ➔ Centre d'Insertion, Formation, Sport et Santé (CVIFS)
- ➔ Centre Sociaux et Espaces de Vie Sociale
- ➔ Centre Toulousain du Bénévolat

- ➔ Cercle Généalogique du Languedoc
- ➔ Club Seniors des Ponts-Jumeaux
- ➔ Comité départemental de cyclisme de la Haute-Garonne)
- ➔ Ensemble2Génération
- ➔ Entraide Généalogique du Midi Toulousain (EGMT)
- ➔ Fleur'Essence
- ➔ Généalogie Algérie, Maroc, Tunisie (GAMT)
- ➔ La Cadène
- ➔ L'Amandier
- ➔ La Sociétale
- ➔ L'aventure devient Nature (ADN)
- ➔ Les 4 Saisons
- ➔ L'outil en main
- ➔ Lycée Hélène-Boucher
- ➔ Maison de l'Europe Occitanie
- ➔ Midi-Pyrénées Prévention (M2P)
- ➔ Objectif Santé des Seniors par le Sport dans le Quartier des Arènes Romaines à Toulouse (OSSQUART)
- ➔ Old'up Oc
- ➔ Ombre et Soleil Toulouse Tai Chi Chuan
- ➔ Partageons les Jardins
- ➔ Running Yogis
- ➔ Santé Mouvement Équilibre
- ➔ Siel Bleu
- ➔ Soliha
- ➔ Sorties à Domicile
- ➔ Toulouse Olympique XIII
- ➔ Toulouse Judo
- ➔ Twirling Bâton
- ➔ Université du Temps Libre



AUTRES PARTENAIRES

- ➔ Mutuelle Just



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