

1 Vivre à Toulouse

Avoir plus de temps libre, c'est l'occasion de profiter de la ville : sortir, découvrir des artistes et leurs passions et partager ces instants avec d'autres.

Théâtre, musique, festivals, cinéma, etc.
Toulouse bouge avec vos envies !

- Des activités pour tous les âges
- Les activités spécifiques seniors
- Se déplacer
- Les bons plans seniors
- Travailler et être retraité(e)

► Des activités pour tous les âges

La mairie de Toulouse édite une série de fiches pratiques, disponibles à l'accueil du Capitole. Elles reprennent l'ensemble de l'offre culturelle et de loisirs à Toulouse, et sont autant d'idées de sorties, entre amis ou avec vos petits-enfants.

Pour connaître l'actualité culturelle de votre ville, consultez le site Internet www.toulouse.fr, rubrique « services / culture ».

Théâtre, musique, danse et autres créations artistiques

Créations contemporaines ou classiques, musique ou théâtre, Toulouse propose un panel de spectacles diversifiés qui offrent à chacun la possibilité de découvrir, voir ou revoir tous types de créations artistiques.

À noter

Toulouse accueille chaque année un très grand nombre de festivals, pour tous les âges, tous les goûts et dans toutes les disciplines. Leur point commun : le partage. Retrouvez la programmation des différents rendez-vous sur www.toulouse.fr, rubrique « services », puis « culture/ thème/ festivals RDV ».

Et tous les jeudis à 12h30, faites une pause musicale, à la salle du Sénéchal ou à la maison d'Occitanie. Informations et programmes à la Maison de l'Occitanie - 11, rue Malcousinat - 31000 Toulouse - 05 61 22 13 31 ou sur www.cultures.toulouse.fr.

Retrouvez les coordonnées des centres culturels, d'animation, les lieux d'exposition, les salles de conférence, les scènes de concert, etc., en avant-dernière page du magazine À Toulouse.



Sites culturels à visiter

Les musées de Toulouse permettent de découvrir l'âme de la ville, son histoire, sa culture, la richesse de ses collections.

À noter

Les musées sont gratuits (hors expositions temporaires) le 1^{er} dimanche de chaque mois - dans le cadre de la journée sans voiture - et pour les journées du patrimoine en septembre.

Ils sont également gratuits tous les week-ends pour les résidents toulousains munis de la carte Musélibre. Pour faire établir cette carte, rendez-vous à l'accueil du Capitole avec une pièce d'identité, un justificatif de domicile et une photo d'identité.

Les visites commentées sont recensées dans le calendrier trimestriel « Visites de la ville et des musées », disponible à l'accueil du Capitole, à l'office de tourisme et dans les centres culturels.

L'office de tourisme de Toulouse propose également un large éventail de produits pour les individuels : la carte So Toulouse (gratuite), des visites guidées variées sur plus de 80 thématiques programmées toute l'année et des circuits pour découvrir la région, avec des tarifs réduits pour les plus de 65 ans. Pour les groupes, il offre une gamme innovante de propositions à la carte combinant découverte du patrimoine, visites sur le thème de l'aéronautique et de l'espace, conférences, dégustations, spectacles, dîners croisières, etc. Il met aussi à disposition l'essentiel des informations d'ordre touristique et pratique.



Office de Tourisme - 0892 180 180

Donjon du Capitole

BP 38001 - 31080 Toulouse Cedex 6

www.toulouse-tourisme.com

Mél : infos@toulouse-tourisme.com

Jardins, espaces verts

Pour vous promener, prendre le frais, ou vous reposer, 750 hectares de verdure agrémentent la ville ; retrouvez l'ensemble des parcs recensés dans la fiche « Jardins et espaces verts ».



À noter

Si vous avez envie de vous mettre au jardinage, des petites parcelles de terre sont disponibles dans les jardins familiaux, à différents endroits de la ville. Les jardiniers ne sont pas locataires de leur parcelle. Ils s'acquittent d'une cotisation annuelle auprès de l'association gestionnaire et s'engagent à entretenir la parcelle pour la garder en bon état.

Les jardins familiaux de la Garonne - 06 25 26 93 28

Mél : clairemericq@hotmail.fr

Les jardins familiaux et collectifs - 06 23 44 91 73

Mél : mohamed.mekani@sfr.fr

L'annuaire complet des jardins familiaux et partagés à Toulouse est à retrouver sur **www.arpe-mip.com/toulouse**.

Bibliothèques et médiathèques

La ville de Toulouse met à votre disposition son réseau de bibliothèques, ouvertes à tous. Vous pouvez y lire un ouvrage ou flâner dans les rayons, vous faire conseiller dans vos recherches, consulter Internet, lire la presse, visionner un DVD, trouver une partition... L'inscription pour le prêt de documents est gratuite pour les plus de 65 ans.

Vous pouvez retrouver le catalogue ainsi que les horaires d'ouverture de chacune sur le site www.bibliotheque.toulouse.fr.

À noter

De nombreux musées de la Ville disposent d'ouvrages, périodiques et documents spécialisés. Pour connaître les modalités d'accès à leur bibliothèque, contactez-les directement. Voir leurs coordonnées dans la fiche « Sites culturels à visiter ».

La bibliothèque sonore de Toulouse

La bibliothèque sonore de Toulouse est l'une des 120 bibliothèques sonores de l'Association des donneurs de voix. Elle permet aux personnes souffrant d'un handicap les empêchant de lire de continuer à profiter de la littérature. La bibliothèque propose ainsi en prêt gratuit des dizaines de milliers de livres sonores, des grands classiques aux ouvrages contemporains, livrés à domicile.



Pour bénéficier de ce service, il suffit de produire un certificat médical précisant l'incapacité à lire ou une photocopie de la carte d'invalidité en ce qui concerne les aveugles.

Bibliothèque sonore de Toulouse - 05 61 47 34 94

5, rue Marc Arcis - 31200 Toulouse

Mél : 31t@advbs.fr

Archives municipales

Elles sont installées 2, rue des Archives et sont ouvertes du lundi au vendredi de 9h à 17h (entrée pour les personnes à mobilité réduite au 7, avenue de Bellevue). Vous pouvez y découvrir ou approfondir l'histoire de la ville et de ses habitants, retrouver des ancêtres ou connaître l'évolution urbaine de Toulouse.

À noter

Des services d'archives de collectivités territoriales et d'institutions sont également accessibles.

Retrouvez sur ***www.toulouse.fr*** les coordonnées de :

- L'agence de l'eau Adour-Garonne,
- Les archives départementales de la Haute-Garonne,
- La chambre de commerce et d'industrie de Toulouse,
- La direction de la documentation et archives du conseil régional de Midi-Pyrénées,
- Le service des archives de l'Administration générale,
- La mission archives de l'Université de Toulouse 1 Capitole.

Cinémathèque

La cinémathèque propose des projections de films, des événements et rencontres cinématographiques, ainsi que des projections de cinéma en plein air.

Cinémathèque - 05 62 30 30 10

69, rue du Taur - 31000 Toulouse

Tarif réduit pour les seniors : 5,50 € la séance

Marchés

Le marché est une promenade incontournable. Un rendez-vous de proximité dans les différents quartiers pour se ravitailler, notamment en produits fermiers locaux, et pour se rencontrer.



À noter

Le week-end, au gré des saisons, les vide-greniers investissent les places et les rues de Toulouse. Ils sont devenus en quelques années une nouvelle manière de joindre l'utile à l'agréable.

Vous aimez chiner ou déballer ? Retrouvez les dates de ces manifestations sur **www.toulouse.fr** ou **www.vide-greniers.org**

Loisirs sportifs

Pratiquer vos activités de loisirs sportifs préférées, en accès libre, dans un club ou une association, encadré(e) par des animateurs de la Ville, seul(e) ou en famille avec vos petits-enfants, c'est facile ! Près de 300 installations existent à Toulouse : retrouvez leurs coordonnées dans l'annuaire des équipements sportifs municipaux. Il est consultable en ligne sur **www.toulouse.fr**.

À noter

Toutes les fiches thématiques évoquées dans ce guide sont disponibles à l'accueil du Point Info Seniors et du CCAS.*



► Les activités spécifiques seniors

Activités sportives

Pour que les activités physiques que vous avez envie de pratiquer répondent à vos nouveaux critères de vie (créneaux horaires, intensité, fréquence, motivations partagées), la mairie de Toulouse propose des activités sportives « Orientation seniors » (aquagym, gym volontaire, tennis, stages pendant les petites vacances, etc.).

Les plaquettes proposant ces activités sont disponibles dans les mairies de quartier, les piscines ou au Pôle Accueil inscriptions du service des sports :

Pôle Accueil inscriptions - 05 61 22 32 64

7, allées Gabriel-Biènes - 31400 Toulouse

► Associations spécialisées « retraite sportive »

Elles sont fédérées en Haute-Garonne par le Coders* 31. Cet organisme dépend de la Fédération française de la retraite sportive (fédération multi-sports sans compétition) agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports et reconnue par le Ministère de la Santé.

Accessibles aux plus de 50 ans (retraités, pré-retraités ou sans profession), les clubs affiliés permettent de pratiquer de nombreuses activités physiques avec une licence unique et proposent, plusieurs fois par an, des stages sportifs ouverts à tous les membres.

Coders* 31 - 05 62 24 18 72

Maison des Sports

Rue Buissonnière - BP 81308 - 31319 Labège Cedex

www.coders31.org

À noter

Retrouvez les coordonnées d'un club ou d'une association sportive de votre quartier dans le Guide des sports, consultable sur www.toulouse.fr.

Activités culturelles et de loisirs

Quatre centres d'animation socio-culturels ont un pôle d'activités spécifiques pour les seniors :

Espace Saint-Cyprien Ateliers des aînés de Saint-Cyprien

05 62 27 61 39 - 05 62 27 41 87

56, allées Charles de Fitte - 31300 Toulouse

www.cultures.toulouse.fr

Centre culturel Bellegarde - 05 62 27 44 88

17, rue Bellegarde - 31000 Toulouse

www.cultures.toulouse.fr

Centre culturel Alban-Minville - 05 61 43 60 20

1, place Martin-Luther-King - 31100 Toulouse

www.cultures.toulouse.fr

Centre culturel Bonnefoy - 05 67 73 83 60

4, rue du Faubourg Bonnefoy - 31500 Toulouse

www.cultures.toulouse.fr

Ils organisent une grande variété d'activités culturelles, sportives, linguistiques, musicales... au sein de leurs locaux ou en extérieur. Pour connaître leur programmation, s'adresser directement aux centres qui organisent leurs activités au semestre ou à l'année.

Activités « Grand Air »

► Les ateliers promenade

En partenariat avec l'association des promeneurs, la Ville propose des ateliers « promenade » aux Toulousains de plus de 60 ans. Chaque semaine, découvrez des lieux insolites.

À noter

Ces promenades ont lieu les lundis, mardis, jeudis et vendredis matin, ainsi que les lundis, mardis et vendredis après-midi. Départ 9h et 14h30, place Saint-Cyprien (sortie métro).

Durée : environ 1h30.

D'autres formules promenades seront proposées dès janvier 2015.

Renseignements et inscriptions au Point Info Seniors

0800 042 444

Uniquement au cours de la semaine précédant la promenade.

Internet

Envoyer des messages électroniques à l'autre bout de la France (ou du monde !), suivre au jour le jour les progrès de vos petits-enfants par le biais d'une « Webcam », préparer des vacances, être en lien avec une administration, se cultiver, s'informer : les TIC, Technologies de l'Information et de la Communication facilitent la vie.

Pour accompagner vos premiers pas vers l'utilisation d'Internet, des espaces publics numériques existent. Dévolus à la sensibilisation et à la formation à l'informatique et à Internet, ces lieux de convivialité et de rencontres intergénérationnelles proposent de nombreuses activités, à titre gratuit ou à un coût très faible.

► Où s'initier ?

◆ En groupe

Association AGIR-abcd **05 61 13 31 57**
34, avenue des États-Unis - 31200 Toulouse
Mél : agir.abcd.mp@free.fr

Association des retraités d'Oc **05 61 58 48 86**
2, rue Georges-Vivent - Quartier Basso-Cambo - 31065 Toulouse

Asso Partage Faourette **05 61 41 61 42**
13, rue de l'Ukraine - 31100 Toulouse **05 34 60 13 16**
Mél : partage-faourette@orange.fr
Accès libre les mardis, mercredis, jeudis et vendredis matin.
Initiation les jeudis de 15h à 17h.

Association Socio-Éducative des Quartiers Nord 05 62 72 23 78

Point Info Jeunesse - Cyber-base

118, boulevard Pierre et Marie Curie - 31200 Toulouse

Mél : contact@pijcybertlsenord.org

Ouverture les lundis, mardis, jeudis de 10h à 12h30 et de 14h à 18h

Les mercredis de 13h à 20h

Les vendredis de 10h à 12h30 et de 14h à 17h

Centre culturel Bellegarde 05 62 27 44 88

17, rue Bellegarde - 31000 Toulouse

Des stages d'initiation peuvent être programmés dans le courant de l'année. Contacter le centre pour le programme et les tarifs.

Centre culturel Bagatelle Faourette 05 67 77 44 42

Espace Enfance et famille H. Desbals

117, rue Henri Desbals - 31100 Toulouse

Ateliers d'initiation à l'outil informatique, à Internet, au traitement de texte les jeudis matin.

Centre culturel Bellefontaine 05 34 46 85 51

3, impasse Foulquier - 31100 Toulouse

Ateliers autour d'un projet (livret - recettes de cuisine). Concernent un public déjà initié à Internet. Contacter le centre pour le programme.

Centre social Empalot 05 34 31 94 42

38, avenue Jean Moulin - 31400 Toulouse

Ateliers d'initiation à l'outil informatique, à Internet, au traitement de texte le mardi après-midi.

Centre social Jolimont 05 67 77 44 80

11, avenue de l'Observatoire - 31500 Toulouse

Ateliers d'initiation à l'outil informatique, à Internet, au traitement de texte les jeudis matin.

Centre social Les Izards 05 67 04 14 80

Place Micoulaud - Chemin des Izards - 31200 Toulouse
Ateliers d'initiation à l'outil informatique, à Internet, au traitement de texte le lundi après-midi, le mardi matin et le mercredi après-midi.

Centre social Polygone Arènes 05 61 16 11 72

18, rue Vincent Scotto - 31300 Toulouse 05 61 16 67 01
Ateliers d'initiation à l'outil informatique, à Internet, au traitement de texte le vendredi matin.

Centre social Rangueil - Maison de quartier 05 61 25 49 26

19, rue Claude Forbin - 31400 Toulouse
Ateliers les vendredis matin.

Centre social Reynerie 05 34 60 83 70

5, rue de Kiev - 31100 Toulouse
Ateliers d'initiation à l'outil informatique, à Internet, au traitement de texte le mardi après-midi.

La Cantine - Espace Numérique 05 32 10 81 27

27, rue d'Aubuisson - 31000 Toulouse

Médiathèque José-Cabanis 05 62 27 40 00

Espace Marengo - 1, all. Jacques-Chaban-Delmas - 31000 Toulouse
Mél: courrier.bibliotheque@mairie-toulouse.fr
Postes Internet publics : 9 sur réservation - créneaux de 2h.
Attention : sites Web en accès restreint, le mél n'est autorisé que sur quelques postes.

Point Info Seniors (appel gratuit depuis un poste fixe) 0800 042 444

6, rue du Lieutenant-Colonel Pélissier - 31000 Toulouse
Propose des cours d'initiation et de perfectionnement à l'outil informatique, dans les locaux de la médiathèque José-Cabanis et au centre social Jean Rieux.
Inscriptions et renseignements au Point Info Seniors uniquement.

◆ Individuellement, chez soi

Génération Minitel 06 71 96 51 08

Mél : generationminitel@gmail.com

Illixion Informatique 06 01 83 82 65

2, rue Antoine de Gayass - 31500 Toulouse

Mél : contact@illixion.com

Vis ta vie senior 08 11 26 03 19

www.vistaviesenior.com

(prix d'un appel local)

À noter

Toulibre, Clic-Cool et Toulous'asso - soutenues par la mairie de Toulouse - se sont associées pour sensibiliser des associations aux logiciels libres. Leur but : faciliter l'usage des nouvelles technologies auprès de publics non expérimentés ou éprouvant des difficultés de prise en main.

Dans ce cadre sont organisés des événements ouverts à tous : présentations, ateliers, rencontres pour la découverte, l'aide à l'utilisation et l'installation de logiciels libres. Pour connaître l'agenda des événements www.toulibre.org, www.clic-cool.com, ou www.toulousasso.org.

Le développement de l'informatique se fait aussi via les clubs associatifs seniors qui proposent de plus en plus d'ateliers informatiques à leurs adhérents. Les renseignements peuvent être pris auprès du Point Info Seniors au 0800 042 444.

Université du 3^e Âge et Université du Temps Libre

► Université du 3^e Âge

Son objectif est d'améliorer les conditions de vie des personnes âgées par la formation permanente et par la recherche, et ce, au sein d'une université, en utilisant ses ressources intellectuelles, humaines et administratives.

Les activités débutent fin septembre et se terminent mi-juin.

Programme : conférences-débat, groupes de lecture/discussion, ateliers de conversation anglais/espagnol, etc.

.....
Université Toulouse 1 Capitole - 05 61 63 36 37

Bureau AR201

2, rue du Doyen Gabriel Marty - 31042 Toulouse Cedex 9

Mél : univ3a@ut-capitole.fr

► Université du Temps Libre

Ouverte à tous les publics sans distinction, elle répond aux désirs de tous ceux qui, animés d'une même curiosité, souhaitent s'initier à des disciplines, découvrir des thèmes, s'informer sur des questions d'actualité, acquérir des contenus. Elle prend la forme de conférences dispensées par des enseignants-chercheurs de l'Université Toulouse 2 Jean-Jaurès, dans les domaines de l'histoire, des arts, du cinéma, de la philosophie, de la psychologie, etc.

.....
Université du Temps Libre - 05 61 50 24 02

56, rue du Taur - 31000 Toulouse

Mél : dany.rochefort@univ-tlse2.fr

Des conférences

► En été

La Mairie propose un programme varié de conférences gratuites, salle du Sénéchal. Parmi les thèmes abordés en 2014 : « Murano et les îles de la lagune », « Lisbonne », « Grands sites de Midi-Pyrénées », etc. Le programme des conférences est disponible sur le site : www.toulouse.fr, ou dès le mois de juin à l'accueil du Capitole, au Point Info Seniors, à l'office du tourisme, dans les mairies de quartier, les clubs associatifs seniors ou dans les établissements d'accueil des personnes âgées du CCAS*.

Salle du Sénéchal

17, rue de Rémusat - 31000 Toulouse

Entrée gratuite sur présentation de la Carte Toulouse Cultures

À noter

Ces conférences ont lieu les mardis et jeudis de 15h à 17h, en juillet et août.

► Toute l'année

De nombreuses conférences sont organisées sur des thèmes très divers par la Mairie, la médiathèque José-Cabanis, les musées, les centres culturels, la cinémathèque, le CCAS*, la Communauté Municipale de Santé (CMS*), les associations, etc.

Quelques adresses pour connaître certaines programmations :

www.toulouse.fr rubrique « culture »

www.bibliotheque.toulouse.fr

www.bellegarde.toulouse.fr

www.museum.toulouse.fr

www.lacinemathequedetoulouse.com

La CMS* répertorie toutes les conférences qui se déroulent à Toulouse sur le thème de la santé :

www.toulouse.fr rubrique « solidarité »

www.toulouse-tourisme.com

Les clubs et associations seniors

Quelle que soit votre situation, il est essentiel d'entretenir une vie sociale animée. Si vous manquez d'idées, des associations et des clubs vous proposent des activités de tous types, ou tout simplement d'échanger et de faire des rencontres.

Renseignements :

Point Info Seniors - 0800 04 24 44

.....
(appel gratuit depuis un poste fixe)

► **Secteur Toulouse Centre**

◆ **Clubs seniors**

Ampar

05 61 22 48 92

50, boulevard de la Gare - 31500 Toulouse

Club du Capitole

05 61 99 03 22

6, rue du L^t-Colonel-Pélissier (Salle Duranti) - 31000 Toulouse

Colombette Saint-Aubin 05 34 41 83 43

25, rue de la Colombette - 31000 Toulouse

Les Aînés de la Daurade 05 61 22 21 80

2, rue Malbec - Communauté Municipale de Santé - 31000 Toulouse

Les Aînés de Saint-Georges 05 61 63 70 99

6, rue du Lt-Colonel-Pélessier (Salle Duranti) - 31000 Toulouse

Concorde Saint-Sernin 05 61 62 29 59

5, rue des Cuves - 31000 Toulouse

Loisirs Solidarité des Retraités de la Haute-Garonne 05 61 21 46 97

19, place Saint-Sernin - Bourse du travail - 31000 Toulouse

Association sportive Astig 05 61 52 43 89

54, rue des Sept-Troubadours - 31000 Toulouse

BEST Toulouse 05 61 84 44 61

CMS* - 2, rue Malbec - 31000 Toulouse

Association des promeneurs 05 61 23 54 77

8, place de la Daurade - 31000 Toulouse

Saint Rémésy 05 61 52 47 51

18, rue de Saint Rémésy - 31000 Toulouse

Club de l'amitié 05 62 73 45 45

2, place Riquet - Espace Hébraïque - 31000 Toulouse

Cercle de Bellegarde 05 67 73 80 16

17, rue de Bellegarde - 31000 Toulouse

Association Divers Seniors Toulouse

1, rue Cécile Brunschvicg - 31200 Toulouse

Mél : diversseniors@gmail.com

◆ Associations partenaires

Tolosa 31 05 62 17 55 92
116 bis, rue des Amidonniers - 31000 Toulouse

Les Retraités de la métallurgie
Les Retraités du livre 05 61 21 53 75

Les Retraités du commerce
19, place Saint-Sernin - Bourse du travail - 31000 Toulouse

Relais amical Malakoff Mederic 05 61 22 90 82
7, rue des Amidonniers - 31000 Toulouse

Aide à la vieillesse 05 62 27 02 99
5, rue d'Astorg - 31000 Toulouse

► Secteur Rive Gauche

◆ Clubs seniors

Bagatelle 05 62 14 16 42
20, chemin de Bagatelle - 31100 Toulouse

Croix-de-Pierre 05 61 59 32 59
2, rue Lafage - 31300 Toulouse

Bonne humeur Fontaine-Lestang 05 61 42 78 13
75, rue Vestrepain - Place de Fontaine-Lestang - 31100 Toulouse

Olivier 05 61 59 47 96
3, rue de Varsovie - 31300 Toulouse

San Francisco 06 19 71 36 85
92, route d'Espagne - 31100 Toulouse

Les Aînés de Saint-Cyprien 05 61 22 27 77
56, all. Charles-de-Fitte - Espace Saint-Cyprien - 31300 Toulouse

Bowling Club Roguet 05 61 59 43 23

9, rue de Gascogne - Cité Roguet bât. 7 apt. 715 - 31300 Toulouse

Papus 05 61 40 08 55

10, rue de l'Auvergne - 31100 Toulouse

Fontaine Bayonne 05 61 49 75 12

75, avenue de Grande-Bretagne - 31300 Toulouse

San Subra 05 61 42 80 28

32, Grande rue Saint Nicolas - 31300 Toulouse

Casselardit Fontaines 05 46 76 77 63

6, place Jean-Baptiste-Baudin - 31300 Toulouse

Les Aînés des Pradettes 05 61 41 36 42

14, chemin du Mirail - Mairie annexe Université - 31100 Toulouse

Femmes unies Saint-Cyprien 05 61 59 24 51

5, rue des Feuillants - 31300 Toulouse

El Islah 06 34 47 94 31

Chemin du Cousseniens - 31100 Toulouse

Association Adice 05 61 41 56 80

6-8, place Abbal - 31100 Toulouse

◆ Association partenaire

Entre nous la Cépière 05 61 15 08 35

2, rue Louison-Bobet - 31300 Toulouse

► Secteur Toulouse Nord

◆ Clubs seniors

Amitié espérance les Izards 05 61 47 31 02
1, rue Antoine Van-Dyck - 31200 Toulouse

Les Aînés de Croix-Daurade 05 61 58 02 48
5, rue Francis Lopez - 31200 Toulouse

Animation entraide Minimes 05 67 22 88 53
Maison de la citoyenneté Nord - Place du Marché-aux-Cochons -
31200 Toulouse

Les Sept-Deniers 05 34 40 00 20
4, chemin de Garric - Maison de retraite Sept-Deniers
31200 Toulouse

Les Violettes de Lalande 05 61 47 32 05
215, avenue de Fronton - 31200 Toulouse

Loisirs détente du Grand-Selve 06 78 52 12 64
82, rue des Vignes - 31200 Toulouse

Casa d'España 05 61 47 08 87
85, avenue des Minimes - 31200 Toulouse

Temps Libre Quartier Nord 05 34 42 98 84
41, avenue de Fronton - 31200 Toulouse

ASTORS 06 84 84 20 97
239, avenue de Fronton - 31200 Toulouse

► Secteur Toulouse Est

◆ Clubs seniors

Les Bleuets de Bonnefoy 05 61 74 72 71
25, rue de Périole - "Espace Bonnefoy" - 31500 Toulouse

Bonnefoy Lapujade 05 61 26 81 56
29, chemin Lapujade - 31200 Toulouse

Ensemble à tout âge 05 61 48 27 68
33, chemin Lapujade - 31200 Toulouse

Foyer des anciens du Château-de-l'Hers 05 61 34 83 76
56, chemin du Château-de-l'Hers - 31500 Toulouse

Colonne Marengo 05 34 25 73 78
64, rue du 10 Avril - 31500 Toulouse

Amicale de la Côte Pavée 05 61 54 25 76
125, avenue Jean-Rieux - Villa des Rosiers - 31500 Toulouse

Providence Bonhore 05 61 34 85 83
18 bis, place Marius-Pinel - 31500 Toulouse

Inter-âges Roseraie Amoureux 05 61 48 36 64
70, chemin Michoun- -31500 Toulouse

Foyer des anciens Soupertard 05 61 34 24 02
44, rue Louis-Plana - 31500 Toulouse

Latécoère 05 61 48 55 68
135, rue de Périole - 31500 Toulouse

◆ Association partenaire

La Joie de vivre (chorale) 05 61 58 35 54
63, chemin de Hérédia - Centre culturel Soupetard - 31500 Toulouse

▷ Secteur Toulouse Sud-Est

◆ Clubs seniors

Empalot - Daste 05 61 52 94 28
30, avenue Jean-Moulin - 31400 Toulouse

Feuilles d'Automne 05 61 52 33 15
32, allée Henri-Sellier - Empalot bât. C apt. 191 - 31400 Toulouse

Jules-Julien 09 73 56 61 75
42 bis, avenue de Ranguheil - 31400 Toulouse

Ormeau Montaudran 05 61 20 51 05
3 bis, rue Raymond-Corraze - 31500 Toulouse

Saint-Agne 05 61 52 19 11
34, rue Maran - 31400 Toulouse

Saint-Michel 05 67 22 12 76
39, rue Saint-Léon - 31400 Toulouse

Cheveux d'argent Sauzelong Ranguheil 05 61 53 92 12
70, rue Bonnat - 31400 Toulouse

Amitiés et loisirs des Aînés du pont des Demoiselles 05 61 53 51 66
Espace Pont des Demoiselles - 63 bis, avenue St-Exupéry - 31400 Toulouse

◆ Association partenaire

Comité de la Terrasse	05 62 47 05 38
15, impasse Frantz-Schrader - 31500 Toulouse	

▷ Secteur Toulouse Ouest

◆ Clubs seniors

Amicale d'Ancely	05 61 49 19 70
23, allée Ancely - 31300 Toulouse	

Centre culturel Alban-Minville	05 61 43 60 24
1, place Martin-Luther-King - 31100 Toulouse	

Les anciens d'Isica	05 61 26 13 47
2, rue de Quérigut - 31100 Toulouse	

Détente évasion Lafourguette	05 34 63 15 33
2, place des Glières - 31100 Toulouse	

Les Aînés de Lafourguette	05 62 14 19 65
3, place des Glières - 31100 Toulouse	

Saint-Martin-du-Touch	05 61 49 30 18
1, impasse du Docteur-Joseph-Laurent - 31300 Toulouse	

Club du 3^e âge Saint-Simon	05 34 57 48 77
10, place de l'Église Saint-Simon - 31100 Toulouse	

Les Aînés de Lardenne	05 61 31 07 76
2, place Jacques-Sauvegrain - 31100 Toulouse	

Amicale des retraités des Pradettes 06 82 12 15 44
12, rue Ferdinand-de-Lesseps - 31100 Toulouse

Les Aînés des Pradettes 05 61 41 36 42
14, chemin du Mirail - 31100 Toulouse

◆ **Association partenaire**

OSSQUART 09 50 81 22 82
17, allée d'Ancely - 31300 Toulouse

À noter

L'association des retraités d'Oc propose aux retraités du régime général des activités physiques et culturelles pour une cotisation annuelle de 15 €. Permanence chaque jeudi de 14h à 18h.

AROC Haute-Garonne - 05 62 14 88 20

2, rue Georges Vivent - 31065 Toulouse Cedex 9

Mél : laroc@carsat-mp.fr

► Se déplacer

L'accompagnement à la demande

Les associations suivantes sont organisées et équipées pour proposer un service de transport à la demande selon vos besoins (rendez-vous, course, etc.).

► Associations

ADOM'Toulousain 05 67 31 02 09

15, chemin de la Crabe - 31300 Toulouse

ADPAM 05 62 26 80 80

37 bis-39, avenue Honoré Serres - 31000 Toulouse

Advitam Occitane 05 61 25 68 02

31, allée des Soupirs - 31400 Toulouse

Côté famille 05 61 52 40 55

2-4, boulevard Griffoul-Dorval - 31400 Toulouse

Solidarité familiale 05 62 48 58 48

112-114, boulevard Déodat-de-Séverac - 31300 Toulouse

Autonomia 05 62 88 14 44

19, avenue de la Marquaille - 31650 Saint-Orens 08 20 02 48 10

Trait d'Union 05 61 62 50 39

24, allée de Barcelone - 31000 Toulouse

Rentre tranquille 07 50 90 08 09

162, chemin de Boudou - 31140 Launaguet

Mél : rentre-tranquille@hotmail.fr

► Taxis

La Toulousaine de taxis	05 61 20 90 00
Capitole Taxi	05 34 250 250
Taxis radio toulousains	05 61 42 38 38

Le bus, le métro et le tramway toulousains

Le métro permet de traverser Toulouse d'est en ouest et du nord au sud.

Un ticket unique suffit pour prendre le bus, le métro ou le tram - ou le train entre Colomiers et les Arènes - et utiliser les parkings des gares d'échange.

Bon à savoir

Vous avez moins de 65 ans ? La carte Pastel peut vous permettre de voyager à un tarif intéressant.

Vous êtes résident toulousain et avez 65 ans ou plus ? Vous pouvez voyager gratuitement avec la carte Montoulouse Seniors : voir page 54.

Pour vous assurer de votre itinéraire, rendez-vous sur le site : www.tisseo.fr ou par téléphone **Allô Tisséo - 05 61 41 70 70.**

► Dans les points de vente Tisséo

Pour acheter des tickets jaunes, recharger la carte Pastel, obtenir renseignements et documentation : plan-guide, fiches horaires, information sur les tarifs.

- Station Basso-Cambo (Ligne A)
- Station Balma-Gramont (Ligne A)
- Station Marengo SNCF (Ligne A)
- Station Arènes (Ligne A)
- Station Jean-Jaurès (Ligne A et B)
- Aéroport Toulouse Blagnac
(niveau Arrivée - Accès Principal - Hall B)

► Dans les espaces conseil Tisséo

Pour l'obtention de la carte Pastel, de renseignements et/ou de documentation (plan-guide, fiches horaires, etc.) :

- Espace conseil Arènes
(Forum de la station de métro Arènes)
- Espace conseil Jean-Jaurès (Ligne A et B)
- Espace conseil Balma Gramont (Ligne A)
- Espace conseil Marengo SNCF (Ligne A)

► Chez les commerçants partenaires

Plus de 110 commerçants partenaires (presses, tabacs et boulangeries) dans l'agglomération proposent des tickets métro-bus-tram et le rechargement de la carte Pastel. Ils sont identifiables par une enseigne ou un logo Tisséo.

► Personnes à mobilité réduite (PMR*)

Le métro et le tram sont accessibles aux PMR*. Tous les nouveaux bus disposent de « planchers bas » et de rampe d'accès pour les fauteuils roulants.

◆ Mobibus

Pour un déplacement personnalisé et un service à la demande, Tisséo dispose d'un mini-bus spécialement aménagé pour les personnes à mobilité réduite et pour les plus de 65 ans bénéficiant de l'APA*.

Pour connaître les tarifs et prendre rendez-vous :

Mobibus - 09 69 39 31 31

133, chemin du Sang de Serp - 31075 Toulouse Cedex 2
www.mobibus.com

Les navettes du centre-ville

Pour rendre le centre-ville plus accessible, la mairie de Toulouse offre un service de navettes gratuites. Avec une fréquence de 10 à 15 minutes, elles sillonnent le centre-ville selon un itinéraire préétabli du lundi au samedi de 9h à 19h (sauf jours fériés).

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site www.tisseo.fr.

Autour du voyage en train

► Bagages

La SNCF propose un service payant de prise en charge des bagages (30 kilos maximum par bagage), de votre domicile jusqu'à votre lieu de destination, dans un délai de livraison de 48 heures. Avant votre départ et pour tout renseignement sur ce type de prestation, **contactez votre gare au 36 35.**

► Accès Plus, un service d'accompagnement

Service gratuit réservé aux personnes détentrices de la carte d'invalidité ou la carte de priorité.

Un accompagnateur vous attend au point de rendez-vous convenu dans l'enceinte de la gare une demi-heure avant le départ de votre train. Il est chargé de vous accompagner jusqu'à votre place et de vous aider à porter vos bagages.

La réservation de ce service s'effectue par téléphone. **Composer le 36 35 (0,34€ TTC/min) puis prononcer « Services »** pour accéder directement au service Accès Plus.

► Service Domicile-train

Service payant réservé aux personnes de 60 ans et plus. Il n'est pas lié à la possession de la carte Senior.

Un accompagnateur privé vient vous chercher chez vous ou sur votre lieu de séjour. Il se charge de vos bagages (trois maximum), vous accompagne jusqu'à votre train ou à votre domicile. À l'arrivée

de votre train, un autre accompagnateur peut vous attendre. Votre animal de compagnie peut voyager avec vous (pensez à vérifier les conditions de transport de votre animal auprès de la SNCF).

À votre demande, l'accompagnateur peut :

- vérifier que tout est en ordre chez vous,
- composer votre billet,
- effectuer en gare quelques achats de dernière minute.

La réservation de ce service s'effectue par téléphone. **Composer le 36 35** (0,34€ TTC/min) puis **prononcer « Domicile-Train »** pour accéder directement au service.

► La voie du cœur - SOS aide en gare

Dans le cadre d'un partenariat privilégié avec la SNCF, des bénévoles vous accueillent dans un local agréable et offrent leurs services aux personnes dans le besoin.

Leurs missions principales :

- Accueillir
- Orienter
- Écouter

.....
La voie du cœur - 05 61 62 27 30

Quai N°1 - Porte 33 - Gare Matabiau - 31000 Toulouse

Navette aéroport flybus (Tisséo)

La navette relie l'aéroport de Toulouse-Blagnac au centre ville toutes les 20 minutes, de 5h à 00h15 tous les jours. Elle dessert les arrêts suivants (stations de métro) :

- Compans-Caffarelli (Centre des congrès)
- Jeanne-d'Arc
- Jean-Jaurès
- Gare Matabiau

Cette ligne est équipée de bus articulés accessibles aux personnes à mobilité réduite. La carte Seniors ne donne pas droit à la gratuité pour cette navette.

.....
Navette aéroport - 05 61 41 70 70

Citiz Toulouse

Il s'agit d'un dispositif simple et efficace d'utilisation de voitures en autopartage.

Une pré-inscription est indispensable. Ensuite et sur réservation, une voiture est mise à votre disposition 24h/24, 7j/7. Il suffit de préciser la station et/ou le modèle de véhicule choisi, l'heure de départ et la durée souhaitées.

.....
Citiz Toulouse - 05 31 61 63 09

116, grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse

www.toulouse.citiz.coop

VélôToulouse

VélôToulouse est un système de vélos en libre-service. Le service est accessible sur abonnement ou à la journée. Les stations sont réparties environ tous les 300 mètres en centre-ville pour une plus grande accessibilité.



Pour obtenir des informations, ou vous abonner, remplissez le bulletin d'abonnement figurant dans la fiche « VélôToulouse » disponible à l'accueil du Capitole ou sur le site www.velo.toulouse.fr.

Happy Moov

Les vélos-taxis Happy Moov s'adaptent aux besoins des citoyens : ils permettent d'évoluer dans les zones piétonnes et facilitent les déplacements des personnes âgées ou à mobilité réduite. Les clients aux bras chargés apprécient ce mode de transport qui leur permet de se déplacer sans efforts. Happy Moov propose aussi des visites touristiques (23€/heure).

À partir de 2 € de prise en charge et 1 €/pers/km, Happy Moov est un service qui fonctionne en réservant au téléphone, en se rendant dans un point de ralliement ou simplement en hélant un vélo-taxi libre dans la rue.

Pour plus d'informations :

www.happymoov.com - 07 78 84 07 89

► Les bons plans seniors

La carte de transport Seniors

Portée par la Ville, la carte de transport Seniors permet aux Toulousains de 65 ans et plus de circuler gratuitement sur l'ensemble du réseau bus/métro/tram de la ville.



► Pour une première demande

Se présenter au Point Info Seniors, dans les mairies de quartier ou dans les Maisons de la Citoyenneté, muni(e) d'une pièce d'identité, d'une photo récente, d'un justificatif de domicile datant de moins de 3 mois à vos nom et prénom (taxe d'habitation, facture EDF, etc.) ou du dernier avis d'imposition.

► Pour le rechargement annuel de la gratuité

► **Au Point Info Seniors**, en vous présentant muni(e) de votre carte de transport et du courrier d'invitation à la faire recharger ou d'un justificatif de domicile à vos nom et prénom de moins de trois mois (ou dernier avis d'imposition).

► **Dans les mairies de quartier** de Lardenne, Croix-Daurade, Henri-Desbals ou Sauzelong-Rangueil et dans les Maisons de la Citoyenneté de Toulouse Centre (Mériel), Nord (Les Minimes), Est (La Roseraie), Rive Gauche (Saint Cyprien), Sud-Est (Niel) (voir coordonnées et horaires d'ouverture sur le site www.toulouse.fr).

Pour plus d'informations :

Point Info Seniors - 0 800 042 444

(appel gratuit depuis un poste fixe)

Accueil de 8h30 à 16h45 du lundi au vendredi

Carte Montoulouse Seniors

La carte Montoulouse Seniors est gratuite pour les Toulousains de plus de 65 ans. Elle permet la gratuité des transports ainsi que des piscines, des patinoires et des musées pour les expositions permanentes (exceptés le Muséum d'Histoire Naturelle et le Musée des Abattoirs). Grâce à elle, vous bénéficiez également du service VélôToulouse à des tarifs préférentiels. Si vous êtes titulaire de la carte de transport Senior, les avantages de la carte Montoulouse Seniors peuvent être téléchargés directement sur celle-ci.

► Où se procurer la carte Montoulouse ?

Pour la création de votre carte Montoulouse, rendez-vous au :

Point Info Seniors - 0 800 042 444

Espace Duranti (porte 5)

6, rue du Lieutenant-Colonel Pélissier - 31000 Toulouse

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 16h45

Munissez-vous :

- d'un justificatif de domicile (au nom et prénom du demandeur) de moins de trois mois ou du dernier avis d'imposition.
- d'une photo d'identité récente.
- d'une pièce d'identité.

► Où (re)charger mes abonnements ?

Une fois que vous avez la carte en main, il vous suffit de charger le ou les abonnements que vous souhaitez. Pour cela, rendez-vous dans le musée, la patinoire et/ou la piscine municipale de votre choix.

La carte Toulouse Cultures

Gratuite pour les Toulousains de 65 ans et plus, la carte Toulouse Cultures donne droit à des réductions sur les tarifs des spectacles de nombreux équipements culturels toulousains (voir détails ci-après).

Renouvelable tous les ans, elle est obligatoire pour participer aux activités proposées par les ateliers culturels de la ville de Toulouse.



► Comment l'obtenir ?

Muni(e) d'un justificatif d'identité (passeport, carte d'identité) et d'un justificatif de domicile, présentez vous dans un centre d'animation socioculturelle de la mairie de Toulouse. Retrouvez leurs coordonnées en avant-dernière page du magazine À Toulouse ou sur www.toulouse.fr, rubrique « Culture ».

► Les avantages

◆ Animation socioculturelle

Réduction sur les spectacles et activités proposés dans les centres d'animation socioculturelle de la mairie de Toulouse.

◆ Bibliothèques - Médiathèques

Abonnement réduit pour l'ensemble du réseau de la lecture publique (gratuit à partir de 65 ans).

◆ Cinémas

► ABC

Tarif préférentiel pour toutes les séances (dimanches et jours fériés compris).

► *Cinémathèque de Toulouse*

Entrée gratuite pour les séances du mercredi à 16h30.

◆ Conférences

► *Université de Toulouse 2 Jean-Jaurès*

Réduction sur les conférences de l'Université du Temps Libre.

► *Salle du Sénéchal*

Accès prioritaire aux conférences seniors.

Les séjours seniors

En partenariat avec l'ANCV*, l'Unat* Midi-Pyrénées, la caisse de retraite complémentaire Malakof Médéric, AG2R La Mondiale et la Carsat*, la Ville propose aux seniors des séjours découverte en villages de vacances à tarif préférentiel (5 jours et 4 nuits), comprenant notamment le transport, la restauration, les visites, les animations et l'hébergement en chambre double.

► Conditions

- Avoir 60 ans et plus
- Être résident toulousain

Informations complémentaires (sur le descriptif des séjours, les conditions et les avantages tarifaires) :

Point Info Seniors - 0800 04 24 44

(numéro gratuit depuis un poste fixe)

À noter

Pour partir toute l'année, des séjours de vacances, des stages, des mini-séjours, des séjours de groupe culturel et touristique et des vacances adaptées pour personnes en situation de handicap, sont organisés dans toute la France.

Pour en savoir plus, contacter la Ligue de l'enseignement - Vacances pour tous : 05 62 27 91 30 ou www.vacances-pour-tous.org.

► Travailler et être retraité(e)

Si vous faites partie de ces retraités nostalgiques du travail, ou de ceux qui aimeraient compléter leurs revenus, sachez qu'il est possible, sous certaines conditions, de cumuler emploi et retraite.

Des mesures en faveur des seniors

► **Depuis le 1^{er} janvier 2009**, les règles de cumul emploi-retraite sont assouplies. Toutefois, les intéressé(e)s doivent remplir plusieurs conditions :

- Avoir cessé leur activité professionnelle antérieure et donc, pour les salarié(e)s, rompu tout lien avec leur ancien employeur,
- Avoir demandé la liquidation de toutes les pensions auprès de tous les régimes légaux, de base ou complémentaires et avoir commencé à percevoir leurs avantages retraite,
- Justifier de la durée d'assurance exigée pour une retraite à taux plein ou à défaut avoir au moins l'âge donnant droit automatiquement à une retraite à taux plein.

Pour les pensionné(e)s du régime général, le cumul emploi-retraite ne doit pas dépasser soit 160 % du SMIC, soit la moyenne mensuelle des trois derniers salaires d'activité perçus par l'intéressé(e) avant son départ à la retraite.

► Pour favoriser une « gestion active des âges », les entreprises et les branches professionnelles peuvent conclure des accords ou établir des plans d'actions en faveur de l'emploi des salariés âgés (cf. : article 87 de la loi de financement de la sécurité sociale pour 2009).

En savoir plus :

www.service-public.fr

pour tout savoir sur les conditions de cumul emploi-retraite.

www.emploiesseniors.gouv.fr

pour connaître les mesures en faveur des seniors.

Des pistes pour trouver un emploi

► Sollicitez votre réseau

Collègues, anciens camarades de promo, ex-clients : n'hésitez pas à vous aider de vos relations pour rebondir.

► Unissez-vous

La dynamique d'un groupe n'a que des avantages. Se motiver à plusieurs et échanger des contacts ou des conseils sont autant de moyens pour repartir d'un bon pied.

► Faites-vous aider

L'association Trajectoire accompagne les chercheurs d'emploi dans leurs démarches et propose une aide active.

.....
Trajectoire - 05 34 41 15 99

3, rue d'Aubuisson - 31000 Toulouse

www.trajectoireverslemploi.net

Les conseillers du Pôle emploi proposent un suivi personnalisé.

Pour connaître ses missions et l'antenne la plus proche :

.....
www.pole-emploi.fr

Depuis près de 30 ans, l'ARCEC (Association Régionale pour la Création d'Entreprises et de Collectivités) accompagne les futurs créateurs et les entrepreneurs en difficulté dans la région Midi-Pyrénées.

Ses conseillers étant de plus en plus sollicités par une population croissante de créateurs d'entreprises de plus de 50 ans, elle a décidé d'ouvrir un projet relatif aux seniors toulousains. Ce projet de services, opérationnel dès 2015, s'articule autour de trois axes :

- Faire découvrir l'environnement et les bienfaits du bénévolat. Inciter à communiquer et transmettre ses expériences, notamment dans des projets d'entreprise.
- Pallier la faiblesse économique de certains retraités. Contribuer à combattre le risque d'isolement et de dégradation des liens sociaux.
- Préparer le départ de la vie active, et faciliter la transition vers la retraite.

Pour toute demande de renseignements :

ARCEC - 05 62 87 90 43

19, rue Bayard - 31000 Toulouse

Mél : arcec.tlse@orange.fr

► Essayez l'intérim ou le service à la personne

L'emploi intérim senior est en plein essor. C'est souvent un bon moyen pour ne pas rester inactif ou gagner en liberté d'action.

Quelques enseignes misent sur ce marché.

www.adecco.fr

www.expectra.fr

www.toulouse-interim.com

05 34 41 81 60

Des sites Internet de mise en relation intergénérationnelle - entre personnes de plus de 50 ans en recherche d'activité et particuliers souhaitant employer une personne à domicile - se développent.

www.bitwiin.com

www.seniorsavotreservice.com

www.particulieremploi.fr

► Faites-vous « porter »

Vous avez envie de vendre votre expertise, du conseil ou de la formation mais vous hésitez à monter votre propre structure juridique ? Testez le portage salarial. Grâce à ce nouveau type d'emploi, vous pouvez travailler pour le compte d'entreprises clientes tout en étant rattaché(e) à une société de portage. Les seniors séduisent surtout les petites entreprises qui peuvent faire appel à leur savoir-faire à moindre frais.

En savoir plus : voir le site de la fédération nationale du portage salarial www.peps-syndicat.fr ou www.guideduportage.com

À noter

Toulouse accueille le salon « Emploi des seniors ». Retrouvez la liste des participants, les conférences, la date et le lieu du rendez-vous sur www.salondesseniors.com.