



2 Être acteur de la vie toulousaine

La retraite vous offre plus de temps ?

Du temps pour s'engager, agir sur votre environnement immédiat, votre quartier, votre ville...

Du temps pour échanger, discuter et partager avec les générations...

Du temps pour transmettre à d'autres des compétences et un savoir.

- L'intergénérationnel
- Des espaces de discussion
- Transmission des savoirs

► L'intergénérationnel

Des manifestations

De nombreuses manifestations qui visent à créer ou renforcer les contacts et les liens entre les générations sont organisées chaque année. Certaines, d'ampleur nationale, trouvent une résonance particulière à Toulouse le temps d'une semaine, d'un week-end ou d'une soirée.

► La semaine « Senior et plus »

La semaine « Seniors et plus » est un événement annuel qui se déroule à l'automne. Il a pour but de mettre en valeur les actions proposées par la municipalité et les associations aux retraités et aux personnes âgées.

Cet événement se déroule sur la place du Capitole et fait la part belle aux loisirs et aux spectacles.

Plus d'informations sur **www.toulouse.fr** ou au **Point Information Seniors - 0800 042 444**.

► La journée des associations solidaires

Chaque année en octobre et en partenariat avec le Centre Toulousain du Bénévolat, la Mairie organise « la journée des associations solidaires », qui se déroule place du Capitole. L'occasion de rencontrer les représentants d'une centaine d'associations et pour certains, de découvrir l'univers du bénévolat.

À noter

Le stand Mairie de Toulouse présente ses différentes actions : le service de la vie associative, le Guichet unique, la Mission égalité, la Communauté Municipale de Santé, etc.

Centre Toulousain du Bénévolat - 05 61 25 94 90

95, grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse

www.benevolat31.jimbo.com

Mél : benevolat31@gmail.com

Du lundi au vendredi de 14h30 à 17h30

La Maison des associations est un site municipal dédié au milieu associatif toulousain. Elle accueille en hébergement mutualisé plus de 250 associations. Le guichet unique de la Maison des associations est chargé de l'accueil et de l'instruction administrative des demandes de subvention des associations sollicitant la ville de Toulouse.

Maison des associations - 05 62 26 81 00

Espace Niel - 81, rue Saint-Roch - 31031 Toulouse Cedex 4

Mél : maison.associations@mairie-toulouse.fr

Du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 16h

► La journée internationale des personnes âgées

Chaque 1^{er} octobre a lieu la journée internationale des personnes âgées. Les activités organisées pour l'occasion rappellent que les droits des personnes âgées sont indissociables des principes énoncés par l'Onu*. Ces principes en faveur des personnes âgées ont été énoncés pour la première fois par les Nations Unies en 1991 : indépendance, participation, épanouissement personnel et dignité. Cette manifestation permet de faire le point sur le respect des droits des personnes âgées dans le monde.

Pour connaître le programme de l'Onu* concernant la place des personnes âgées au sein de la société européenne, consultez :

www.un.org/french

Des associations

De nombreuses associations toulousaines se développent autour de rencontres et de projets inter générations. Elles proposent des activités basées sur la transmission et le partage.

Quelques contacts :

L'Outil en main

41, impasse du Baron - 31200 Toulouse
www.loutilenmaintoulouse.fr
Mél : oem.tlse@free.fr

06 09 01 71 50

06 18 27 31 01

Ensemble à tout âge

33, chemin Lapujade - 1er étage - 31200 Toulouse

05 61 48 27 68

AGIR abcd

05 61 13 31 57

34, avenue des États-Unis - 31200 Toulouse

Unis-Cité Midi-Pyrénées

05 61 13 97 75

24, rue Arnaud Bernard - 31000 Toulouse
www.uniscite.fr

Le Cabri

05 61 23 72 29

Accompagnement à la scolarité pour les primaires **06 89 82 67 05**
et les collégiens des quartiers Jolimont et Amouroux
10, rue de Chambéry - 31500 Toulouse
Mél : associationlecabri@laposte.net

Lire et faire lire

05 62 27 91 47

Encourager et développer le goût de la lecture-plaisir
chez les enfants
31, rue des Amidonniers - 31009 Toulouse Cedex 6

Cercle Bellegarde

05 67 73 80 16

17, rue Bellegarde - 31000 Toulouse

06 67 60 68 22

Partage Faourette

05 61 41 61 42

13, rue de l'Ukraine - 31100 Toulouse

05 34 60 13 16

► Des espaces de discussion

Les cafés géographiques

La géographie déserte les amphis et les salles de classe pour les bistrots ! L'association des cafés géographiques a été créée en 1997 par une poignée d'anciens étudiants de la Sorbonne, avec leur professeur. Elle a permis la création, en France et dans le monde, d'un réseau de cafés géographiques. Toute personne qui aime la géographie peut rejoindre l'association, voire animer un café...

À noter

Les cafés géographiques se tiennent au Bistrot de Julie, 4, allée Paul-Feuga - Métro Palais de justice, de 18h30 à 20h30 environ, une fois par mois. L'entrée est libre.

Pour connaître le programme :

Les cafés géographiques à Toulouse

06 66 00 19 85 / 05 61 50 49 98

5, allées Antonio-Machado - 31058 Toulouse Cedex 9
www.cafe-geo.net/toulouse

Le partage d'expériences sur le Web

Les forums de discussion sur Internet sont de véritables espaces publics d'échanges. Il s'agit de sites destinés aux seniors désireux de partager leurs passions, leurs préoccupations, leurs questionnements sur tous les thèmes liés à la retraite.

Vous pouvez échanger sur :

www.actisse.net

www.senioractu.com

www.retraite-active.lesclesdumidi.com

► **Transmission des savoirs**

Transmettre permet d'assurer un relais, le passage de savoirs - ou de valeurs - entre individus ou groupes sociaux.

L'échange requis permet aux deux parties de donner et de recevoir et ainsi d'apprendre, au travers du lien créé.

Les seniors représentent une population hétérogène : par leur âge, leurs cultures, leurs connaissances professionnelles, leurs parcours de vie, ils présentent tous des singularités intéressantes.

Cette diversité est une richesse et un formidable potentiel. Les seniors s'engagent, nombreux - au travers d'associations ou individuellement -, dans la transmission de savoirs, par le biais du tutorat, du coaching, de l'apprentissage de métiers ou de techniques, du soutien scolaire, etc., auprès des jeunes comme auprès de toutes les tranches d'âges.

Ils constituent un pont indispensable entre les générations, en ouvrant sur la compréhension du passé et en participant à la création de l'avenir.

Pour vous inscrire dans ces actions :

EGEE Entente des Générations pour l'Emploi et l'Entreprise

75, avenue de Grande-Bretagne - 31300 Toulouse **05 34 50 50 37**

Mél: mipy31@egee.asso.fr / jp.elissalde@wanadoo.fr

L'Outil en main

06 09 01 71 50

Transmission de savoir-faire techniques
aux enfants de 9 à 14 ans

06 18 27 31 01

41, impasse du Baron - 31200 Toulouse

www.loutilenmaintoulouse.fr

Mél : oem.tlse@free.fr

Trajectoire Emploi

05 34 41 15 99

Association de compétence pour l'accompagnement
des chercheurs d'emploi

3, rue d'Aubuisson - 31000 Toulouse

www.trajectoireversleemploi.net

Mél : asso.trajectoire@wanadoo.fr

Bénévolat

Le bénévolat associatif offre l'occasion d'un engagement libre et désintéressé. Vous pouvez mettre tout ou partie de vos compétences et de votre disponibilité au service des autres.

Vous maintenez ainsi le lien entre les générations en apportant :

- **aux jeunes**, votre savoir-faire dans des activités de soutien scolaire, de loisir et de plein air ou de tutorat dans la recherche d'emploi ;
- **aux aînés**, le réconfort d'une présence amicale à travers les réseaux de solidarité locaux à domicile ou en maison de retraite ;
- **aux exclus**, l'engagement solidaire dans des actions menées par les associations à vocation humanitaire ou sociale ;
- **à tous**, votre préoccupation à l'égard de l'avenir de l'environnement de notre planète, en participant au sein d'associations aux actions de défense de la nature et de protection des paysages et de notre patrimoine.

Pour trouver l'action bénévole qui répond à vos aspirations et valeurs :

URCB*- MP - 05 61 25 94 90

95, grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse

www.urbcb.org

Association loi 1901, l'Union Régionale des Centres du Bénévolat regroupe les divers centres locaux du bénévolat ou du volontariat de Midi-Pyrénées. Centre de ressources pour les bénévoles isolés, elle joue un rôle moteur dans la création de nouveaux centres du bénévolat dans les principales villes de la région.

Centre Toulousain du Bénévolat - 05 61 25 94 90

95, grande rue Saint-Michel - 31400 Toulouse

www.benevolat31.jimbo.com

Mél : benevolat31@gmail.com

Du lundi au vendredi de 14h30 à 17h30

Cette association promeut le bénévolat au profit d'associations à orientation sociale dans le domaine caritatif, civique, culturel, sportif ou de détente. Le centre accueille les candidats bénévoles et les informe pour leur permettre de s'orienter selon leurs souhaits, leurs compétences et disponibilités vers les associations adhérentes.

Humanitaire

► L'humanitaire national

Banque alimentaire de Toulouse et sa région 05 61 47 37 31
197, avenue de Fronton - Bâtiment 10 - 31200 Toulouse 05 61 47 33 01
Mél : ba310@banquealimentaire.org

Contribuer à apporter, en région toulousaine, une réponse aux problèmes de la faim, par la collecte et la redistribution de surplus et de dons alimentaires.

Espace Croix-rouge 05 61 99 24 69
20, rue Raymond IV - 31000 Toulouse

Soulager les souffrances, protéger celles et ceux dont la vie a basculé, restaurer la dignité des plus fragiles.

Médecins du monde 05 61 63 78 78
5, boulevard Bonrepos - 31000 Toulouse

Soigner les populations en situation de précarité.

Secours catholique 05 34 25 67 40
56, rue de Périole - 31500 Toulouse

Apporter, là où le besoin se fait sentir et à l'exclusion de tout particularisme national ou confessionnel, secours et aide morale ou matérielle.

Secours populaire français 05 34 40 34 40
147, avenue des États-Unis - 31200 Toulouse

Soutenir dans l'esprit universel des droits de l'homme - au plan matériel, sanitaire, médical, moral et juridique - les personnes et leurs familles victimes de l'injustice sociale, des calamités naturelles, de la misère, de la faim ou des conflits armés.

► L'humanitaire international

Action contre la faim

06 14 21 49 19

44, rue Claire-Pauilhac - 31000 Toulouse

09 67 38 67 18

Mél : toulouse@actioncontrelafaim.org

Entreprendre toutes actions, informations et enquêtes en vue de lutter contre la faim dans le monde.

Aide et Action

05 61 44 54 01

306, route de Seysses - 31100 Toulouse

Agir pour le droit à l'éducation pour tous les enfants du monde.

Artisans du monde

05 61 52 45 10

1, rue Joutx-Aigues - 31000 Toulouse

Agir pour la promotion d'un commerce équitable entre pays du Nord et du Sud.

Centre d'information pour un développement solidaire

1, rue Joutx-Aigues - 31000 Toulouse

05 61 25 02 32

Mél : cides@ritimo.org

Mettre à disposition du public une documentation pour faciliter l'élaboration d'un projet humanitaire bénévole à l'étranger.

Face à la vie

05 61 42 05 96

18, rue du Docteur-Calmette - 31300 Toulouse

06 87 53 38 23

Association humanitaire d'aide au développement du Bénin et de l'Afrique noire francophone.

Les amis d'Asaniketan

06 82 81 08 13

9, rue Soufflot - 31400 Toulouse

Promouvoir les échanges culturels entre la France et la ville de Kavali, située dans l'état d'Andhra Pradesh de l'Union indienne et participer au développement économique et social de cette région. Participer au renforcement des volets agricole et santé.

Ceuvres hospitalières françaises de l'Ordre de Malte

05 61 53 43 61

60, boulevard Déodat de Severac - 31300 Toulouse **06 70 63 61 57**

Animer une chaîne de solidarité internationale au profit des malades et des plus démunis.

Unicef France

05 61 99 03 30

5, rue Eugène-Delacroix - 31000 Toulouse

L'Unicef France mène des actions d'éducation, d'information, de plaidoyer dans tous les domaines liés à l'enfance et soutient des programmes de terrain.
