



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, dans les mairies de quartiers et les maisons de la citoyenneté. 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 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

Retrouvez la programmation des différents rendez-vous sur toulouse.fr, rubrique Services, puis culture/ thema/ 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 cultures.toulouse.fr.



Sites culturels à visiter

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 Musée libre.

Pour faire établir cette carte, RDV à l'accueil du Capitole avec une pièce d'identité, un justificatif de domicile et une photo d'identité.



L'office de tourisme de Toulouse propose :

- des visites guidées, des conférences, des circuits touristiques,
- l'essentiel des informations d'ordre touristique et pratique,
- des tarifs réduits pour les plus de 65 ans et pour les groupes,
- la carte So Toulouse (gratuite).

Pour les groupes, propositions à la carte combinant découverte du patrimoine, aéronautique, dégustations, spectacles, dîners croisières...

Office de Tourisme

Donjon du Capitole
BP 38001 - 31080 Toulouse Cedex 6
infos@toulouse-tourisme.com

0892 180 180

toulouse-tourisme.com



Jardins, espaces verts

Retrouvez l'ensemble des parcs recensés dans la fiche « Jardins et espaces verts », accueil Capitole.

À noter

Si vous avez envie de vous mettre au jardinage

Les jardins familiaux de la Garonne
clairemericq@hotmail.fr

06 25 26 93 28

Les jardins familiaux et collectifs
mohamed.mekani@sfr.fr

06 23 44 91 73

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

Bibliothèques et médiathèques

Retrouver le catalogue ainsi que les horaires d'ouverture sur le site bibliotheque.toulouse.fr.

L'inscription est gratuite pour les + de 65 ans.

La bibliothèque sonore de Toulouse propose le prêt de livres sonores livrés à domicile.



Bibliothèque sonore de Toulouse
5, rue Marc-Arcis - 31200 Toulouse
31t@advbs.fr

05 61 47 34 94

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.

Vous aimez chiner ou déballer ?

Retrouvez les dates de ces manifestations sur **toulouse.fr** ou **vide-greniers.org**



Équipements 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 **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 à dominante sportive et de plein air

Aquagym, gym, marche, promenade, marche nordique, randonnée, tennis, stages...

■ Activités culturelles et de loisirs

Conférences, sorties, activités manuelles, d'expression, visites...

La mairie de Toulouse propose un panel d'activités variées et les inscriptions se font en fonction du type d'activité et du lieu :

Point Info Seniors

(appel gratuit depuis un poste fixe)

0 800 042 444

Pôle Accueil inscriptions

7 allées Gabriel-Biènes - 31400 Toulouse

05 61 22 32 64

■ Centres culturels

Espace Saint-Cyprien

Ateliers des aînés de Saint-Cyprien

56, allées Charles de Fitte - 31300 Toulouse

05 62 27 61 39

05 62 27 41 87

cultures.toulouse.fr

Centre culturel Bellegarde

17, rue Bellegarde - 31000 Toulouse

05 62 27 44 88

cultures.toulouse.fr

Centre culturel Alban-Minville

1, place Martin-Luther-King - 31100 Toulouse

05 61 43 60 20

cultures.toulouse.fr

Centre culturel Bonnefoy

4, rue du Faubourg Bonnefoy - 31500 Toulouse

05 67 73 83 60

cultures.toulouse.fr

Et aussi

Comité de Bridge Midi-Pyrénées 05 62 24 04 00

250, route Ysatis – 31670 Labège

ffb-pyrenees@wanadoo.fr

bridgepyrenees.com

■ Activités numériques

■ Activités municipales

les espaces Seniors connectés et Cafés numériques

- centre culturel Bellegarde
- centre culturel Bagatelle-Faourette, espace enfance et famille Henri Desbals
- centre culturel Bellefontaine
- centre social Jolimont
- médiathèque José Cabanis

Pour accéder aux activités numériques de la ville à destination des plus de 60 ans, la municipalité vous propose le Pass Numérique. Il permet d'assister librement aux Cafés Numériques dans les Espaces Seniors Connectés, de participer aux travaux Pratiques, et de vous inscrire aux ateliers de formation.

■ Pass Numérique

Tarif : 10 € pour les Toulousains (20 € résidents hors Toulouse)

Valable un an du 1^{er} septembre au 31 août

Renseignements et inscriptions au Point Info Seniors

■ OÙ S'INITIER ?

➔ *En groupe*

Association AGIR-abcd

05 61 13 31 57

34, avenue des États-Unis - 31200 Toulouse
agir.abcd.mp@free.fr

Cours d'informatique le mardi de 14h30 à 16h

Association des retraités d'Oc

06 86 66 78 27

BP 75073 - 31033 Toulouse Côte Pavée Cedex
Mél : 5aroc.31@hotmail.fr

Asso Partage Faourette

05 61 41 61 42

13, rue de l'Ukraine - 31100 Toulouse
partage-faourette@orange.fr

*Accès libre : lundi et mardi de 16h à 18h
mercredi, jeudi et vendredi de 9h30 à 12h*

*Cours d'initiation : lundi de 14h à 16h
mardi de 9h30 à 12h et de 14h à 16h*

*Ateliers Alpha/FLE informatisé :
jeudi de 14h30 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

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

Association combustible 06 52 06 14 15

contact pour le programme et les tarifs

Centre culturel Bagatelle Faourette

05 67 77 44 42

Espace Enfance et famille Henri 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). Pour un public déjà initié à Internet.

Contactez 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 sur inscription – contact Nathalie au **05 34 31 94 40**.*

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 18, rue Vincent-Scottot - 31300 Toulouse <i>Ateliers d'initiation à l'outil informatique, à Internet, au traitement de texte le vendredi matin.</i>	05 61 16 11 72 05 61 16 67 01
Centre social Rangueil - Maison de quartier 19, rue Claude-Forbin - 31400 Toulouse <i>Ateliers les vendredis matin.</i>	05 61 25 49 26
Centre social Reynerie 5, rue de Kiev - 31100 Toulouse <i>Ateliers d'initiation à l'outil informatique, à Internet, au traitement de texte le mardi après-midi.</i>	05 34 60 83 70
La Cantine - Espace Numérique 27, rue d'Aubuisson - 31000 Toulouse	05 32 10 81 27
Médiathèque José-Cabanis Espace Marengo 1, all. Jacques-Chaban-Delmas - 31000 Toulouse courrier.bibliotheque@mairie-toulouse.fr <i>Postes Internet publics : 9 sur réservation - créneaux de 2h.</i> <i>Attention : sites Web en accès restreint, le mél n'est autorisé que sur quelques postes.</i>	05 62 27 40 00
Point Info Seniors 6, rue du Lieutenant-Colonel-Pélissier 31000 Toulouse <i>Propose des cours d'initiation et de perfectionnement à l'outil informatique.</i> <i>Inscriptions et renseignements au Point Info Seniors uniquement.</i>	0800 042 444 (appel gratuit depuis un poste fixe)

➔ **Individuellement, chez soi**

Illixion Informatique

2, rue Antoine de Gargas - 31500 Toulouse
contact@illixion.com

06 01 83 82 65

Vis ta vie senior

vistaviesenior.com

08 11 26 03 19

(prix d'un appel local)

Ordis'cours

9, rue Matabiau l'espace Jeanne d'Arc - 31000 Toulouse

05 61 62 33 21

Aidecllic

aidecllic@orange.fr

06 14 33 15 27

■ **Université du 3^e âge et Université du temps libre**

■ **Université du 3^e âge**

Conférences, débat, groupes de lecture/discussion, ateliers de conversation anglais/espagnol...

Université Toulouse 1 Capitole -

Bureau AR201 - 2, rue du Doyen Gabriel Marty
31042 Toulouse Cedex 9
univ3a@ut-capitole.fr

05 61 63 36 37

■ **Université du Temps Libre**

Conférences, acquisition de contenus, s'informer...

Université du Temps Libre

56, rue du Taur - 31000 Toulouse
dany.rochefort@univ-tlse2.fr

05 61 50 24 02

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 50, boulevard de la Gare - 31500 Toulouse	05 61 22 48 92
Club du Capitole 6, rue du Lieutenant-Colonel-Pélissier (Salle Duranti) 31000 Toulouse	05 61 99 03 22
Colombette Saint-Aubin 25, rue de la Colombette - 31000 Toulouse	06 56 70 05 36
Les Aînés de la Daurade 2, rue Malbec - Communauté Municipale de Santé 31000 Toulouse	05 61 22 21 80
Les Aînés de Saint-Georges 6, rue du Lieutenant-Colonel-Pélissier (Salle Duranti) 31000 Toulouse	05 61 63 70 99
Loisirs Solidarité des Retraités de la Haute-Garonne 19, place Saint-Sernin - Bourse du travail 31000 Toulouse	05 31 15 21 05
Association sportive Astig 54, rue des Sept-Troubadours - 31000 Toulouse astig@orange.fr	05 34 42 11 86

BEST Toulouse

CMS* - 2, rue Malbec - 31000 Toulouse

Saint-Rémésy

18, rue de Saint-Rémésy - 31000 Toulouse

05 61 52 47 51

Club de l'amitié

2, place Riquet - Espace Judaique - 31000 Toulouse

05 62 73 45 45

Cercle de Bellegarde

17, rue de Bellegarde - 31000 Toulouse
cerclebellegarde@free.fr

05 67 73 80 16

Association Divers Seniors Toulouse

1, rue Cécile-Brunschvicg - 31200 Toulouse
diversseniors@gmail.com

Les Aînés de Saint-Georges

4, rue du Lieutenant-Colonel-Pélissier
31000 Toulouse

05 61 63 70 99

➔ Associations partenaires

Tolosa 31

116, bis rue des Amidonniers - 31000 Toulouse

05 62 17 55 92

Les Retraités de la métallurgie

05 61 29 81 18

Les Retraités du livre

05 62 30 37 80

Les Retraités du commerce

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

05 61 29 81 18

Relais amical Malakoff Médéric

7, rue des Amidonniers - 31000 Toulouse

05 61 22 90 82

Aide à la vieillesse

5, rue d'Astorg - 31000 Toulouse

05 62 27 02 99

Petits Frères des Pauvres 05 61 62 05 05
97, place Pierre-Paul Riquet – 31000 Toulouse
toulouse@petitsfreres.asso.fr
petitsfreres.asso.fr

**Loisirs et Solidarité des Retraités
de la Haute-Garonne** 05 31 15 21 05
19, place Saint-Sernin – 31070 Toulouse

■ Secteur Rive Gauche

➔ Clubs seniors

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
club-3eme-age-olivier@orange.fr

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

Les Aînés de Saint-Cyprien 05 62 27 61 39
56, allées Charles-de-Fitte - Espace Saint-Cyprien
31300 Toulouse

Bouling Club Roguet 09 83 62 67 39
9, rue de Gascogne - Cité Roguet, bât. 7 – Appt. 715
31300 Toulouse
boulingclubbroguet@yahoo.fr

Papus 10, rue de l'Auvergne - 31100 Toulouse	05 61 40 08 55
San Subra 32, Grande rue Saint-Nicolas - 31300 Toulouse	05 61 42 80 28
Casselardit Fontaines 6, place Jean-Baptiste-Baudin - 31300 Toulouse	06 46 76 77 63
Les Aînés des Pradettes 24, rue Paul-Lambert - Appt 13 - 31100 Toulouse	05 61 44 19 27
Femmes unies Saint-Cyprien 5, rue des Feuillants - 31300 Toulouse	05 61 59 24 51
El Islah 4, place Morvan - 31100 Toulouse	06 34 47 94 71
Association Adice 43, rue du Professeur Rey - 31100 Toulouse Mél : adice.seniors31@yahoo.fr	
Évasion et Découverte 170, rue des Fontaines - 31300 Toulouse	05 61 49 30 91
REVA 5, allée de la Limagne - 31300 Toulouse	05 61 49 54 40

➔ **Associations partenaires**

Entre nous la Cépière 2, rue Louison-Bobet - 31300 Toulouse	05 61 15 08 35
---	-----------------------

■ Secteur Toulouse Nord

➔ Clubs seniors

Amitié Espérance les Izards 1, rue Antoine-Van-Dyck - 31200 Toulouse foyeramitiesesperance31@orange.fr	05 61 47 31 02
Les Aînés de Croix-Daurade 5, rue Francis Lopez - 31200 Toulouse clubdesainescroix-daurade@hotmail.fr	05 61 58 02 48
Animation entraide Minimes Maison de la citoyenneté Nord Place du Marché-aux-Cochons - 31200 Toulouse	05 67 22 88 53
Les Sept-Deniers 4, chemin de Garric - Maison de retraite Sept-Deniers - 31200 Toulouse cae.m@9.fr	05 61 57 18 74
Les Violettes de Lalande 215, avenue de Fronton - 31200 Toulouse lcvl@free.fr	05 61 47 32 05
Loisirs Détente du Grand-Selve 82, rue des Vignes - 31200 Toulouse loisirs.detente@grandselve.net	06 78 52 12 64
Casa d'España 85, avenue des Minimes - 31200 Toulouse casa-de-espana.com	05 61 47 08 87
Temps Libre Quartier Nord 41, avenue de Fronton - 31200 Toulouse clubdutempslibre@orange.fr	05 34 42 98 84
Astors 239, avenue de Fronton - 31200 Toulouse astors31@orange.fr	06 84 84 20 97

■ Secteur Toulouse Est

➔ Clubs seniors

Les Bleuets de Bonnefoy 25, rue de Périole - "Espace Bonnefoy" 31500 Toulouse	05 61 74 72 71
Bonnefoy Lapujade 29, chemin Lapujade - 31200 Toulouse foyer-3eme-age-bonnefoy@orange.fr	05 61 26 81 56
Ensemble à tout âge 33, chemin Lapujade - 31200 Toulouse	05 61 48 27 68
Foyer des anciens du Château-de-l'Hers 56, chemin du Château-de-l'Hers - 31500 Toulouse foyer-anciens-château@orange.fr	05 61 34 83 76
Colonne Marengo 64, rue du 10 Avril - 31500 Toulouse	05 34 25 73 78
Amicale de la Côte Pavée 125, avenue Jean-Rieux - Villa des Rosiers 31500 Toulouse	05 61 54 25 76
Providence Bonheure 18 bis, place Marius-Pinel - 31500 Toulouse csprobon@gmail.com	05 61 34 85 83
Inter-âges Roseraie Amoureux 70, chemin Michoun - 31500 Toulouse interage31@hotmail.fr	05 61 48 36 64
Foyer des anciens Soupétard 44, rue Louis-Plana - 31500 Toulouse foyeranciensdesoupétard@dartybox.com	05 61 34 24 02
Latécoère 135, rue de Périole - 31500 Toulouse	05 61 08 83 33

➔ Association partenaire

La Joie de vivre (chorale) 63, chemin de Hérédia - Centre culturel Soupetard 31500 Toulouse	05 61 48 18 79
--	-----------------------

■ Secteur Toulouse Sud-Est

➔ Clubs seniors

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

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

Jules-Julien 42 bis, avenue de Rangueil - 31400 Toulouse	05 61 55 56 35
--	-----------------------

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

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

Saint-Michel 39, rue Saint-Léon - 31400 Toulouse seniorsmot@gmail.com	05 67 22 12 76
--	-----------------------

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

Amitiés et loisirs des Aînés du pont des Demoiselles Espace Pont des Demoiselles 63 bis, avenue Saint-Exupéry - 31400 Toulouse	06 59 25 91 56
---	-----------------------

Philémon 05 62 26 39 18
95, grande rue Saint-Michel – 31400 Toulouse

ASCM Montaudran 05 61 54 25 19
3, impasse Gaston Génin – 31400 Toulouse

Généralions Solidaires 05 61 52 72 38
30, avenue Jean Moulin – 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
amicaleag2r.isica31@gmail.com

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

Les Aînés de Lafourquette 05 62 14 19 65
2, place des Glières - 31100 Toulouse

1 Vivre à Toulouse

Saint-Martin-du-Touch 1, impasse du Docteur-Joseph-Laurent 31300 Toulouse	05 61 49 30 18
Club du 3^e âge Saint-Simon 10, place de l'Église Saint-Simon - 31100 Toulouse	05 34 57 48 77
Les Aînés de Lardenne 2, place Jacques-Sauvegrain - 31100 Toulouse club-des-aines-de-lardenne@orange.fr	05 61 31 07 76
Amicale des retraités des Pradettes 7, rue Ferdinand-de-Lesseps - 31100 Toulouse	06 82 12 15 44
ACLORA 17, avenue Winston-Churchill - 31100 Toulouse	05 34 60 17 69

➔ Association partenaire

OSSQUART 17, allée d'Ancely - 31300 Toulouse osquart13@free.fr	09 50 81 22 82
---	-----------------------

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 2, rue Georges-Vivent - 31065 Toulouse Cedex 9 laroc@carsat-mp.fr	05 62 14 88 20
---	-----------------------

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.).

Ce pictogramme vous permet de distinguer ceux qui proposent également des gardes de jour et/ou de nuit.



■ Associations

	ADOM'Toulousain 15, chemin de la Crabe – 31300 Toulouse contact@aide-a-domicile.fr	05 67 31 02 09
	ADPAM 37 bis-39, avenue Honoré-Serres 31000 Toulouse contact@adpam.assoc.fr	05 62 26 92 00
	AUXI LIFE 31, allée des Soupirs - 31400 Toulouse	05 61 25 68 02
	Côté famille 2-4, boulevard Griffoul-Dorval 31400 Toulouse cote.famille@wanadoo.fr	05 61 52 40 55
	Solidarité familiale 114, boulevard Déodat-de-Séverac 31300 Toulouse	05 62 48 58 48
	Trait d'Union 24, allée de Barcelone - 31000 Toulouse	05 61 62 50 39
	Rentre tranquille 162, chemin de Boudou - 31140 Launaguet rentre-tranquille@hotmail.fr	07 50 90 08 09

1 Vivre à Toulouse

Ce pictogramme vous permet de distinguer ceux qui proposent également des gardes de jour et/ou de nuit.



	Alliance Sages Adages 51, rue d'Alsace-Lorraine – BP 80708 31007 Toulouse Cedex 6 siege@asa-asso.com	05 61 80 84 84
	AMFPAD 3, rue de Rennes – BP 68515 31685 Toulouse Cedex 6 contact@amfpad.fr	05 34 45 06 20
	À côté de vous 31 15, rue des Pénitents Blancs 31000 Toulouse contact@acotedevous31.fr	09 54 16 28 55 06 63 64 17 46
	ADHAP 2, chemin du Raisin – 31200 Toulouse adhap31@adhapservices.fr	05 61 22 40 50
	ADMR Bonnefoy Matabiau 56, rue du Faubourg Bonnefoy-31500 Toulouse	05 61 48 11 06
	Aide et Réconfort 3, avenue de Castres – 31500 Toulouse aideetreconfort@yahoo.fr	09 81 60 07 60
	Aide et Services 31 3, avenue Dupuy – 31500 Toulouse	05 61 27 03 76
	APD 71, avenue de Lavaur – 31500 Toulouse	05 34 25 29 75
	Belle Vie 8, rue Belle Paule – 31500 Toulouse	05 62 16 19 93
	CERAS 31, rue Caraman – 31000 Toulouse	05 61 99 02 33
	Bien à la Maison 159, rue Saint-Michel – 31400 Toulouse	05 67 33 93 59

	Bien chez Vous 12-14, avenue de l'URSS – 31400 Toulouse	05 62 24 49 71 06 98 74 31 31
	Domicil + 84, rue Paul-Riquet – 31000 Toulouse	05 34 39 91 41
	Domidom services 41, rue Bayard – 31000 Toulouse agence31@domidom.fr	05 34 40 13 58
	Agence de l'aide à domicile 93, rue Saint-Roch – 31400 Toulouse	05 61 14 20 01
	Famille à Cœur 57, rue Bayard – 31000 Toulouse afac031@gmail.com	05 81 60 48 70 06 03 34 33 84
	Family Home Services 89, route d'Espagne – 31000 Toulouse familyhome.service@yahoo.fr	05 61 71 23 05
	Humalliance Groupe 116, avenue Crampel – 31400 Toulouse direction@humalliance-groupe.fr	06 27 62 85 75
	L'Étoile de l'Âge 4, place Roger-Arnaud – 31400 Toulouse etoiledelage@club.fr	05 61 34 68 17 06 98 61 01 02
	Les 4 Âges 118, av. Raymond-Naves – 31500 Toulouse les4ages@orange.fr	05 62 16 08 82
	Les clefs du Sourire 21, av. Winston-Churchill – 31100 Toulouse lesclefsdusourire@orange.fr	05 61 31 02 88 06 32 99 45 57
	Le temps des Violettes 33, rue Paul-Gauguin – 31100 Toulouse le.temps.des.violettes@orange.fr	05 34 46 53 39
	La Ruche Toulousaine 2, impasse Didier-Daurat – 31000 Toulouse	05 62 18 55 29

1 Vivre à Toulouse

Ce pictogramme vous permet de distinguer ceux qui proposent également des gardes de jour et/ou de nuit.



	Merci+Midi-Pyrénées 71, rue Louis-Vitet – 31400 Toulouse	05 81 33 05 28
	Nous pour Vous 62, avenue de Crampel – 31400 Toulouse npv31@laposte.net	05 61 53 47 70 06 80 45 45 65
	O2Toulouse Nord 3 bis, rue Guglielmo-Marconi - 31400 Toulouse	02 43 72 02 02
	Senior Proxiservices 89, avenue Jean-Rieux – 31500 Toulouse	09 83 01 29 06 06 72 59 48 54
	Solidarité Familiale 114, boulevard Déodat-de-Sévérac 31300 Toulouse	05 62 48 58 48
	Tolosa services 80, avenue Camille-Pujol – 31500 Toulouse	05 32 11 00 39 07 63 78 03 14
	Trait d'Union 24, allée de Barcelone – 31000 Toulouse	05 61 62 50 39
	VBCS 26, rue Auguste-Renoir – 31200 Toulouse	06 66 59 10 15
	Vivio Services 6, route d'Espagne – 31100 Toulouse	05 62 48 13 41
	ADHAP Services 10, allée Frédéric-Mistral – 31400 Toulouse	05 61 28 73 63
	Autonomiadom 41, avenue des Minimes – 31200 Toulouse	05 61 57 82 20
	Autonomiadom 118, av. Raymond-Naves – 31500 Toulouse	05 62 16 08 82
	Autonomiadom 21, allée Charles-de-Fitte – 31000 Toulouse	05 81 60 88 28

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

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 65 ans ou plus et vous habitez Toulouse, vous pouvez voyager gratuitement avec la carte Montoulouse Seniors : voir page 51.*

*** Ce dispositif est valable jusqu'en juin 2017. Au second semestre, il sera remplacé par une tarification solidaire Tisséo (allant de la gratuité à 70 % de réduction selon les revenus de chacun).**

Pour vous assurer de votre itinéraire, rendez-vous sur le site : 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
133, chemin du Sang de Serp
31075 Toulouse Cedex 2

09 69 39 31 31
mobibus.com

■ Les navettes du centre-ville

Pour rendre le centre-ville plus accessible, la mairie de Toulouse offre un service de navettes gratuit. 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 [tisseo.fr](https://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

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

05 61 62 27 30

Comment se rendre à l'aéroport ?

La navette relie l'aéroport de Toulouse-Blagnac au centre-ville toutes les 20 minutes, de 5h à 0h15 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

La nouvelle ligne T2 offre une liaison directe entre le centre-ville de Toulouse et l'aéroport avec un tram toutes les 15 minutes.

Les lignes de bus 25 et 30 desservent également l'aéroport.

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
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 tout renseignement :

Tél. : 0 800 11 22 02

du lundi au samedi de 8 h à 20 h, le dimanche de 9 h à 19 h

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 rattachement ou simplement en hélant un vélo-taxi libre dans la rue.

Pour plus d'informations :

happymoov.com

07 78 84 07 89

Au volant : conseils pour les plus âgés

Au fur et à mesure de l'avancée en âge, la vision, l'ouïe, la capacité à évaluer la vitesse et les distances ainsi que les réflexes diminuent.

Le processus de vieillissement affecte également la force, la flexibilité et la coordination, capacités importantes pour la conduite. Ces changements se produisent si graduellement qu'il peut être difficile de les déceler avant qu'un accident ne survienne.

Informez-vous, formez-vous

Comité départemental de prévention routière

05 61 62 90 05

76, allée Jean-Jaurès - Boîte 10 - 31000 Toulouse

www.preventionroutiere.asso.fr

Association Agir

05 61 13 31 57

34, avenue des États-Unis - 31200 Toulouse

L'Association Générale des Intervenants Retraités a mis au point un projet pédagogique simple et convivial qui aide les personnes titulaires d'un permis de conduire à réviser et à rafraîchir leurs connaissances du code de la route.

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/métram/tram de la ville.

* Ce dispositif est valable jusqu'en juin 2017. Au second semestre, il sera remplacé par une tarification solidaire Tisséo (allant de la gratuité à 70 % de réduction selon les revenus de chacun).

■ Pour une première demande

Se présenter au Point Info Seniors, ou dans les mairies annexes de Lardenne, Croix Daurade, Henri Desbals, Saint-Simon, Saouzelong ou dans les Maisons de la Citoyenneté de Toulouse Centre (Mériel), Nord (les Minimes), Est (la Roseraie), Rive Gauche (Saint-Cyprien), Sud-Est (Niel), muni(e) d'une pièce d'identité, d'une photo récente, d'un justificatif de domicile à vos nom et prénom : taxe d'habitation de l'année en cours, ou avis d'imposition sur le revenu de l'année en cours, ou attestation de sécurité sociale, ou attestation des droits à la retraite de moins de trois mois.

■ Pour le rechargement annuel

- ➔ Se présenter sur les mêmes lieux, 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 : taxe d'habitation de l'année en cours et de votre avis d'imposition sur le revenu de l'année en cours, ou attestation de sécurité sociale ou attestation des droits à la retraite de moins de 3 mois.
- ➔ **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 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 jeudi et le vendredi de 8h30 à 13h.

La 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 (excepté le Museum d'Histoire Naturelle et 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.



*** Ce dispositif est valable jusqu'en juin 2017. Au second semestre, il sera remplacé par une tarification solidaire Tisséo (allant de la gratuité à 70 % de réduction selon les revenus de chacun).**

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 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 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 - 0 800 042 444
(appel gratuit depuis un poste fixe)

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

Pour tout savoir sur les conditions de cumul emploi-retraite :

➔ service-public.fr

Pour connaître les mesures en faveur des seniors :

➔ emploidesseniors.gouv.fr

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

trajectoireverslemploi.net

➔ Les **conseillers du Pôle emploi** proposent un suivi personnalisé. Pour connaître ses missions et l'antenne la plus proche : 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 Occitanie.

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

19, rue Bayard - 31000 Toulouse
arcec.tlse@orange.fr

05 62 87 90 43

■ 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.

adecco.fr

expectra.fr

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.

bitwiin.com

seniorsavotreservice.com

particulieremploi.fr