

# ESPACE SENIORS

Lieu ressources  
et point d'information

Animations mars / avril 2019



## Clin d'œil

### ● EN MARS

- Conférence *Léonard De Vinci et la Renaissance à Florence*, exposition
- Conférence *Les huiles essentielles du printemps*
- Visite guidée du site d'Airbus, *chaîne de montage de l'A350*
- Visite de l'accueil du nouvel Hôtel de Ville, *le guichet mairie, comment ça marche ?*

### ● EN AVRIL

- Soirée opéra *Macbeth* de Verdi, au cinéma CGR
- Sortie découverte en Ariège, *Saint-Lizier* ville d'art et d'histoire

## DÉTENTE - CONVIVIALITÉ

### **Accueil pause-café**

Tous les jours, à tout moment de la journée, du lundi au vendredi

### **Jardinage au jardin partagé des Saoulous**

Tous les mercredis de 9h30 à 12h

### **Pétanque aux Ramiers**

Tous les jeudis de 14h à 17h

### **Thé dansant à la salle Barricou**

Mardis 12 mars et 9 avril de 14h30 à 17h

### **Journal l'Echo des Seniors**

Vendredis 15, 22 mars et 5, 19 avril de 13h30 à 14h30

## CULTURE - LOISIRS

### **Jeux de société : échecs, cartes, scrabble et autres**

En accès libre tous les jours du lundi au vendredi

### **Tarot (initiation)**

Tous les lundis de 14 à 17h

### **Blagnac Créations (atelier création d'accessoires au profit d'associations caritatives et/ou humanitaires)**

Tous les jeudis de 14 à 17h

### **Couture**

Tous les vendredis de 14 à 18h

### **Vernissage de l'exposition sur Léonard De Vinci**

Mardi 5 mars à 18h

### **Chant**

Vendredis 8, 22 mars et 12, 26 avril de 15h à 17h

### **Dictée**

Mardis 13 mars et 17 avril de 14h30 à 16h30

### **Visites guidées de l'exposition sur Léonard de Vinci**

Mardis 19 et 26 mars à 15h

### **Pause-café et cuisinons ensemble\***

Mercredis 20 mars et 3 avril à 14h

### **Atelier mandala**

Jeudis 21 mars et 25 avril de 14h à 16h

### **Cinéma Rex *Vie sauvage*\***

Lundi 25 mars à 14h30

### **Composition florale\***

Vendredis 29 mars et 19 avril de 15h à 17h

### **Soirée opéra *Macbeth* de Verdi, au cinéma CGR\***

Mardi 16 avril à 19h

## CONFÉRENCES - INFORMATIONS

### ***Léonard De Vinci et la Renaissance à Florence* animé par Bernadette De Pascale**

Mardi 5 mars à 15h

### ***Causerie musicale, la musique classique commentée***

Jeudis 14 mars et 18 avril de 14h30 à 16h

### ***Les huiles essentielles du printemps***

Vendredi 15 mars à 14h30

### ***Diaporama 2018 : une année d'animations avec l'Espace seniors***

Lundi 29 avril à 14h à la maison du Square

## SORTIES - VISITES

### Sortie au salon *Seniors Occitanie*

Jeudi 21 mars - RDV tram patinoire 9h15

### Visite guidée du site d'Airbus, chaîne de montage de l'A350\*

Lundi 25 mars - départ 14h parking patinoire

Inscriptions sur RDV, du 11 au 15 mars

### Visite commentée de l'accueil du nouvel Hôtel de Ville, le guichet mairie

Jeudi 28 mars à 15h - RDV Hôtel de Ville

### Sortie découverte en Ariège, Saint-Lizier ville d'art et d'histoire\*

Mardi 30 avril - départ 7h30 parking patinoire

Inscriptions sur RDV à partir du 15 avril

## SPORT - BIEN-ÊTRE

### Marche

Tous les lundis de 10 à 12h (lundi 8 avril : pique-nique en bord de Garonne)

### Sport

Tous les lundis de 14 à 15h30 (sauf vacances scolaires)

### Initiation au golf - gymnase Andromède

Tous les jeudis de 9h à 10h30 (sauf vacances scolaires)

### Marche active - RDV gymnase René Cassin

### Relaxation

Tous les mardis de 10h à 11h

### Fiestadanz à la salle Andromède

Tous les vendredis de 10h à 11h30 (sauf 12 avril)

**ATTENTION !** Les 19 et 26 avril les cours auront lieu au chapiteau des Ramiers

### Atelier bien-être, beauté des mains

Lundis 4 mars et 1er avril de 14h30 à 16h

### Yoga seniors\*

Jeudis 7, 21 mars et 4, 18 avril de 10h15 à 11h15

### Tir à l'arc à Bouconne

Lundis 18 mars et 15 avril - Mardis 26 mars et 23 avril - départ 8h15 arrêt Croix-Blanche

### Do In\*

Mardis 19 mars et 16 avril de 14h à 15h30

### Initiation à la méditation\*

Mercredis 13, 27 mars et 10, 24 avril de 14h à 15h30

## PRÉVENTION

### **Ateliers mémoire *Pep's Eurêka***

Tous les mercredis de 10h à 12h

## INTER GÉNÉRATIONS

### **Aide aux devoirs à l'école *Jean-Moulin***

Tous les lundis, mardis, jeudis et vendredis (hors vacances scolaires) de 16h30 à 17h30

### **Atelier à la crèche des *Dauphins***

Mercredis 6 mars et 3 avril de 9h30 à 11h30

### **Atelier tricot au collège *Mermoz***

Tous les jeudis (hors vacances scolaires) de 12h30 à 13h30

### **Jardinage avec les enfants de l'ALSH des Prés - repas partagé**

Mercredi 6 mars - RDV à l'ALSH à 9h15

### **Tartes partie avec l'Espace Famille\***

Jeudi 7 mars de 10h à 15h

### **Atelier cocktails pour l'ouverture de la manifestation *Léz'arts en scène***

Samedi 20 avril à 9h - RDV à l'Espace Famille

## INFORMATIQUE

### **Web seniors, soutien à l'utilisation des outils numériques (PC, smartphones, tablettes), aide aux démarches sur Internet**

Tous les mardis de 14h à 17h **sur inscription** (sauf 30 avril)

### **Initiation à l'informatique - médiathèque *Odyssus***

Tous les jeudis de mars 9h15 à 12h

### **Questions libres informatiques - médiathèque *Odyssus***

Jeudi 4 avril de 9h15 à 12h

### **C'est quoi Facebook ? - médiathèque *Odyssus***

Jeudi 11 avril de 9h15 à 12h

### **Acheter sur internet en toute sécurité - médiathèque *Odyssus***

Jeudi 18 avril de 9h15 à 12h

### **Comment nettoyer son ordinateur - médiathèque *Odyssus***

Jeudi 25 avril de 9h15 à 12h

Pour participer aux activités, une attestation de responsabilité civile doit être fournie. \*Participation financière demandée

N° de licences : N° 1/1100082, 1100083, 1100084, 1100085 - 2/1100086 - 3/1100087