



05 63 63 93 92

Pôle Seniors

Animations Prévention

2010 - 2011
Bien dans sa ville, bien dans sa vie



Ville de
Montauban

Madame, Monsieur,

Toujours plus nombreux, vous avez largement contribué à la réussite de notre précédente programmation avec enthousiasme, créativité et dynamisme.

Les suggestions que vous avez exprimées lors du premier salon des seniors d'Octobre 2009, les partenariats privilégiés et de proximité, les services de la ville et le tissu associatif ont favorisé l'enrichissement du programme que je vous propose pour la saison qui s'annonce.

Attachée à notre mission de service public, j'ai souhaité, au-delà des divertissements toujours appréciés, vous proposer des rendez-vous "Prévention" sous forme de conférences et ateliers.

Convaincue de la richesse du lien entre les générations, le mois de décembre inaugurer la première sortie touristique ouverte aux petits-enfants.

A mes côtés, le Pôle Seniors met ses compétences et sa motivation à votre service pour satisfaire vos envies : se préparer à la retraite, s'informer, rencontrer d'autres seniors, pratiquer une activité, bouger, se distraire, se cultiver, s'initier aux nouvelles technologies ...

Vous serez séduits, au fil des pages, par la diversité et l'attractivité de nouvelles activités dans les domaines : sportif, culturel, informatique, touristique.

Ma seule ambition : Que chacun de vous soit "Bien dans sa Ville, Bien dans sa Vie" !

Sans plus attendre, je vous invite aux journées portes ouvertes du Pôle Seniors les 8 et 9 Septembre 2010.



Maryline TREACY

Adjointe au Maire

Déléguée à la politique des seniors



Mercredi 8 et jeudi 9 septembre

PÔLE SENIORS, JOURNÉES PORTES OUVERTES

Se préparer à la retraite, s'informer, rencontrer d'autres seniors, pratiquer une activité, bouger, se distraire, se cultiver... Quelle que soit votre motivation, pendant deux jours, vous êtes invités à prendre connaissance des animations et des services qui sont destinés aux seniors de la Communauté de Montauban et des Trois Rivières.

L'équipe du Pôle Seniors vous accueillera de 9h à 12h et de 14h à 17h au 74 faubourg du Moustier.

(voir détail page 5)



Mercredi 20 octobre

SPECTACLE SEMAINE BLEUE

2h de bonne humeur entre chant et danse.

→ **Lieu :** salle des fêtes du Marché-gare

→ **Entrée gratuite**

(voir détail page 6)

TOUTE L'ANNÉE

ACTIVITÉS SPORTIVES

Le club des **SAM** (*Seniors Actifs Montalbanais*), affilié à la Fédération Française de la Retraite Sportive, assure par convention avec le Pôle Seniors l'organisation, l'animation, la gestion, la promotion et le développement d'activités sportives.

Au programme 2010/2011 : gym, gym Pilate, gym douce, dos et posture, self-défense, aquagym, activités dansées, marche promenade, marche tonique /nordique, randonnées à la demie-journée ou à la journée, promenade à vélo.

Nouveautés 2010/2011 : Yoga, jeux en salle, Qi-Gong, Tai ji Quan, activités plastiques.

→ **Conditions :** une licence/assurance et une cotisation annuelle par activité. Un certificat médical de non contre-indication est exigé lors de l'inscription (formulaire type à retirer au Pôle Seniors)

→ **Inscriptions :**

• **Lors des Journées Portes Ouvertes.**

• **à compter du 13 Septembre :**

tous les lundis et mardis de 9h-12h et 14h-17h

• **du 4 octobre jusqu'au 20 décembre :** tous les lundis 9h-12h.



FORMATIONS INFORMATIQUES

Communiquer avec les proches d'une autre façon, envoyer des mails aux petits-enfants, se distraire, se tenir au courant de l'actualité ou même commander des produits sur la "Toile"... L'outil informatique devient le partenaire indispensable de nombreux seniors qui veulent faire rimer retraite avec dynamisme et activité.

Le Pôle Seniors propose, grâce à une pédagogie adaptée, des formations à la bureautique et à Internet :

Cours au Pôle Seniors (groupe de 5 à 6 stagiaires maximum) :

- **Inscription** : dès les Journées Portes Ouvertes au Pôle Seniors
- **Cours de 8 heures** (tarif : 56 €) : Initiation Informatique - Initiation Internet
- **Cours de 6 heures** (tarif : 42 €) : Perfectionnement Informatique - Perfectionnement Internet - Initiation Tableur - Perfectionnement Tableur - Initiation Traitement de Texte - Perfectionnement Traitement de Texte – Publisher - Photo Numérique.
- **Deux nouveaux stages de 6 heures** (tarif : 42 €) :
"Acheter / vendre sur Internet", "Montage audio vidéo et diaporama".

Atelier "vie pratique sur internet" en partenariat avec les centres sociaux de la ville de Montauban,

(tarif : 10 € pour l'année)

Démarches en ligne, conseils, découvertes et perfectionnement sur les usages d'Internet, des messageries électroniques et des réseaux sociaux.

Tous les vendredis à 10h 30, au centre social de Montauban Antenne de Beausoleil.

- **Lieu** : Centre social Beausoleil (rue Didier Daurat, Beausoleil Bas)
- **Inscription** : dès les Journées Portes Ouvertes au Pôle Seniors et / ou directement au Centre Social en début de chaque séance.

ATELIER CHANT

Tout au long de l'année, venez partager le plaisir du chant.

- **Au programme** : chansons de variétés, accompagnées à la guitare.
- **Dates** : Tous les jeudis 2 cours de 13h45 à 14h45 et de 15h à 16h du 30 septembre 2010 au 23 juin 2011 (inclus) soit 30 séances.
- **Lieu** : Espace Seniors Villebourbon – 20 avenue Jean-Jaurès
- **Tarif** : 38 € pour l'année (sous réserve d'un effectif suffisant)
- **Inscription** : dès les Journées Portes Ouvertes au Pôle Seniors

→ SEPTEMBRE 2010

Mercredi 8 et jeudi 9 septembre (9h à 12h et 14h à 17h)

JOURNÉES PORTES-OUVERTES

→ **Lieu** : Pôle Seniors – 74 faubourg du Moustier

DÉBUT DES INSCRIPTIONS

- aux activités sportives
- aux formations informatiques
- à l'atelier chant
- aux visites culturelles

INVITÉS 2010 :

Direction Départementale de la Sécurité Publique, Centres Sociaux, Université Populaire, Blouses Roses.



→ OCTOBRE 2010

Mardi 5 Octobre (15h à 17h)

CONFÉRENCE SECURITE

La Direction de la Sécurité Publique de Tarn et Garonne en collaboration avec le Pôle Seniors vous convie à un rendez-vous d'information sur le thème de la sécurité. Seront abordés :

- la prévention contre les vols par ruse (fausse identité, pickpockets, cambrioleurs...) et contre les agressions à domicile ou sur la voie publique.
- Les seniors et la sécurité routière. Comment circuler en toute sécurité en tant que piéton ?

Trois vidéos portant sur ces thèmes seront diffusées au cours de l'intervention, montrant la conduite à tenir et les parades à mettre en œuvre en pareille situation.

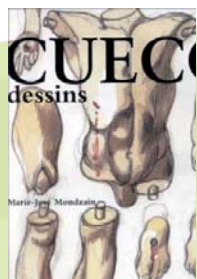
Une plaquette d'information sera remise à chaque participant.

- **Lieu** : Ancien collège, salle de Projection.
- **Entrée gratuite**



Jeudi 7 octobre (14h30 à 16h)

MUSÉE INGRES



Visite de "l'exposition Cueco",

animée par le Service des Publics du Musée Ingres.

Henri Cueco est un artiste majeur du paysage de la création contemporaine française. L'exposition propose une partie rétrospective de son oeuvre et une autre qui développera un dialogue riche entamé par l'artiste avec Ingres.

- **Lieu** : Musée Ingres
- **Tarif** : 2 €
- **Inscriptions** : dès les Journées Portes Ouvertes au Pôle Seniors (dans la limite des places disponibles)

Mercredi 20 Octobre (14h30 à 17h30)

INVITATION

“SEBASTIEN ET MAD'MOIZELLE”

Pour fêter la **Semaine Bleue** vous êtes invités à un spectacle plein d'humour et de paillettes. Le chanteur **SEBASTIEN** interprétera avec bonheur Charles Aznavour, Chimène Badie en passant par Dario Moréno, Jo Dassin, Dalida, Annie Cordy etc ... Il alternera sa prestation avec le groupe de danseurs **MAD'MOIZELLE**.

Après une pause collation, une animation danse rétro disco est prévue jusqu'à 17h30.

- **Lieu** : salle des fêtes du marché gare
- **Entrée gratuite**



→ NOVEMBRE 2010

Jeudi 4 novembre (14h30 à 16h)

BIBLIOTHÈQUE

Exposition et rentrée littéraire : visite guidée par la Bibliothèque de Montauban

- **Thème** : MONTAUBAN ET LE CINEMA
- **Lieu** : Bibliothèque Municipale Antonin Perbosc (2 bd Edouard Herriot)
- **Tarif** : 2 €
- **Inscriptions** : dès les Journées Portes Ouvertes au Pôle Seniors (dans la limite des places disponibles)

Samedi 6 novembre (14h30)

ÂGE TENDRE, LA TOURNÉE DES IDOLES (SAISON 5)

3 heures de tubes légendaires, d'émotions, souvenirs, souvenirs...

Sheila, Hervé Vilard, Michelle Torr, Charles Dumont, La Compagnie Créole, Georgette Lemaire, Herbert Leonard, La Bande à Basile, Isabelle Aubret, Claude Barzotti, Les Forbans, ... une pléiade d'artistes exceptionnels présentés par Denise Fabre.

- **Lieu** : Zénith de Toulouse
- **Tarif** : 45 € (transport compris)
- **Inscriptions** : à partir du mardi 28 septembre au Pôle Seniors (dans la limite des places disponibles)



Samedi 13 et Samedi 20 novembre (10h)

NOCES D'OR, DE DIAMANT ET DE PLATINE

Pour les couples fêtant leurs 50, 60 ou 70 ans de mariage en 2010.

- **Lieu** : Cérémonies dans les Salons de l'Hôtel de Ville
- **Inscriptions** : avant le 29 octobre 2010 au Pôle Seniors

Mardi 23 novembre (15h à 16h30)

LETTRES D'AUTOMNE 2010

Escale littéraire au Pôle Seniors.

“Comment Wang-Fô fut sauvé”

Extrait des “Nouvelles orientales” de Marguerite YOURCENAR,
lu par Maurice PETIT.

Une très belle invitation à l'évocation de l'ailleurs, thème abordé
lors de la 20^{ème} édition du festival Lettres d'Automne.

- **Lieu** : Espace Seniors Villebourbon (20 avenue Jean-Jaurès)
- **Entrée gratuite**



Mercredi 24 novembre (14h à 17h30)

BAL DE L'AUTOMNE

Avec l'orchestre **“SYLVIE NAUGES”**

Avec l'enthousiasme qu'on lui connaît, elle animera le traditionnel bal d'automne, pour satisfaire le plus grand nombre.

- **Lieu** : Salle des fêtes du Marché Gare
- **Tarif** : 5,50 €
- **Inscriptions** : Vente des billets au Pôle Seniors à partir du Mercredi 27 octobre et sur place à partir de 13h30

Jeudi 25 Novembre (14 h à 16h30)

PROJECTION DEBAT

En lien avec le musée National de la Résistance et de la Déportation, rencontre autour du film **“Rachida”** de Yamina Bachir-Chouikh.

Fiction inspirée de violences vécues

- **Lieu de rendez-vous** : Centre social la Comète (580 rue François Mauriac)

A partir du mardi 30 novembre

INSCRIPTIONS au REPAS DANSANT

du samedi 15 janvier 2011

NOUVEAU

Le mardi 30 novembre 2010 inscriptions à la salle des Fêtes du Marché Gare
de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

Et à partir du 1^{er} décembre inscriptions au Pôle Seniors

Inscription avec votre carte seniors

- **Tarif** : 13 €

Jeudi 2 décembre (14h30 à 16h)

PATRIMOINE

Visite animée par un guide-conférencier du Centre du Patrimoine. "L'église Saint-Jacques". Construite au XIII^e siècle, ruinée lors des Guerres de Religion puis reconstruite et érigée un temps au rang de cathédrale, l'église Saint-Jacques garde les stigmates de l'histoire tumultueuse de la cité.

- **Lieu** : Musée Ingres
- **Tarif** : 2 €
- **Inscriptions** : dès les Journées Portes Ouvertes au Pôle Seniors (dans la limite des places disponibles)



Mardi 21 décembre

SORTIE TOURISTIQUE D'UN JOUR "ALLONS A ... BONAGUIL, MONFLANQUIN"

Nous découvrons l'histoire de cette remarquable forteresse. Janouille nous entraîne dans les recoins de Monflanquin. Après cette échappée dans le passé, il nous reste un peu de temps pour pousser la porte du musée des bastides.

- **NOUVEAU** : Sur cette sortie vous pouvez être accompagnés de vos petits-enfants (6-10 ans).
- **Tarif** : 49 € par adulte / 39 € par enfant
- **Inscriptions** : à partir du Mardi 26 Octobre au Pôle Seniors (dans la limite des places disponibles)

Jeudi 6 janvier (14h30 à 16h)

MUSÉE INGRES

Visite du bâtiment, animée par le Service des Publics du Musée Ingres. Cette visite proposera une découverte de la riche histoire des murs qui abritent aujourd'hui les collections du Musée Ingres mais qui de leur création durant la guerre de cent ans jusqu'à aujourd'hui, ont connus des destinations et une histoire riche et variée.

- **Lieu** : Musée Ingres
- **Tarif** : 2 €
- **Inscriptions** : dès les Journées Portes Ouvertes au Pôle Seniors (dans la limite des places disponibles)

Samedi 15 janvier (12h15)

REPAS DANSANT

Avec l'orchestre "Destination", très belle formation variétés, rétro, musette composée de 8 éléments dont 6 cuivres de grande qualité. Dans une ambiance chaleureuse et festive elle animera notre traditionnel repas dansant.

- **Lieu** : Salle des Fêtes du Marché Gare
- **Tarif** : 13 €
- **Inscriptions** : Vente des billets à partir du 30 Novembre 2010. Voir détails page 7. (dans la limite des places disponibles)

Mardis 1, 8 et 15 Février

ATELIER "DU TEMPS POUR SOI"

Cycle de trois séances de deux heures, douze personnes maximum.

Mardi 1^{er} : "Comment gérer son temps à la retraite".

Mardi 8 : "Un premier pas vers la confiance en soi".

Mardi 15 : "Comportement alimentaire : entre plaisir et équilibre".

→ **Lieu** : Espace Seniors Villebourbon (20, avenue Jean Jaurès)

→ **Tarif** : 15 €

→ **Inscriptions** : à partir du Mardi 14 décembre 2010 au Pôle Seniors
(dans la limite des places disponibles)



Jeudi 3 février (14h30 à 16h)

MUSÉE DE LA RÉSISTANCE ET DE LA DÉPORTATION

A travers cette visite guidée, les participants découvriront des quartiers, des rues, des lieux, des plaques et des monuments commémoratifs, qui sont des témoignages de l'occupation par les troupes nazies. Cette visite nous fera revivre le combat d'hommes et de femmes qui ont résisté à l'opresseur afin que nous puissions vivre libres.

→ **Lieu de rendez-vous**: Musée de la résistance (33 grand rue Villeneuve)

→ **Tarif** : 2 € la séance

→ **Inscriptions** : dès les Journées Portes Ouvertes au Pôle Seniors (dans la limite des places disponibles)

Jeudi 10 février (14h30 à 16h)

BIBLIOTHÈQUE

Visite animée par la Bibliothèque de Montauban.

→ **Thème** : "LA DEUXIEME REVOLUTION DU LIVRE : les fonds patrimoniaux méconnus".

→ **Lieu** : Bibliothèque Municipale Antonin Perbosc (2 bd Edouard Herriot)

→ **Tarif** : 2 € la séance

→ **Inscriptions** : dès les Journées Portes Ouvertes au Pôle Seniors (dans la limite des places disponibles)

Jeudi 17 février (14h30 à 16h30)

CONFERENCE SECURITE

La Direction de la Sécurité Publique de Tarn et Garonne en collaboration avec le Pôle Seniors vous convie à un rendez-vous d'information sur le thème de la sécurité. Seront abordés :

- la prévention contre les vols par ruse (fausse identité, pickpockets, cambrioleurs...) et contre les agressions à domicile ou sur la voie publique.
- Les seniors et la sécurité routière. Comment circuler en toute sécurité en tant que piéton ?

Trois vidéos portant sur ces thèmes seront diffusées au cours de l'intervention, montrant la conduite à tenir et les parades à mettre en œuvre en pareille situation.

Une plaquette d'information sera remise à chaque participant.

→ **Lieu** : Espace Seniors des Chênes (2 rue André Le Notre)

→ **Entrée gratuite**



Mardi 22 février (14h)

UNE APRÈS MIDI DE CHANSONS SPECTACLE : "JOE DASSIN, 30 ANS DÉJÀ"

Au cours d'un spectacle intimiste, nous vous proposons de rendre hommage à l'un des plus grand chanteur français du XX^e siècle. De l'Amérique en passant par la fleur aux dents, des petits pains au chocolat à l'été indien, nous traverserons la vie et le carrière du chanteur.

Spectacle interprété par **Phil Fasan**, accompagné d'un pianiste et de deux couples de danseurs.

En première partie l'atelier chant du Pôle Seniors vous interprétera une sélection de son répertoire, accompagné à la guitare par **Gilles Lacoste**.

→ **Lieu** : Théâtre Olympe de Gouges

→ **Tarif** : 10 €

→ **Inscriptions** : au Pôle Seniors à partir du Mardi 18 janvier 2011 (dans la limite des places disponibles)



Jeudi 24 Février (14h30 à 16h)

PATRIMOINE

Visite animée par un guide-conférencier du Centre du Patrimoine. "**Le Faubourg du Moustier**". Laissez-vous conter l'histoire de ce quartier qui s'étire le long de l'ancienne route qui reliait la ville au monastère Saint-Théodard. Redécouvrez les hôtels particuliers d'un quartier résidentiel du XVIII^e siècle et admirez le détail de leur architecture, de leurs ferronneries.

→ **Lieu** : devant le Musée Ingres

→ **Tarif** : 2 €

→ **Inscriptions** : dès les Journées Portes Ouvertes au Pôle Seniors (dans la limite des places disponibles)

→ **MARS 2011**

Jeudi 17 mars

SORTIE TOURISTIQUE D'UN JOUR "DU CHÂTEAU À LA BASTIDE"

A la découverte du Gers, nous visiterons en matinée le château de Laréole et la bastide de Gimont. Après le déjeuner, une étape gourmande est au programme ainsi que la visite du musée Campanaire de l'Isle-Jourdain.

Une journée très complète et riche de nombreuses surprises.

→ **Tarif** : 49 €

→ **Inscriptions** : à partir du Mardi 1^{er} février au Pôle Seniors (dans la limite des places disponibles)

Mercredi 23 mars (14h à 17h30)

BAL DU PRINTEMPS

Animation assurée par l'orchestre "André ALIBERT". Accordéoniste de talent, André Alibert, crée à chacune de ses prestations, une ambiance chaleureuse et festive. Il ravit tous les passionnés du musette.

→ **Lieu** : Salle des fêtes du Marché Gare

→ **Tarif** : 5,50 €

NOUVEAU : vente des billets au Pôle Seniors

à partir du lundi 1^{er} mars et sur place à partir de 13h30



→ **AVRIL 2011**

Mardi 5 avril (9h à 12h et de 14h à 17h)

ATELIER "EN ROUTE LES SENIORS"

Matin : mise à niveau des connaissances théoriques du code,

Après-midi : pratique de la conduite avec un moniteur d'auto école

→ **Lieu** : Espace Seniors Villebourbon (20 avenue Jean-Jaurès)

→ **Tarif** : 15 € par stage (12 personnes maximum)

→ **Inscription** : à partir du Lundi 7 février (dans la limite des places disponibles)



Jeudi 7 avril (14h30 à 16h)

MUSÉE INGRES

Visite animée par le Service des Publics du Musée Ingres. **Thème** : « les Faïences »

Cette visite sera l'occasion de découvrir les riches collections de faïences de la région Montalbanaise. Un peintre spécialisé dans les décors sur céramique nous présentera aussi quelques unes de ses techniques.

→ **Lieu** : Musée Ingres

→ **Tarif** : 2 €

→ **Inscriptions** : dès les Journées Portes Ouvertes au Pôle Seniors (dans la limite des places disponibles)



Mardi 19 Avril (14h30 à 16h30)

CONFERENCE SECURITE

La Direction de la Sécurité Publique de Tarn et Garonne en collaboration avec le Pôle Seniors vous convie à un rendez vous d'information sur le thème de la sécurité. Seront abordés :

- la prévention contre les vols par ruse (fausse identité, pickpockets, cambrioleurs...) et contre les agressions à domicile ou sur la voie publique.
- Les seniors et la sécurité routière. Comment circuler en toute sécurité en tant que piéton ?



Trois vidéos portant sur ces thèmes seront diffusées au cours de l'intervention, montrant la conduite à tenir et les parades à mettre en œuvre en pareille situation. Une plaquette d'information sera remise à chaque participant.

- **Lieu** : Foyer de Villenouvelle. 23 rue d'Albert (entrée par la place Azaña)
- **Entrée gratuite**

CLIC
Centre Local d'Information et de
Coordination gérontologique

→ **MAI 2011**

Mardis 10 - 17 et 24 mai (14h30 à 16h30)

ATELIERS « CULTIVONS NOTRE JARDIN... »

L'animateur des "Jardins Familiaux" vous propose trois rencontres pour jardiner autrement :

- un atelier pratique « les techniques pour jardiner sans peine »
- un atelier pédagogique « Cultiver bio, c'est facile »
- une sortie nature « à la découverte d'un jardin exceptionnel »
- **Lieu de rendez-vous** : La Comète (580 rue François Mauriac)
- **Tarif** : 15 € les 3 séances
- **Inscriptions** : à partir du Lundi 4 Avril au Pôle Seniors (dans la limite des places disponibles)

CLIC
Centre Local d'Information et de
Coordination gérontologique

Jeudi 12 mai (14h30 à 16h)

BIBLIOTHÈQUE

Rencontre conviviale organisée par la Bibliothèque de Montauban.

- **Thème** : "RENCONTRE ET ÉCHANGE AVEC UN AUTEUR AUTOUR DU THEME DE LA RESISTANCE A MONTAUBAN".
- **Lieu** : Bibliothèque Municipale Antonin Perbosc (2 bd Edouard Herriot)
- **Tarif** : 2 €
- **Inscriptions** : dès les Journées Portes Ouvertes au Pôle Seniors (dans la limite des places disponibles)

Mardi 17 mai (9h à 12h et de 14h à 17h)

ATELIER “EN ROUTE LES SENIORS”



Matin : mise à niveau des connaissances théoriques du code,

Après-midi : pratique de la conduite avec un moniteur d'auto  cole

→ **Lieu** : Espace Seniors Villebourbon – 20 avenue Jean-Jaurès

→ **Tarif** : 15 à (12 personnes maximum par stage)

→ **Inscription** :   partir du Lundi 7 février au Pôle Seniors (dans la limite des places disponibles)

Jeudi 19 mai (13h30   17h)

ATELIERS “DÉCLARATION DE REVENUS EN LIGNE SUR INTERNET”

Pour votre déclaration des revenus 2010, ayez le réflexe Internet !

En partenariat avec la Direction Générale des Finances Publiques, un agent des impôts sera présent pour vous informer et vous apporter une assistance technique afin de réaliser votre télédéclaration.

→ **Lieu** : Cyber Espace - Pôle Seniors

→ **Entrée gratuite**

→ **Inscription** :   partir du Mardi 29 mars 2011 au Pôle Seniors



Avril ou Mai ou Juin 2011

SÉJOUR “SENIORS EN VACANCES”

Dans le cadre du programme “**Seniors en vacances**”, le Pôle Seniors de Montauban vous propose par convention avec l'Agence Nationale des Chèques Vacances, un séjour d'une semaine en pension complète avec animations et excursions.

Les personnes susceptibles d'être intéressées doivent se manifester auprès de notre service à compter du Mardi 7 décembre 2010. Elles seront invitées ultérieurement à rapporter le dossier d'inscription.



Mercredi 8 juin (14h à 17h30)

BAL DE LA FÊTE DES MÈRES ET DES PÈRES

Animation assurée par l'orchestre "**Domingo**".

Cette formation à vocation variétés-musette, aborde également de nombreux styles que se soit la musique country ou les succès de cabaret, avec un égal bonheur. Du talent, de la gentillesse et de la passion...

→ **Lieu** : Salle des fêtes du Marché Gare

→ **Tarif** : 5,50 €

→ **NOUVEAU** : Vente des billets au Pôle Seniors à partir du Lundi 9 Mai et sur place à partir de 13h30

Jeudi 9 juin (14h30 à 16h)

PATRIMOINE

Visite animée par un guide-conférencier du Centre du Patrimoine.

Thème : "**Montauban, de place en place**"

D'une place à l'autre découvrez l'histoire de Montauban.

→ **Lieu de rendez-vous** : devant le Musée Ingres

→ **Tarif** : 2 €

→ **Inscriptions** : dès les Journées Portes Ouvertes au Pôle Seniors (dans la limite des places disponibles)

Jeudi 16 juin

SORTIE TOURISTIQUE D'UN JOUR "ALLONS A...ARCACHON"

Le bassin d'Arcachon dévoile une harmonie sans cesse changeante de paysages et de couleurs. Nous embarquons, pour une **longue promenade commentée** en bateau.

Nous découvrons : **les cabanes tchanquées, le tour de l'île aux oiseaux, les parcs à huîtres, longeons les villages ostréicoles du Cap ferret.**

→ **Tarif** : 60 € (tout compris)

→ **Tarif sans restaurant** : 44 €

→ **Inscriptions** : à partir du Mardi 12

Avril au Pôle Seniors

(dans la limite des places disponibles)



LES FOYERS SENIORS

Lieux de rencontres et d'échanges, les 4 foyers municipaux mettent à votre disposition différents jeux de société.

Ils sont ouverts du lundi au samedi de 14h à 18h

- **Foyer des Chênes** : 2 rue André Le Nôtre
- **Foyer Issanchou** : 39 rue Henri Tournié (rez de chaussée Tour Issanchou)
- **Foyer de Villenouvelle** : 23 rue d'Albert (entrée par la place Azaña)
- **Foyer de Sapiac** : 4 place du 22 septembre (MAPA Sapiac)

LA CARTE SENIORS - GRATUITE

La carte du Pôle Seniors est délivrée gratuitement à tous les **Seniors de la Communauté de Montauban Trois Rivières** (CMTR)* sur présentation d'une pièce d'identité (plus de 55 ans), d'une photo d'identité et d'un justificatif de domicile.

* CMTR : communes de Montauban, Albefeuille-Lagarde, Bressols, Corbarieu, Lamothe-Capdeville, Montbeton, St Nauphary, Villemade.



Seniors hors CMTR

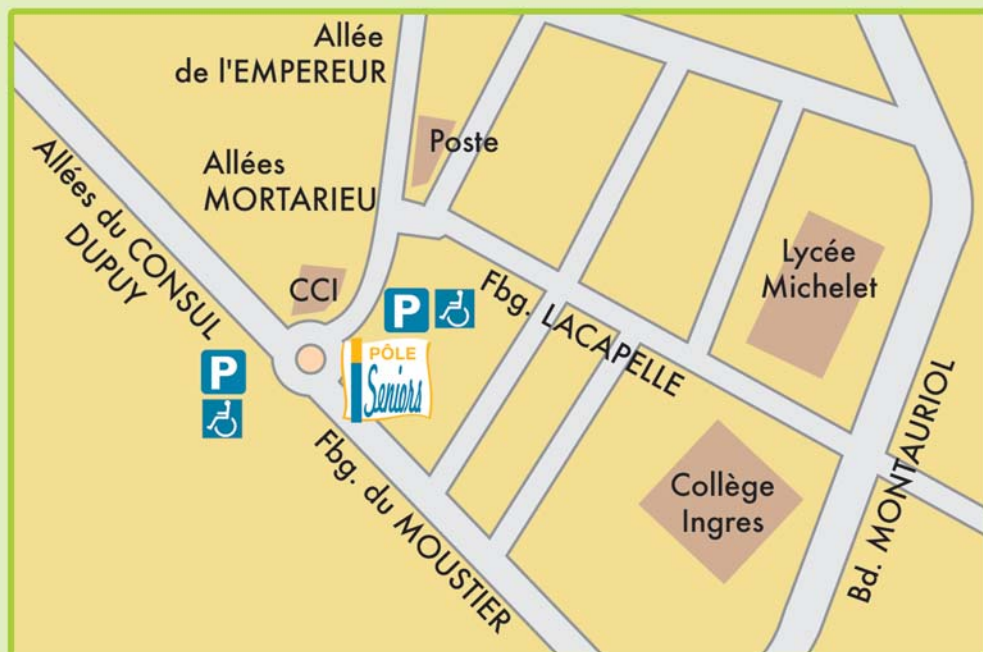
Nos animations peuvent également vous être accessibles (exceptés la Cérémonie des Noces d'or et de diamant) mais dans la limite des places disponibles et selon une grille tarifaire spécifique.

Le règlement intérieur encadrant l'ensemble des animations est à votre disposition au Pôle Seniors.

Le service se réserve le droit de modifier ou d'annuler une activité en cas d'effectif insuffisant ou en cas de force majeure.



**Une équipe
à votre écoute,
à votre service**
**Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 17h**



**74 faubourg du Moustier
82000 Montauban
Tél. : 05 63 63 93 92
Fax : 05 63 63 66 42
poleseniors@ville-montauban.fr**