

Pôle Seniors



Bien dans ma
ville,
bien dans ma
vie.

Programme
Animations
2022-2023

Brigitte Barèges
Maire de Montauban et Présidente
du Grand Montauban

S'épanouir à Montauban



Montauban, récemment classée parmi les meilleures villes de France où il fait bon prendre sa retraite, est très attachée à la qualité de vie de ses seniors, qu'ils y habitent depuis toujours ou qu'ils soient venus s'y installer pour passer une agréable retraite... Parce que nous sortons enfin d'une période qui a accru les risques d'isolement, nous avons d'autant plus à cœur de retisser avec vous du lien social, et surtout de préparer ensemble l'arrivée des beaux jours !

Soyez assurés de notre soutien et de notre entière détermination à poursuivre notre politique volontariste. La Ville de Montauban, grâce à son Pôle Seniors, œuvre depuis de nombreuses années au « bien vieillir » en s'attachant notamment à proposer un programme d'animations varié qui permet à la fois de se distraire et de se cultiver, tout en favorisant le partage.

Après la Rentrée des seniors, incontournable rendez-vous qui rassemble l'éventail des services publics et des associations qui vous accompagnent au quotidien, vous vous plongerez avec délice dans ce programme. Vous y trouverez matière à bouger, réfléchir, sortir, échanger... en un mot, vous épanouir. Attentif à vos aspirations, le Pôle Seniors met tout en œuvre pour favoriser votre « bien-être » en s'enrichissant de votre expérience. Votre enthousiasme et votre énergie sont vos remerciements. Permettez-nous de vous remercier à notre tour pour les leçons de vie et d'espérance que vous ne cessez de nous donner !

Vos élues



Sabine Si Belkacem-Condamines

Adjointe au Maire déléguée
à la politique des seniors

Annie Guillot

Conseillère municipale déléguée
à l'animation des Seniors

Valérie Cauro

Conseillère municipale déléguée aux
relations avec les associations œuvrant pour
le bien-être des seniors et la lutte contre
l'isolement des seniors



Rédaction et coordination :
Pôle seniors et service communication Ville de Montauban

Maquette : Jérôme Soleil Graphiste (sauf couvertures)

Crédits photos : Ville de Montauban, Shutterstock (O. Yakobchuk, SpeedKingz, M. Kriegl, B. Horvath, BearFotos)

Impression : Techni Print
Édition : mai 2022



Le Pôle Seniors c'est...

LE PÔLE SÉNIORS
*UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE
À VOTRE ÉCOUTE !*

285 avenue du Père Léonid Chrol
82000 Montauban
05 63 63 93 92

UN SERVICE ANIMATIONS

L'objectif principal du service Animations est de créer du lien social, en renforçant un écosystème relationnel facilitant des rencontres, des interactions afin de lutter contre l'isolement et la solitude. Il favorise également le maintien des retraités dans la vie sociale afin de prévenir le manque de liens sociaux qui constitue un facteur d'accélération de perte d'autonomie. Ce service propose une programmation variée, diversifiée et hétéroclite à destination des seniors de plus de 55 ans résident sur le territoire du Grand Montauban en suggérant des animations accessibles à tous.

UN CLIC : LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION



est un service du Grand Montauban Communauté d'Agglomération. Guichet unique de proximité, il a pour rôle d'accueillir, conseiller, informer et orienter les personnes âgées et leur famille ainsi que l'ensemble des professionnels intervenant auprès des personnes âgées. Ainsi, il met à leur disposition des données actualisées sur les services disponibles à proximité du domicile. Un agent effectue également des visites à domicile pour les Montalbanais âgés d'au moins 60 ans, qui ne peuvent pas se déplacer et qui ont besoin d'informations ou d'une aide administrative pour constituer des dossiers (aide personnalisée à l'autonomie, complémentaire santé solidaire...)

UN SERVICE DE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE il propose aux personnes de plus de 60 ans, habitant sur la commune de Montauban, la livraison de repas. Ce service participe au maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie en garantissant un repas varié et équilibré 7 jours sur 7.

LES FOYERS SENIORS

Lieux de **rencontres, d'échanges et de distractions** vous donnent l'occasion de partager des moments conviviaux et mettent à votre disposition différents jeux de société. Ils sont ouverts du lundi au vendredi de 14h à 18h.

- **Foyer des Chênes** : 25 B rue André Le Nôtre
- **Foyer de Sapiac** : 4 place du 22 septembre (MAPA Sapiac)
- **Foyer de Villenouvelle** : 15 rue d'Albert (entrée par la place Azaña)

UN SERVICE D'AIDE LÉGALE

Ce service vous aide à **constituer des dossiers d'aide sociale** légale pour les personnes âgées ou en situation de handicap (aide-ménagère, placement en établissement ou famille d'accueil, aide personnalisée d'autonomie, allocation compensatrice tierce personne...)

UNE RÉSIDENCE AUTONOMIE « MAPA DE SAPIAC »

Cette résidence de 15 logements **accueille des personnes autonomes** de plus de 60 ans en recherche de sécurité, services, convivialité. Elle propose :

- Un **logement tout confort** à aménager à votre convenance
- Un **environnement sécurisé** : équipement téléassistance et surveillants de nuit
- Des **services** : restauration et blanchisserie
- Des **activités collectives ou individuelles** de prévention de la perte d'autonomie (mémoire, gym douce, etc.)
- Des **animations** (chant, bien-être, etc.).
- Sous réserve de remplir les conditions fixées par les organismes compétents, les résidents peuvent solliciter :
 - l'APL (Aide Personnalisée au Logement)
 - l'Aide Sociale

> RENSEIGNEMENTS AU 05 63 91 25 19

Carte Seniors

ADHÉSIONS, RENOUVELLEMENTS & INSCRIPTIONS

Auprès du Pôle seniors, service animations : les adhésions, les renouvellements de cartes ainsi que les inscriptions aux activités du Pôle Seniors se déroulent **les lundis, mardis et jeudis, de 9h à 12h et de 14h à 16h00**. Pas d'inscription et d'adhésion les mercredis et vendredis, **ainsi que** le jour des animations.



VOS AVANTAGES CARTE SENIORS

Dans une démarche d'amélioration du quotidien de nos aînés, vous pouvez bénéficier d'avantages et/ou de tarifs préférentiels en présentant votre carte seniors.

Le Pôle Seniors a mis en place un partenariat avec les salles de spectacles de la ville de Montauban (Théâtre Olympé de Gouges, Eurythmie), le festival Montauban En Scènes, Albacentre, la direction du cinéma CGR, le Violon Dingue, la Muse ainsi que la Brique rouge.

À PARTIR DU LUNDI 29 AOÛT 2022 la carte d'adhésion au Pôle seniors sera disponible, elle est annuelle et délivrée gratuitement à tous les Seniors de plus de 55 ans résident sur le territoire du Grand Montauban Communauté d'agglomération (GMCA) * sur présentation d'une pièce d'identité, d'une photo d'identité, d'un justificatif de domicile récent.

 **Tarif : gratuit**

 **Inscriptions** : au **Pôle Seniors** le lundi 29, mardi 30 août et jeudi 1^{er} septembre. À **Eurythmie** le jeudi 8 septembre exclusivement, lors de la Rentrée des Seniors. À partir du lundi 12 septembre toute l'année au **Pôle Seniors**, les lundis, mardis et jeudis.

/ RAPPEL DE QUELQUES INFORMATIONS /

- Aucune inscription ne peut être enregistrée antérieurement à la date fixée dans le programme.
- Toute inscription à une activité n'est **définitive qu'après règlement de la totalité du montant**, et dans la limite des places disponibles.
- Le déroulement des animations est donné à titre indicatif, il peut être modifié pour des raisons indépendantes de notre volonté.
- Les chèques sont à libeller à l'ordre de « **Régisseur du Pôle Seniors** »
- L'encaissement des règlements intervient dès l'inscription à une activité.
- Les absences **non motivées par un certificat médical et non signalées 24 h avant le début de l'activité** ne donneront pas lieu à un remboursement.
- Les demandes de remboursement devront être présentées **15 jours maximum** après la date de l'animation.

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

***GMCA** : communes de : Albefeuille-Lagarde, Bressols, Corbarieu, Escatalens, Lacourt-Saint-Pierre, Lamothe-Capdeville, Montauban, Montbeton, Reyniès, Saint Nauphary, Villemade.

Activités physiques

Seniors Actifs Montalbanais

Pour rester en bonne santé et dynamique, venez exercer une activité physique avec l'association des **Seniors Actifs Montalbanais** (S.A.M), rattachée à la Fédération Française de la Retraite Sportive (F.F.R.S.), partenaire du Pôle Seniors et de la ville de Montauban.



/ AU PROGRAMME /

Activités de salle : Gym d'entretien, Gym douce, Gym Pilates, Aquagym, Danse en ligne, Qi gong, Taï-chi, Yoga, Self-défense, Do in, Relaxation, Bowling, Ping-pong, Loisirs créatifs.

Activités de plein air : Marche, Randonnées en demi-journée et journée, Pétanque, Jeu de Molkky, Swin golf

 **Conditions :** une seule licence-assurance et une cotisation annuelle par activité. Un certificat médical de non contre-indication pour la pratique des activités sportives de loisirs est exigé lors de l'inscription (formulaire type à retirer au Pôle Seniors).

Inscriptions :

- jeudi 8 septembre 2022 à la **salle de spectacle d'Eurythmie** de 9h à 17h, lors de la Rentrée des Seniors.
- vendredi 9 septembre 2022 à la **billetterie de la salle Eurythmie** de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Puis à la maison des Associations, 10 rue Jean Carmet (à proximité du centre social de la Comète)

- **du 19/09/2022 au 12/10/2022 inclus** : le lundi après-midi de 14h à 17h, le mardi matin de 9h à 12h, le mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h
- **du 18/10/2022 au 15/11/2022 inclus** : le lundi après-midi de 14h à 17h et le mardi matin de 9h à 12h
- **du 22/11/2022 au 21/02/2023 inclus** : le mardi matin de 9h à 12h, sauf pendant les vacances de Noël

Informations complémentaires :

06 37 34 13 76 ou seniorsactifs82@gmail.com

JEUDI 8 SEPTEMBRE / 9H – 17H

La rentrée des Seniors

Salle de spectacles d'Eurythmie

Lors de cette journée, le Pôle Seniors vous accueillera et vous présentera ses différents services ainsi que son programme d'animations 2022/2023.

Les services de la ville de Montauban et du Grand Montauban, les acteurs du maintien à domicile, les associations de loisirs, culturelles, sportives, ... seront également au rendez-vous pour vous renseigner et vous orienter.

Vous pourrez retirer un dossier pour les Noces d'or, diamant, palissandre et platine.

Une invitation pour le spectacle du **mardi 4 octobre** vous sera offerte par la Ville de Montauban dans le cadre de la Semaine Bleue.

Invitation délivrée aux résidents de l'Agglomération du Grand Montauban sur présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité.



Septembre 2022

JEUDI 22 SEPTEMBRE / 14H - 18H

Port Canal, au fil de l'eau

Venez-vous évader lors d'une croisière commentée sur le canal des deux mers où vous découvrirez la batellerie d'antan. Lors d'une escale à l'écluse de Verlhaguet, le peintre sculpteur Jean-Jacques Kugel vous fera partager son univers.

Après avoir observé l'écosystème de ce milieu spécifique, un moment gourmand vous sera proposé.

 **Tarif :** 15 €

 **Inscriptions :** au Pôle Seniors du lundi 12 septembre jusqu'au mardi 20 septembre 2022.



JEUDI 29 SEPTEMBRE / 13H45 - 15H45

Atelier chant

Tous les jeudis du 29 septembre 2022 au 15 juin 2023 (hors vacances scolaires).

Chanter permet de se détendre, de maîtriser ses émotions et de lâcher prise. Le chant choral est une excellente activité pour se maintenir en forme au niveau physique et psychique.

Le chant permet de rééduquer notre manière de respirer et d'éliminer le stress. Il est une source d'épanouissement, une forme d'expression de soi à laquelle s'ajoute le plaisir de chanter en groupe.

€ Tarif forfaitaire pour la saison : 54 € (possibilité d'assister gratuitement à la 1^{re} séance du 29 septembre 2022)

i Lieu : salle polyvalente du Ramiérou, 895, rue du Ramiérou 82 000 Montauban.

Document Inscriptions : au Pôle Seniors du lundi 26 septembre 2022 jusqu'au jeudi 13 octobre 2022.



MARDI 4 OCTOBRE / 14H30

Le temps des Copains

Spectacle gratuit de la semaine BLEUE

La Ville de Montauban vous offre, à l'occasion de la Semaine Bleue, un spectacle qui vous émerveillera et ravivera chez vous des souvenirs : les Yé yé, les blousons noirs, le twist, mais aussi l'arrivée de la musique anglaise et l'émancipation.

€ Tarif : Entrée gratuite, sur présentation obligatoire d'une invitation à retirer le jeudi 8 septembre 2022 lors de la Rentrée des Seniors. Invitation délivrée aux résidents du Grand Montauban Communauté d'Agglomération sur présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité

i Lieu : Eurythmie



JEUDI 6 OCTOBRE / 8H - 19H

Toulouse

Capitale de la région Occitanie

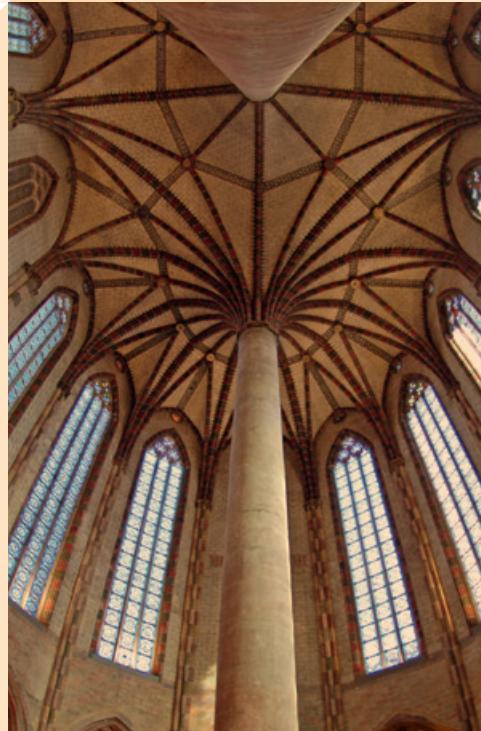
Symbol de l'indépendance des toulousains, venez découvrir la **place du Capitole** qui est l'âme et l'emblème de Toulouse.

Nous poursuivrons cette journée par la visite de la **basilique Saint-Sernin**, qui est la plus grande église romane de France. Elle accueille depuis des siècles les pèlerins en route pour Saint-Jacques de Compostelle. Après un déjeuner dans un restaurant, nous visiterons le **Muséum** et son extraordinaire collection de plus de deux millions de pièces.



Tarif : 40 €

Inscriptions : au Pôle Seniors du lundi 12 septembre jusqu'au mardi 27 septembre 2022.





Tarif : gratuit

Inscriptions : au Pôle Seniors du lundi 3 octobre jusqu'au jeudi 20 octobre 2022.

MARDI 15 NOVEMBRE / 10H - 11H30

Montauban, le Palais des Sports

Venez découvrir le Palais des sports Jacques Chirac, élément central du paysage sportif montalbanais. Cet équipement de dernière génération a été pensé pour satisfaire le plus grand nombre, il offre des infrastructures adaptées à la pratique sportive de haut niveau.

MARDI 22 & MERCREDI 23 NOVEMBRE / 9H - 16H

Inscription au repas dansant du vendredi 13 ou du samedi 14 janvier 2023

- **mardi 22 novembre : Inscriptions pour le repas du samedi 14 janvier 2023**, à la Salle des fêtes du Marché Gare de 9h à 11h30 et de 14h à 16h.
- **mercredi 23 novembre : Inscriptions pour le repas du vendredi 13 janvier 2023**, à la Salle des fêtes du Marché Gare de 9h à 11h30 et de 14h à 16h.

Tarif : 20 € sur présentation de la carte Seniors

SAMEDI 26 NOVEMBRE / 10H

Cérémonie des noces... d'Or, Diamant, Palissandre et Platine

La cérémonie des Noces d'or, diamant, palissandre et de platine est ouverte aux couples Montalbanais fêtant leurs 50, 60, 65 ou 70 ans de mariage en 2022.

Lieu : salon de l'Hôtel de Ville.

Inscriptions : Dossier à retirer dès la journée « Rentrée des Seniors » le jeudi 8 Septembre et à retourner au Pôle Seniors jusqu'au vendredi 14 octobre 2022.

DU JEUDI 1ER DÉCEMBRE 2022
AU DIMANCHE 5 FÉVRIER 2023



Montauban Festival des lanternes

Joyau de la culture traditionnelle chinoise, le Festival des Lanternes a su séduire pour devenir LE rendez-vous incontournable de l'hiver dont le programme prévoit l'installation de lanternes splendides, des divertissements variés et des marchés traditionnels. Jamais égalé, le Festival des Lanternes s'installera au cœur du cours Foucault à Montauban dans une version inédite, toujours monumentale et onirique... De quoi émerveiller les visiteurs qui dès la tombée de la nuit pourront découvrir 2500 lanternes géantes, une forêt de pandas, des animaux mythiques, de beaux monuments historiques de Chine, des scènes de vie chinoises mais aussi les impressionnantes dinosaures du Jurassique ! Un tarif préférentiel sera appliqué sur présentation de la carte Seniors.

JEUDI 8 DÉCEMBRE / 9H - 19H

Cabaret Les Folies Fermières

Les Folies fermières, premier cabaret à la ferme de France, un nouveau concept « Agriculturel ».

Les producteurs et les artistes marient l'agriculture avec la culture. Laissez-vous transporter dans l'univers éphémère de ce cabaret d'un nouveau genre, où vous régalierez autant vos papilles que vos pupilles, dans une ambiance chaleureuse.

Tarif : 50 €

Inscriptions : au Pôle Seniors
du mardi 8 novembre au jeudi 17 novembre 2022.



Janvier 2023

VENDREDI 13 JANVIER ou SAMEDI 14 JANVIER / 12H15

Repas dansant Un p'tit brin de musette

Le repas dansant sera animé par l'orchestre « Un p'tit brin de musette » qui passera par tous les goûts musicaux, du musette à la variété française et internationale. Cet orchestre vous proposera également la participation de deux danseuses, évoluant aussi bien sur scène que dans la salle.

 **Tarif :** 20 € sur présentation de la carte Seniors

 **Inscriptions :** Pour connaître les modalités d'inscriptions vous pouvez vous reporter à la page 14



MERCREDI 18 JANVIER / 14H - 17H30

Coques des Rois Salle des fêtes du Marché Gare

La ville de Montauban offre la coque des rois aux Montalbanais de 65 ans et plus. Les invitations seront à retirer le mardi 3 janvier 2023 au Pôle Seniors de 9h à 12h et de 14h à 16h30. Merci de vous munir d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile

JEUDI 2 FÉVRIER / 10H30



Séjour Vacances 2023

Présentation du programme

Le Pôle seniors en partenariat avec l'Agence Nationale des Chèques Vacances, vous invite à découvrir la destination et les grandes lignes du séjour vacances 2023. Les personnes intéressées doivent se manifester à compter de ce jour-là.

Séjour type ANCV : village de vacances, résidences ou hôtels, pension complète, **hébergement en chambre double**, activités quotidiennes sur site, une journée et demi d'excursions et des animations chaque soir.

€ Tarif :
Entrée gratuite

i Lieu : Salle de réunion du Palais des Sports, 2 rue du Général d'Amade 82 000 Montauban.

MARDI 7 FÉVRIER / 14H30 - 15H45

Patrimoine Montalbanais

Musée Ingres Bourdelle

Dans l'ancien palais épiscopal de la ville édifié au XVII^e siècle et classé monument historique, retrouvez des espaces consacrés aux deux enfants du pays, le peintre Jean Auguste Dominique Ingres (1780-1867) et le sculpteur Emile Antoine Bourdelle (1861-1929).

Parcourez sur cinq niveaux les collections exceptionnelles du musée, peintures, sculptures, mais également le somptueux cabinet des arts graphiques, créé à l'occasion de la rénovation du musée.

€ Tarif : 3 €

Inscriptions : au Pôle Seniors du jeudi 5 janvier au mardi 24 janvier 2023.





JEUDI 16 MARS / 8H - 19H

Journée Vignoble, chocolat & vie de Château Lisle-sur-Tarn - Mauriac

Place forte du commerce du vin et du pastel au XIII^e siècle, Lisle-sur-Tarn a conservé son plan à damiers. Ses bâtiments à l'architecture si particulière, ses merveilles de jardins étagés et ses façades uniques, font qu'elle mérite d'être découverte. Au musée des Arts du chocolat, vous découvrirez les secrets de sa fabrication. Après avoir réveillé vos papilles de quelques crus dans un domaine où vous déjeunerez, vous partirez en direction du château de Mauriac, site atypique qui fut autrefois propriété d'Alexis Tapié de Céleyran.

Tarif : 45 €
 **Inscriptions :
au Pôle Seniors
du lundi 30
janvier au mardi
14 février 2023.**

MERCREDI 29 MARS / 14H - 17H30

Thé dansant du Printemps

Orchestre Happy Music

Vous accueillerez le Printemps en compagnie de l'association Happy Music composée d'un saxophoniste, d'un trompettiste chanteur et d'un accordéoniste. Le groupe proposera un répertoire riche et varié qui s'étend du musette à la variété en passant par le rock et le twist.

€ Tarif : 10 € sur présentation de la carte Seniors. 15 € pour les seniors hors GMCA et non adhérents.

i Lieu : salle des fêtes du Marché Gare.

Document Inscriptions : Vente des billets : exclusivement au Pôle Seniors du mardi 7 mars au lundi 27 mars 2023. **Pas de vente de billets le jour du Bal.**



JEUDI 13 AVRIL / 8H - 19H

Terre d'ardoise Uzerche & Travassac

Découvrez Uzerche, « La perle du Limousin » dominant la Vézère avec ses tours, clochetons, murs de pierre et toits en ardoise. Vous déjeunerez dans une ferme auberge puis découvrirez les ardoisières de Corrèze à travers les 7 filons de Travassac. Un ardoisier vous révèlera les gestes ancestraux qui permettent de transformer la pierre en une ardoise à la réputation inégalée. Vous terminerez la journée par une pause sucrée à Objat, où vous seront délivrés les secrets de fabrication de biscuits et autres gourmandises.

 **Tarif : 45 €**
 **Inscriptions :**
au Pôle Seniors
du mardi 7 mars
jusqu'au mardi 21
mars 2023.



JEUDI 11 MAI / 7H - 20H

Musée Jacques Chirac & Jardin de Sothys Sarran & Auriac

Venez découvrir les cadeaux reçus par le président Jacques Chirac répartis par zones géopolitiques : visites d'Etat, sommets internationaux, visites privées. Après un déjeuner au restaurant, vous continuerez par une visite des Jardins SOTHYS. Ils vous invitent au fil des escapades à découvrir une nature préservée associant beauté et esthétique. Cet écrin végétal abrite de nombreux espaces allant de jardins à la française aux jardins japonais en passant par la roseraie.

 **Tarif :** 45 €
 **Inscriptions :**
au Pôle Seniors
du lundi 27 mars
jusqu'au mardi 18
avril 2023.



MARDI 23 MAI / 14H30 - 16H

Patrimoine Montalbanais Visite guidée « Au bonheur des Dames »

Redécouvrez des métiers disparus et les produits qui ont fait la renommée commerciale de Montauban, du Moyen-Age jusqu'à la Belle Epoque. Prenez le temps de flâner, attardez-vous quelques instants devant les anciennes vitrines de la ville. Des Magasins Réunis aux Nouvelles Galeries, en passant par les couverts de la place Nationale.

 **Tarif :** 3 €
 **Inscriptions :**
au Pôle Seniors
du lundi 3 avril
jusqu'au mardi 18
avril 2023.

Juin 2023

JEUDI 1 JUIN / 6H - 21H

Narbonne

Du centre historique aux marais salants

Située au cœur du « parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée », Narbonne est la commune la plus grande et la plus peuplée du département de l'Aude. Nous visiterons le Palais des Archevêques, le cloître, la cathédrale St-Just-St-Pasteur, les rues historiques, les Halles. Après un déjeuner en bord de mer, nous découvrirons à travers les tables salantes, l'étonnante alchimie du soleil et du vent qui associent leurs efforts pour produire du sel. Nous connaîtrons les différentes utilisations dans le domaine alimentaire, agricole et industriel.

 **Tarif : 65 €**
 **Inscriptions :**
au Pôle Seniors
du mardi 9 mai
jusqu'au jeudi 25
mai 2023.



MARDI 20 JUIN / 14H30 - 16H

Patrimoine Montalbanais

Visite guidée de la place Nationale

Au cœur de la cité ancienne, toutes les rues y mènent ou presque ! Conçue dès la création de la ville, rebâtie en briques au XVII^e siècle, joyau de l'architecture montalbanaise, la place Nationale a longtemps été un lieu de pouvoir et de justice, en plus de sa vocation commerciale.

 **Tarif : 3 €**
 **Inscriptions :**
au Pôle Seniors
du lundi 22 avril
jusqu'au mardi 18
avril 2023.

MOIS	DATE DE L'ANIMATION	DESCRIPTIF ANIMATION	PRIX	PÉRIODE D'INSCRIPTION
Septembre	À partir du 29 août	Début des inscriptions cartes seniors au pôle seniors	Gratuit	toute l'année les lundis, mardis et jeudis, sauf les jours d'animation
	Jeudi 8 septembre	Rentrée des seniors à Eurythmie	Gratuit	
	Jeudi 22 septembre	Port canal	15 €	Lundi 12 septembre au mardi 20 septembre
	Jeudi 29 septembre	Atelier chant	54 €	Lundi 26 septembre au jeudi 13 octobre
Octobre	Mardi 4 octobre	Spectacle Semaine bleue	Gratuit	Jeudi 8 septembre
	Jeudi 6 octobre	Toulouse	40 €	Lundi 12 septembre au mardi 27 septembre
Novembre	Mardi 15 novembre	Visite du Palais des sports	Gratuit	Lundi 3 octobre au Jeudi 20 octobre
	Samedi 26 novembre	Cérémonie des noces	Gratuit	Jeudi 8 septembre au vendredi 14 octobre
Décembre	Jeudi 8 décembre	Cabaret «Les folies fermières»	50 €	Mardi 8 novembre au jeudi 17 novembre
Janvier	Vendredi 13 janvier et Samedi 14 janvier	Repas dansant	20 €	Au marché gare: Mardi 22 novembre et mercredi 23 novembre Au pôle seniors: Lundi 28 novembre au jeudi 15 décembre
	Mercredi 18 janvier	Coque des rois	Gratuit	Mardi 3 janvier
Février	Jeudi 2 février	Présentation du séjour vacances	Gratuit	
	Mardi 7 février	Musée Ingres Bourdelle	3 €	Jeudi 5 janvier au mardi 24 janvier
Mars	Jeudi 16 mars	Lisle-sur-Tarn/Mauriac	45 €	Lundi 30 janvier au mardi 14 février
	Mercredi 29 mars	Thé dansant	10 €* 15 €*	Mardi 7 mars au lundi 27 mars
Avril	Jeudi 13 avril	Terre d'ardoise: Uzerche/Travassac	45 € *10 € Montalbanais et GMCA, 15 € hors GMCA	Mardi 7 mars au mardi 18 avril
Mai	Jeudi 11 mai	Musée Jacques Chirac et jardins de sothys	45 €	Lundi 27 mars au mardi 18 avril
	Mardi 23 mai	Patrimoine montalbanais : «Au bonheur des dames»	3 €	Lundi 3 avril au mardi 18 avril
Juin	Jeudi 1 ^{er} juin	Narbonne	65 €	Mardi 9 mai au jeudi 25 mai
	Mardi 20 juin	Patrimoine montalbanais: «La place nationale»	3 €	Lundi 22 mai au jeudi 8 juin

Une équipe à votre écoute
et à votre service

du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00



POUR NOUS REJOINDRE

Ligne de bus 1 - Arrêt « Pôle Solidarité »
Avenue du Père Léonid Chrol

285 avenue du Père Léonid Chrol 82000 Montauban
Tel : 05 63 63 93 92 • Fax : 05 63 63 66 42
poleseniors@ville-montauban.fr