

# Pôle Seniors



Programme  
Animations  
**2022-2023**

Bien dans ma  
**ville,**  
bien dans ma  
**vie.**

**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-Condaminès**

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

**  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   18h.

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

## 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**   aménager à votre convenance
- Un **environnement sécurisé** :  quipement 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

**Après 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 Olympe 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<sup>er</sup> 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 Molky, 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.



Centre Local d'Information  
et de Coordination gérontologique

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<sup>ère</sup> séance du 29 septembre 2022)

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

📅 **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

Symbole 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.





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.

€> **Tarif : gratuit**

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

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 coeur 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 impressionnants 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 régalez 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.



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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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 Celeyran.

€ 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.

📅 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 révélera 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 serez 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.

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 connaissons 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<sup>e</sup> 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 € <small>*10 € Montalbanais et GMCA, 15 € hors GMCA</small>	Mardi 7 mars au mardi
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 <sup>er</sup> 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](mailto:poleseniors@ville-montauban.fr)