

## Du dimanche 01 janvier au vendredi 31 mars

Tempo : Le programme des seniors

Réflexomi, Bien-être, gymnastique cérébrale, ciné-gourmand, basket santé, théâtre... Les seniors font le plein d'activités à Colomiers !

Découvrez sans plus attendre la programmation mensuelle proposée par le Guichet Atout seniors.

[Télécharger le programme Tempo Janvier-Mars 2023](#)

[En savoir + sur le Guichet Atout Seniors](#)

ACTIVITÉS	DATES	LIEUX	DÉTAILS
<b>Permanences numériques</b>	<b>Chaque mardi après-midi uniquement sur RDV</b>	<b>Salle des activités du Guichet Atout Seniors</b>	<b>Vous rencontrez des difficultés à réaliser certaines actions numériques, un accompagnement individuel vous est proposé</b>
<b>Gymnastique cérébrale</b>	Les mercredis 4,11,18, 25 janvier et 2 février <b>14h-16h</b>	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Musclez vos neurones pour stimuler vos neurones
<b>Basket santé</b>	Les jeudis 5, 12,19, 26 janvier et 2, 9 et 16 février Cycle de 7 séances <b>16h-17h</b>	Gymnase Bertrand-Andrieux	Le Basket santé permet de travailler de manière ludique, la concentration, l'équilibre, la mémoire, l'orientation...
<b>Programme bouger, mémoriser</b>	Du 5 janvier au 16 février (cycle de 7 semaine) Les lundis ( <b>Equi gym</b> ) et jeudis ( <b>Mémo-gym</b> ) <b>14h15-15h15</b>	Maison des activités Gymniques Capitany (possibilité de transport sur demande)	<b>Equi gym</b> : programme de renforcement musculaire... <b>Gym Memo</b> : stimulation des fonctions cognitives
<b>Ateliers « Sommeil »</b>	<b>Les lundis 9 janvier, 16 janvier, 23 janvier, 30 janvier et 6 février 14h-16h</b>	<b>Salle des activités du Guichet Atout Seniors</b>	<b>Toutes les clefs pour un sommeil efficace</b>
<b>Viellir debout</b>	<b>Les mardis 10, 17, 24, 31 janvier, 7, 13 et 21 février - 14h-16h</b>	<b>Salle des activités du Guichet Atout Seniors</b>	<b>Des conseils sur votre logement et exercices physiques pour bien vieillir chez soi.</b>
<b>Ciné Gourmand</b>	Jeudi 2 février <b>14h30</b>	Cinéma le Grand Central	Tarif unique 4€50 Film à définir
<b>Mon logement et moi</b>	Mercredi 15 février	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Ce jeu ludique permet de sensibiliser aux économies d'énergie, à la sécurité dans le logement...
<b>Programme bouger, mémoriser</b>	Du 6 mars au 20 avril (cycle de 7 semaine hors vacances) Les lundis ( <b>Equi gym</b> ) et jeudis ( <b>Mémo-gym</b> ) <b>14h15-15h15</b>	Maison des activités Gymniques Capitany ( possibilité de transport sur demande)	<b>Equi gym</b> : programme de renforcement musculaire... <b>Gym Memo</b> : stimulation des fonctions cognitives
<b>Permanences numériques</b>	<b>Chaque mardi après-midi uniquement sur RDV</b>	<b>Salle des activités du Guichet Atout Seniors</b>	<b>Vous rencontrez des difficultés à réaliser certaines actions numériques, un accompagnement individuel vous est proposé</b>

<b>Ateliers « Être aidant »</b>	<b>Lundis 6, 13, 20, 27 mars et 3 avril 14h-16h</b>	<b>Salle des activités du Guichet Atout Seniors</b>	<b>Comprendre son rôle d'aidant, la relation avec l'aidé, l'organisation du temps pour soi et pour sa santé...</b>
<b>Reflexomi</b>	Mardi 7 mars <b>10h30-12h</b>	Salle des activités du Guichet Atout Seniors	Venez découvrir les bienfaits de la réflexologie combinée
<b>Visite des archives municipales</b>	Mardi 14 mars <b>10h30-12h</b>	Hall de l'Hôtel de Ville	Découvrez le service des archives municipales ainsi que les documents anciens qui y sont conservés
<b>Balade urbaine</b>	Lundi 20 mars <b>14h-16h</b>	Départ devant le CCASS	Faciliter la connaissance de sa ville et des bonnes attitudes à adopter pour éviter les chutes
<b>Théâtre Forum « 15 degrés »</b>	Mardi 28 mars <b>13h30-15h30</b>	Auditorium Jean-Cayrou	Un spectacle sur les questions de l'habitat et les économies d'énergie
<b>Visite du Pavillon Blanc Henri-Molina</b>	Jeudi 30 mars <b>14h30-15h45</b>	Pavillon Blanc Henri-Molina	Découvrez toute l'offre de prêts de documents, de ressources numériques, d'ateliers ludiques, d'expositions...

## **Du mercredi 01 février au vendredi 30 juin**

#releveledefi6

C'est le bazar! après avoir fait un plat depuis le plongeur olympique à la piscine, tout s'est embrouillé dans notre tête. La mémoire flanche et nous n'arrivons plus à retrouver le nom de nos sports favoris. nous avons bien quelques indices, mais il va falloir faire chauffer le ciboulot pour retrouver les sports associés aux charades ci-dessous! Règlement L'enquête se déroule en 5 étapes avec une énigme à résoudre par mois. Résolvez ces 5 énigmes pour relever le défi. Pour jouer avec nous, 2 possibilités : Pour chaque énigme, cliquez sur le visuel et remplissez le formulaire en ligne ou déposez votre coupon réponse dans l'urne située à l'entrée du Pavillon Blanc. Un tirage au sort parmi les fins limiers détenteurs des 5 bonnes réponses sera effectué fin juin. Des chèques-lire à gagner ! Enigme1 Enigme2

## **Du lundi 13 février au vendredi 21 avril**

Inscriptions scolaires 2023

## **Du mercredi 01 mars au mercredi 31 mai**

Agora du Perget

9 avenue de Monturon (face au parvis du lycée Victor-Hugo) 31770 Colomiers

Les activités de l'Agora

**I Du 6 mars au 31 mars EXPOSITION PHOTOS SOUS-MARINES** Jean Mangin, naturaliste et photographe artistique sous-marin Venez découvrir l'univers sous-marin très diversifié des jardins de Corail avec des photos artistiques qui peuvent évoquer des peintures ou des compositions florales. Les richesses du monde corallien vous surprendront par cette profusion de couleurs et de formes sous la surface de la mer. ? Vernissage de l'exposition Jeudi 9 mars de 19h30 à 21h ? Conférence « Jardins de Corail, trésors sous-marins de Komodo » Jeudi 9 mars de 19h à 19h30

**I Jeudi 28 mars de 14h30 à 16h30 AROMATHERAPIE ET GEMMOTHERAPIE** L'origine de ces médecines douces, leurs bienfaits et leur utilisation.

**I Tous les jeudis de 9h30 à 11h ENTRETIEN DE LA MEMOIRE** Ateliers mémoires ludiques basés sur les cinq sens et les différentes façons de la travailler et de l'entretenir

## **Du mercredi 01 mars au mercredi 10 mai**

Colomiers

## Concours Mon plus bel arbre

Jusqu'au 10 mai 2023

Partagez votre regard photo sur le plus bel arbre columérin de votre choix. A l'issue de ce concours, les clichés seront exposés en Mairie.

Tout le monde gagne à participer en prenant en photo son plus bel arbre du domaine public ou privé !

### **Le saviez-vous ?**

Colomiers compte plus de 18000 arbres sur le domaine public dont une grande partie sur ses 520ha réservés aux espaces nature et loisirs.

Un patrimoine exceptionnel que la Ville entretient, préserve et met à l'honneur toute l'année autour de plusieurs actions : plantation de 800 arbres, appel à projet Développement Durable autour de l'arbre, parcours découvertes des arbres patrimoniaux...

### **Plus d'infos**

[Plan ArbreSites nature de Colomiers](#)

### **Conditions**

Pour participer, rien de plus simple : **complétez le formulaire ci-dessous et envoyez vos clichés** (format jpg. max 3Mo/fichier – 3 photos maximum)

### **Du lundi 06 mars au vendredi 31 mars**

Agora du Perget

64 avenue de Monturon

### Exposition photos Jardins de corail en Indonésie

**Jardins de corail en indonésie** Jean Mangin, naturaliste et photographe artistique sous-marin

Venez découvrir l'univers sous-marin très diversifié des jardins de Corail avec des photos artistiques qui peuvent évoquer des peintures ou des compositions florales. Les richesses du monde corallien vous surprendront par cette profusion de couleurs et de formes sous la surface de la mer.

**Agora du Perget** 9 avenue de Monturon, 05 61 15 31 58

### **Du lundi 06 mars au lundi 03 avril**

Salle d'activité du Guichet Atout Seniors

14 allée du Béarn

### Ateliers seniors: être aidant, être aidé

Ce programme vise avant tout à accompagner les aidants dans leur vie au quotidien, dans la relation avec l'aidé, dans la gestion des affaires courantes (les aides, le rythme, les activités), dans l'organisation de temps pour soi et pour sa santé.

Il se compose de 5 ateliers animés par une psychologue.

? Séance 1 : se présenter – se connaître

? Séance 2 : organiser son quotidien – des moments pour soi ?

? Séance 3 : Se faire aider - anticiper l'avenir

? Séance 4 : valoriser l'estime de soi

? Séance 5 : se mettre en route – bilan & perspectives

Renseignements et inscription (dans la limite des places disponibles)

Guichet Atout Seniors

05 61 15 22 26

### **Du lundi 06 mars au jeudi 20 avril**

Maison des activités Gymnique

Complexe CAPITANY

10 avenue Yves Brunaud

### Ateliers seniors: Programme Bouger, Mémoriser

En partenariat avec l'Etoile Gymnique de Colomiers, le Guichet Atout seniors vous propose des cycles de 7 ateliers d'une heure Equi-Gym et Mémo-Gym, les lundis et jeudis de 14h15 à 15h15.

- **Equi-Gym** est un programme de prévention des chutes (améliorer son équilibre, renforcement musculaire, travail d'appui...)

- **Mémo-Gym** est un programme qui stimule les fonctions cognitives par la pratique d'une activité physique adaptée associant réflexion et mémorisation.

Renseignement et inscription (dans la limite des places disponibles)

Guichet Atout Seniors- CCAS

05 61 15 22 26

### **Du mardi 07 mars au mardi 25 avril**

Maison citoyenne En Jacca

22 allée du Balaitou

### Petits-déjeuners numériques - Maison citoyenne En Jacca

En partenariat avec le Conseiller numérique du Pavillon Blanc, profitez d'un petit déjeuner à la Maison citoyenne pour apprendre utiliser les outils numériques : ordinateurs, tablettes...

Création de CV, lettres de motivation, accès au Portail famille.. Toutes vos démarches simplifiées en un clic !

**Renseignements Maison citoyenne d'En Jacca** 05 61 15 31 81 mc-en-jacca@mairie-colomiers.fr

### **Du mardi 07 mars au mardi 28 mars**

Salle d'activité du Guichet Atout Seniors

14 allée du Béarn

### Permanences numériques seniors

Vous rencontrez des difficultés à réaliser certaines actions numériques (joindre une pièce à un mail, naviguer sur internet, créer un espace personnel sur les sites administratifs...), un accompagnement individuel vous est proposé tous les mardis après midi sur rdv uniquement.

Renseignements et inscriptions (dans la limite des places disponibles)

Guichet Atout Seniors

05 61 15 22 26

### **Du mercredi 08 mars au samedi 08 avril**

Hôtel de Ville et Pavillon blanc Henri-Molina

Place Alex-Raymond

### Exposition 'Femmes columérines inspirantes'

Elles sont entrepreneuses, chercheuses, artistes ou sportives, Columérines et elles ont accepté d'être photographiées car elles participent chacune à leur façon à la déconstruction des stéréotypes pour atteindre l'égalité femmes-hommes.

Exposition en deux lieux et en deux temps : du 8 au 22 mars à l'Hôtel de Ville et du 23 mars au 08 avril au Pavillon blanc.

L'exposition Femmes columérines inspirantes met à l'honneur des citoyennes engagées, dans leurs vies professionnelles et personnelles.

Sportives de haut niveau, infirmières, Commandante du SDIS, syndicaliste, institutrice, membre associative, commerçante, jeunes femmes engagées, nous sommes fiers de compter sur des femmes engagées pour être

des relais sur notre territoire. Elles contribuent, chacune à son échelle, dans leurs domaines respectifs, à faire bouger les lignes. Elles sont des exemples pour des jeunes filles, des femmes. Leurs parcours donnent de l'espoir, ouvrent le champ des possibles, a tenu à souligner Karine Traval-Michelet, Maire de Colomiers et Vice-présidente de Toulouse Métropole, lors du vernissage de l'exposition, ce mercredi 8 mars à l'Hôtel de ville, Journée internationale des droits des femmes.

Afin de réaliser cette exposition, organisée pour la 2<sup>e</sup> année consécutive en partenariat avec Toulouse Métropole, les Columérines de cette édition 2023 ont été choisies par les élues et les élus membres du **Comité technique Egalité femme-homme, lutte contre les discriminations et pour les droits humains**, présidé par Elisabeth Maalem, Conseillère municipale déléguée.

**Les photographies ont été réalisées par le photographe toulousain, Emmanuel Grimault.**

**Les Columérines inspirantes de cette édition 2023**

## **Du samedi 18 mars au samedi 27 mai**

Pavillon blanc Henri-Molina

Place Alex-Raymond

### **Expo 'Si les larmes coulent comme la sève'**

Dans l'exposition Si les larmes coulent comme la sève, Louise Duneton exprime sa vision singulière du corps, fil rouge de la saison culturelle 2022-2023 du Pavillon blanc.

Sur de grandes toiles tendues, elle peint, à l'encre et à l'eau, l'anatomie du corps humain. Intestins et cerveaux s'entremêlent comme autant de figures métaphoriques de l'acte créateur : le système digestif, ainsi que la matière qu'il digère, s'apparentent au processus créatif, tandis que le système neuronal et les milliers de réseaux qui le compose reflètent l'émergence lancinante d'une idée qui pointe à l'esprit. Cette représentation singulière du corps échappe à l'imagerie figurative du genre humain qui peuple l'histoire de l'art occidental. Bien loin des corps altérés par les diktats de beauté, de sensualité et d'érotisme, Louise Duneton dépeint les corps pour ce qu'ils sont, soit des amas de chair, de sang et d'organes.

Entrée libre, gratuit

## **Du samedi 18 mars au samedi 27 mai**

Salle d'exposition

### **Si les larmes coulent comme la sève**

Sur de grandes toiles tendues, elle peint, à l'encre et à l'eau, l'anatomie du corps humain. Intestins et cerveaux s'entremêlent comme autant de figures métaphoriques de l'acte créateur : le système digestif, ainsi que la matière qu'il digère, s'apparentent au processus créatif, tandis que le système neuronal et les milliers de réseaux qui le compose reflètent l'émergence lancinante d'une idée qui pointe à l'esprit. Cette représentation singulière du corps échappe à l'imagerie figurative du genre humain qui peuple l'histoire de l'art occidental. Bien loin des corps altérés par les diktats de beauté, de sensualité et d'érotisme, Louise Duneton dépeint les corps pour ce qu'ils sont, soit des amas de chair, de sang et d'organes.

## **jeudi 23 mars de 14h à 16h**

Maison citoyenne du Val d'Aran

Place du Val d'Aran

## **Fête des grands-mères - Maison citoyenne Val d'Aran**

Pour la fête des grands-mères, un goûter sera organisé afin de favoriser les rencontres et rompre l'isolement des séniors.

**Renseignements Maison citoyenne du Val d'Aran 05 61 15 31 86 mc-val-aran@mairie-colomiers.fr**

## **Du jeudi 23 mars au samedi 17 juin**

FAQ numérique (mars-août)

PERMANENCES D'ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE FAQ NUMÉRIQUE

Les jeudis de 14h à 16h aux dates suivantes : 9, 16, 23 et 30 mars, 6, 13 et 20 avril, 11 mai, 1<sup>er</sup>, 8 et 15 juin.

Les samedis de 10h à 12h aux dates suivantes : 18 et 25 mars, 1<sup>er</sup>, 8, 15 et 22 avril, 13 et 27 mai, 3, 10 et 17 juin.

Lors de cette permanence dédiée, nous vous proposons un accompagnement dans vos usages numériques : bureautique, périphériques, internet, messageries, données personnelles, ou encore découverte de la médiathèque numérique métropolitaine Ma BM... Venez avec vos questions (et si possible avec votre matériel) et tentons de trouver la solution ensemble tandis que vous restez aux manettes ! [FAQ : foire aux questions]

Entrée libre | Tout public | Poste de renseignement numérique | Pavillon blanc Henri Molina

### **vendredi 24 mars de 12h à 13h**

Monument aux morts, place de l'église

Commémoration du cessez-le-feu en Algérie

### **vendredi 24 mars de 19h à 00h**

Maison citoyenne d'En Jacca

22 allée du Balaitous

Sortie 'La nuit du Printemps' - Maison citoyenne En Jacca

Une soirée immanquable à réserver dans son agenda. Un plateau d'artistes renommés au Zénith de Toulouse.

**Renseignements, inscriptions Maison citoyenne d'En Jacca** 05 61 15 31 81 mc-en-jacca@mairie-colomiers.fr

[Télécharger le programme](#)

[Télécharger le programme des vacances](#)

### **Du vendredi 24 mars au samedi 25 mars**

Hall Comminges

Festival Fous d'archet 2023

Forte de son ancrage dans la tradition et la culture occitane, l'association Arpalhands s'inscrit dans une démarche d'ouverture vers d'autres univers musicaux. Elle souhaite ainsi décloisonner les genres et créer des liens, des passerelles, entre groupes et musiciens de différents horizons.

Attachée à la promotion des pratiques autour des musiques traditionnelles, l'association Arpalhands prend le parti de les mettre sur scène, montrant ainsi leur diversité, leur créativité et leur modernité, les confrontant à d'autres, différentes, et les soumettant à de nouveaux publics. Elle les conforte en tant que pratiques actuelles.

**Vendredi 24 mars - 20h30**

**1<sup>ère</sup> partiedesoirée**

**Concert avec Ciac Boum l'Homme sans tête**

Dans ses précédentes créations, Ciac Boum s'appuyait sur la danse pour transmettre l'énergie de la musique Poitevine. Dans cette nouvelle formule, le groupe met l'accent sur des explorations sonores, en fabriquant un écrin pour chaque chanson avec la volonté, ici, de mettre en lumière la richesse du chant et de la poésie populaire. En langue poitevine ou en français, le répertoire de tradition orale est le fruit de décennies de collectage en Poitou et particulièrement de collectages issus de la famille proche de Christian Pacher. Cette nouvelle proposition est l'occasion d'étendre le champ des possibles.

Chaque musicien étant multi-instrumentiste, la scène devient alors un laboratoire où l'envie d'explorer la palette sonore est une évidence pour chacun des protagonistes. Cette nouvelle proposition jette des ponts entre le chant traditionnel, les musiques répétitives et le rock progressif.

Julien Padovani : Accordéon chromatique, kick, Chant Christian Pacher : Violon, Accordéon diatonique, Chant Alban Pacher : Violon, Guitare, Chant

[L'homme Sans tête - Trio - Spectacle de Ciac Boum](#) | [Le Grand Barbichon Prod](#)

**Du vendredi 24 mars au dimanche 26 mars**

Petit Théâtre du Centre

## Sex Sex Everybody - théâtre contemporain

« La zone la plus érotique est l'imagination » (Vivienne Westwood, styliste)

Il existe une profusion de termes pour désigner les organes sexuels. La pudeur retient souvent le locuteur d'utiliser des termes trop explicites pour désigner ces éléments anatomiques qui sont souvent l'objet d'un tabou. Ainsi, nous sommes nombreux à avoir dû nous débrouiller seuls pour apprendre à connaître notre sexe... et celui de nos partenaires. En sciences que l'on nommait alors "naturelles" on ne nous parlait que des organes reproducteurs en occultant le fait qu'ils pouvaient occasionnellement nous donner du plaisir. Lorsque l'on constate aujourd'hui que c'est la pornographie qui éduque par l'image les adolescents voire les enfants, on peut s'inquiéter. Chacun doit-il se préparer à devenir un(e) athlète au sexe surpuissant comme le montrent ces vidéos?? Dans les collèges ou les lycées, trois petites séances annuelles d'éducation à la sexualité sont théoriquement aujourd'hui au programme. Il n'y a qu'à donner la parole à ces jeunes gens pour constater qu'il n'y a rien là pour les renseigner ni les rassurer. Et la sexualité des personnes plus âgées, on en parle?? Des handicapés?? Notre société fondée sur la séduction conditionne chacun aujourd'hui à rester dans l'élan, le jeu. Sex everybody?!

Projet en cours de création. Distribution en cours. Cie Paradis-Éprouvette Mise en scène?: Marc Fauroux  
Apéro littéraire & musical le sam 25 mars à 11h00 - Gratuit Réservations au Théâtre?:

alaffiche@theatreducentre-colomiers.com Infos?: 06?68?36?85?02 - Programme complet?:

www.theatreducentre-colomiers.com

crédit photo : Eminavn

**samedi 25 mars de 11h à 11h**

Atrium

Lecture spécial féminisme

A l'occasion de la journée internationale des droits des femmes, écoutez et partagez vos coups de cœurs féministes avec les bibliothécaires.

**Du samedi 25 mars au samedi 27 mai**

Salle d'exposition

Si les larmes coulent comme la sève - Médiateur Volant

MÉDIATEUR VOLANT 18, 25 mars / 1er, 8, 15, 22 avril / 13, 20 et 27 mai de 15h à 18h dans la galerie d'exposition Un médiateur issue d'une école d'art, vous propose un accueil personnalisé dans les expositions en cours chaque samedi hors vacances scolaires. Entrée libre | Tout public | Pavillon blanc Henri-Molina

**Du samedi 25 mars au samedi 03 juin**

Permis de jouer (mars-août)

Découvrez la sélection de jeux de société et la borne d'arcade élaborée lors des ateliers du samedi matin avec les enfants et jouez sans modération! Les samedis de 15h à 18h Entrée libre | dès le plus jeune âge, (à partir de 6 ans) | atelier artistique et atrium

**samedi 25 mars de 16h à 20h**

10 bis avenue Yves Brunaud

Gymnastique Artistique Féminine : Match Top 12 GAF EG Colomiers vs Beaucaire-Tarascon

Dernier match à domicile de la saison pour l'EG Colomiers, qui reçoit Beaucaire-Tarascon

**dimanche 26 mars de 10h à 18h**

Auditorium Jean-Cayrou

26 rue Gilet

31770 Colomiers

### Journées des claviers

Deux journées riches de partage et de rencontres entre les classes d'accordéon, de percussions et de piano autour de différentes thématiques : du solo au conte musical ! Restitutions publiques, le dimanche 26 mars, à partir de 10h.

Renseignements au 05 61 15 22 86

conservatoire@mairie-colomiers

### **dimanche 26 mars de 14h à 18h**

Salle Gascogne

### Seniors : Thé dansant

Venez partager un moment convivial en musique !

**Renseignements et inscription auprès du Guichet Atout Seniors**

Tél. 05 61 15 22 26