Plus si jeunes OLD'UP-OC mais pas si vieux !

AGENDA OLD'UP-OC rentrée 2026

Cher-es Adhérent-.es voici l'agenda pour la rentrée 2026. Comme vous le savez il demande qu'à s'enrichir de vos propositions et idées, envies d'animation.

N'hésitez pas à contacter les animateurs d'ateliers pour les prochaines dates,

chaque animateur envoie quelques jours avant l'atelier une relance ou une modification de rendez-vous.

ATELIERS	DATES/HORAIRES	ADRESSES ET CONTACTS	COMMENTAIRES
RENCONTRES D'OLD'UP AU St SERNIN Nom de code : **Tout &rien Au St Sernin**	**Un vendredi après-midi à 15h** **Date à venir**	au café St Sernin, derrière la basilique baldereschi.francoise@orange.fr	Echanges autour d'un verre, pour les adhérents Ou vos amis.es qui souhaitent nous connaître.
RENCONTRES DE COORDINATION DES ACTIVITES OLD'UP	**Trois réunions par an** **Première date le mardi 22 septembre à 14h30**	CMS 2 rue Malbec 31000 Toulouse baldereschi.francoise@orange.fr	Rencontre pour faire le point sur les projets d'activités en cours et partager sur les souhaits d'évolution d'OLD'Up Ouvert aux adhérents
Cercle LECTURE partageons nos coups de cœur littéraires **14h30/17h**	**Le troisième mardi de du mois** **Tous les deux mois** **1er rendez- mercredi 16septembre (exceptionnellement) puis 17/11 et 19/01/2027**	CMS 2 rue Malbec 31000 Toulouse Salle Garonne ou Malbec **marie.kremer@free.fr** **sacatala@orange.fr**	Il s'agit d'un partage sur les livres que l'on a lu en fonction des thèmes choisis par les participants
TERTULIA **15/17h**	**Les premiers lundis de chaque mois** **Première Tertulia le lundi 7 septembre**	Hôtel le SOCLO 34bis Rue Valade, 31000 Toulouse f.chirouleu@orange.fr	Rencontre mensuelle autour d'un thème proposé par les participants. Animation participative.
CIN'echanges **10h30**	**Tous les 15 jours en fonction des séances proposées par le cinéma ABC** **Prochaines dates :**	ABC Rue St Bernard 31000 Toulouse bernardopatrice1@gmail.com	Projection d'un film de la programmation de l'ABC et discussion sur place, puis repas dans un bistrot pour ceux qui le souhaitent
ECRITURE **14h/16h**	**Un jeudi sur deux en alternance avec jeux.** puis tous les 15 jours **jeudi 3 septembre**	Maison des Associations Métro St-Agne ou Empalot 3 place Guy Hersant, 31000 Toulouse bernardopatrice1@gmail.com	Atelier autour de jeux de mots, sans prétention, simplement avec l'envie de se faire plaisir avec l'écriture.

Jouer Différemment 14h/16h	**Un jeudi sur deux** **jeudi 10 septembre** **en alternance avec l'écriture.**	Maison des Associations MétroSt-Agne ou Empalot 3 place Guy Hersant, 31000 Toulouse bernardopatrice1@gmail.com	teliers jeux
Bien Dans Son Corps 10h/11h	**Tous les lundis**	CMS 2 rue Malbec 31000 Toulouse salle Garonne bernardopatrice1@gmail.com	gym douce inspiration Mézières
100 T 15h/17h	Tous les deuxièmes lundi chaque mois . 1ère rencontre Lundi 14 septembre lundi 5 octobre lundi 9 novembre et lundi 14 décembre Programmation des différentes séquences et thèmes sommeil et autres	**CMS** **2 rue Malbec** **Salle Garonne** **31000 Toulouse** **Isabelle.eches@orange.fr** **Et chaque animateur du thème**	Echanges autour d'un thème introduit par un adhérent volontaire et/ou conférences
Contribution directe 15h/17h	**Dernier lundi de chaque mois :** **Prochaine date :** **Le 28 septembre** **26 octobre et 30 novembre**	CMS salle Garonne 2 rue Malbec 31000 Toulouse baldereschi.francoise@orange.fr	Présentation proposée par un adhérent qui partage son expérience
Lecture à voix haute 15h30/17h	**Tous les deuxièmes mardi de chaque mois** **1ére rencontre mardi 8 septembre** **Le 27 octobre** **Le 10 novembre** **le 15 décembre**	CMS Salle Garonne 2 rue Malbec 31000 Toulouse Isabelle.eches@orange.fr rcombroux@gmail.com	Lecture à voix haute par 2 ou 3 trois adhérents volontaires d'extraits de textes ou de livres que. Après un échauffement
Improvisation Théatrale 14h30/17h	Les troisièmes vendredis de chaque mois 1ère date vendredi 18 septembre puis 23/10 - 18/12 et 15/01	CMS Salle Garonne 2 rue Malbec 31000 Toulouse mchevrelot@free.fr	Développer sa capacité de lâcher prise
Evènements 14h30/17 h	Conférences de Jocelyne Boucault 1 - les masculinismes 2 -Wookisme 3- Ecole de Francfort attention : jeudi 10/12/2026 puis vendredi 5 /02 2027 et vendredi 23 avril 2027	CMS 2 rue Malbec 31000 . Toulouse bourgoinjocelyne@gmail.com	
TABLE RONDE CNAV OLD'UP	LE 12 Novembre à 14h	Hôtel du Département de la haute Garonne	Quel lieux de vie pour nos vieux jours