

*Le magazine qui facilite les sorties seniors*

# Sorties à domicile

Septembre/Octobre 2020

Edition Toulouse & alentour #N°1



Agenda  
**7 dates**  
à retenir

**Musée**

Plein air  
Balade

**Spectacles**





Caroline Lamorthe, directrice  
& Sophie Dubois, présidente



Sortez de chez vous avec nous

Magazine édité par l'association  
Sorties à domicile 5 place Joseph Versaille  
« La Mijoteuse » 31770 Colomiers  
www.sortiesadomicile.fr  
sortiesadomicile@gmail.com  
Téléphone : 06 52 95 72 87

Maquette et mise en page : La Touche Créative  
(Cugnaux), Crédit photos : Joachim Andrieu  
(Colomiers) ©Freepik  
Photos non contractuelles

## Edito

L'association "Sorties à domicile" a été créée en 2016 pour permettre aux curieux de tout âge de ne pas rester enfermés à domicile sous prétexte d'une moindre mobilité.

Avec le Covid, c'est l'ensemble de la population qui s'est trouvée confinée pendant plusieurs semaines en 2020 non par obligation mais par précaution. Ce fut un choc pour certains dont la liberté d'aller et venir n'avait jamais été entravée. Pour d'autres, cette période a rappelé des confinements prolongés suite à une hospitalisation ou pour aider un proche malade...

Quand nous avons dû cesser toute activité de mars à mai 2020, s'est posée la question du maintien de la communication. L'idée d'un magazine a germé afin de mieux présenter les sorties sélectionnées et pouvoir prolonger les échanges autour des informations locales. A l'heure des sollicitations numériques, nous avons opté pour un support physique qui correspond aux orientations de l'association et que nous vous proposons de recevoir sur demande. Les personnes déjà adhérentes de l'association seront automatiquement destinataires du magazine.

15€  
/an

## Abonnement

### Formulaire d'abonnement Sorties à domicile (magazine papier + tarif «abonné» des sorties + covoiturage à la demande).

Prénom \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_

Adresse postale \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Adresse électronique \_\_\_\_\_

Téléphone fixe \_\_\_\_\_ Téléphone portable \_\_\_\_\_

- Je m'abonne à Sorties à domicile** et recevrai le magazine papier pendant 1 an et bénéficierai des bons plans et tarifs préférentiels des sorties (tarif : 15€)
- Je réside dans un établissement déjà abonné** à Sorties à domicile et suis dispensé de payer l'abonnement : nom de la résidence \_\_\_\_\_
- Je souhaite juste recevoir le programme de Sorties à domicile par courriel** (dans ce cas écrire lisiblement votre adresse électronique ou envoyer nous un courriel à [sortiesadomicile@gmail.com](mailto:sortiesadomicile@gmail.com) en indiquant en objet « abonnement newsletter »).

**Merci de nous retourner ce bon complété et accompagné de votre chèque de 15 €  
à Sorties à domicile 5 place Joseph Versaille « La Mijoteuse » 31770 Colomiers**

En retournant ce formulaire, vous acceptez que Sorties à domicile, responsable de traitement, utilise vos données personnelles pour le traitement de votre abonnement et le maintien du lien avec l'utilisateur, de manière confidentielle et sans transmission à nos partenaires. Conformément à la loi Informatique et libertés du 6/1/1978 modifiée et au RGPD du 27/4/2016 vous pouvez à tout moment demander à consulter, rectifier ou supprimer vos données en envoyant un courrier avec copie de votre carte d'identité à Sorties à domicile 5 place Joseph Versaille « La Mijoteuse » 31770 Colomiers.

**Formulaire à télécharger sur [www.sortiesadomicile.fr](http://www.sortiesadomicile.fr) – Téléphone : 06 52 95 72 87 – [sortiesadomicile@gmail.com](mailto:sortiesadomicile@gmail.com)**

Musique

Vendredi 18 septembre



A partir de 15 €

## Musique classique : les grands airs Bizet, Gounod

La jeune soprano Élise Efremov interprètera, accompagnée de musiciens de l'Orchestre de Chambre de Toulouse, de grands airs, des plus connus (Bizet, Gounod, Mozart, Haendel, Purcell...) et d'autres à découvrir, du très classique baroque français Destouches au compositeur mexicain du XXème siècle Ponce en passant par les italiens Caccini et Caldara. Gilles Colliard sait rendre la musique classique accessible à tous dans la salle de concert confortable de Balma qui propose des places à tarif doux.



20H/22H  
Odysée Balma

Jazz

Samedi 19 septembre



A partir de 25 €

## Thomas Enhco, pianiste

Le festival Piano aux Jacobins a invité Thomas Enhco, pianiste trentenaire issu d'une famille de musiciens et nourri de classique à interpréter du jazz. L'occasion de découvrir la nouvelle coqueluche des médias et le seul spectacle de jazz programmé cette année, les stars se déplaçant plus difficilement de l'étranger en temps de Covid. Le concert aura lieu en extérieur sous les arcades du cloître des Jacobins encore plus magiques de nuit.



19H15/22H  
Jacobins

Théâtre

Samedi 26 septembre



A partir de 20 €

## Comédie : Le député

Découvrez le parcours imaginaire de Jean-René Galopin, médecin de campagne devenu maire puis député, presque malgré lui, ainsi que les enjeux de sa nouvelle mission, à l'échelle locale comme nationale, les rouages du parcours de la loi, les contraintes de la vie parisienne avec sa femme et leurs deux enfants fraîchement débarqués de leur petit village du Médoc, les nouveaux outils de communication, mais aussi ce lieu prestigieux qu'est le Palais Bourbon.



20H/22H  
Toulouse





## Les Buissonnances : voyage poétique et scientifique

C'est au travers du prisme de l'art et de la science que l'association Les Chemins Buissonniers vous propose de découvrir ou de redécouvrir la richesse du patrimoine rural de la Communauté de Commune Cœur de Garonne et de ses environs sur le thème du voyage cosmique. Embarquez dans les « astro-bus » et partez explorer les villages-planètes de Lussan-Adeilhac, Martres Tolosane et Auzas accompagnés d'artistes et de scientifiques vous contant l'histoire de l'Univers.

**Programmation accessible aux personnes déficientes visuelles.**

**Prévoir un pique-nique.**



Programme

Septembre/O

Date\* (horaires sur place)

Thème de la « sortie à domicile »

Vendredi 18 sept 2020  
de 20h à 22h  
(début spectacle : 20h30)

**Musique classique : les grands**  
par l'Orchestre de musique de chambre de Tou

Samedi 19 sept 2020  
de 19h15 à 22h  
(début spectacle 20h)

**Jazz : Thomas E**  
Le festival Piano aux Jacobins a invité  
d'une famille de musiciens et

Samedi 26 sept 2020  
de 20h à 22h  
(début spectacle : 20h30)

**Comédie : Le dé**  
Les péripéties d'un nouvel élu girondin pr  
Spectacle + boi

Dimanche 27 sept 2020  
de 9h à 19h  
(départ bus d'Empalot 9h)

**Les Buissonnances : voyage poé**  
en « astro-bus » en partenariat avec l'asso  
via Lussan-Adeilhac, Martres Tolosane et A

Mardi 29 sept 2020  
de 10h à 16h  
(ouverture 10h)

**Visite guidée de la Cité**  
en partenariat avec Cult  
avec séance au planétarium et à l'Im

Samedi 10 octobre 2020  
de 14h à 16h30  
(RDV 14h sur place)

**Une après-midi à la c**  
dans une demeure de charme à 20 km de T  
goûter et promenade c

Mardi 13 octobre 2020  
de 20h à 22h  
(début spectacle : 20h30)

**Musique classique : Cé**  
« Farinelli et son temps » dans le cad  
Haëndel, Hasse, Porpo

\* L'horaire personnalisé de départ de votre domicile vous sera communiqué après inscription. Il faut rajouter le t  
\*\* Le prix comprend la place de spectacle, le transport aller/retour à partir de votre domicile, le pot/discussion d  
Un surcoût peut être demandé si vous habitez hors Toulouse. Pas d'adhésion obligatoire pour la première sortie  
Pour vous inscrire : pour vérifier la disponibilité, merci d'appeler ou d'envoyer un mail à [sortiesadomicile@gmail.com](mailto:sortiesadomicile@gmail.com)  
ou régler par avance via la page dédiée à la sortie sur le site internet.



## Visite guidée de la Cité de l'Espace

Grâce au partenariat avec Culture du Cœur, un guide sera dédié au groupe Sorties à domicile.

Plusieurs pauses vous seront proposées au cours de la journée : vous pourrez assister à une séance au Planétarium et regarder le film « Dans les yeux de Thomas Pesquet » pour vivre une expérience immersive ! Un pique-nique organisé par Sorties à Domicile sera aussi l'occasion de se reposer.

**Un fauteuil roulant peut être mis à votre disposition par le musée pour faciliter les déplacements.**



Sorties à domicile 5 place Joseph Versaille  
« La Mijoteuse » 31770 Colomiers  
Pour en savoir plus [www.sortiesadomicile.fr](http://www.sortiesadomicile.fr)  
ou appelez nous au 06 52 95 72 87

## à domicile » - Rentrée 2020

## Lieu/Participation aux frais\*\*

**Grands airs Bizet, Gounod**  
à Toulouse avec la soprano Elise Efremov

Odysée (Balma)  
45€ non abonné avec transport  
15€/30€ : abo. sans/avec transport

**Thomas Enhco**  
Invité le pianiste trentenaire issu  
des concours et nourri de classique

Couvent des Jacobins  
55€ non abonné avec transport  
25€/40€ : abo. sans/avec transport

**Le député**  
Ministre propulsé à l'Assemblée nationale  
+ boisson

Grenier Théâtre  
50€ non abonné avec transport  
20€/35€ : abo. sans/avec transport

**Le poétique et scientifique**  
à l'association Les chemins buissonniers  
à Montauban et Auzas (prévoir son pique-nique)

Cœur de Garonne  
45€ non abonné avec transport  
30€ : abo. avec transport

**à la Cité de l'Espace**  
à l'association Culture du Cœur  
à l'Imax (pique-nique compris)

Cité de l'Espace  
50€ non abonné avec transport  
20€/35€ : abo. sans/avec transport

**à la campagne**  
à l'association Les Pins Verts  
à Lège-Magnac dans le parc

Les Pins Verts (Léguevin)  
50€ non abonné avec transport  
20€/35€ : abo. sans/avec transport

**à la Halle aux grains**  
à l'association Les Grands Interprètes :  
Porpora, Caldara

La Halle aux grains  
40€ (abo.avec transport / place  
visibilité réduite) (autres places sur demande)

\* Ajouter le temps de transport.

\*\* Participation dans un café et les frais d'organisation. En cas de besoin spécifique, nous consulter.

Le prix de la sortie (15€/an).

contact@sortiesadomicile.com. Vous pouvez nous remettre un chèque libellé au nom de « Sorties à domicile » le jour de la sortie

Samedi 10 octobre



A partir de 20 €

## Une après-midi relaxante

Sorties à domicile en partenariat avec Les Pins Verts (accueil familial agréé par le Conseil départemental de la Haute-Garonne) vous propose des ateliers sophrologie et un autre « surprise ». A vous de choisir, sur place, ce qui vous tente le plus.

Un goûter est préparé par notre hôtesse, Martine Pâtisier, qui nous accueille dans sa belle maison de maître à Léguevin.



Une promenade dans l'agréable jardin ou un tour en tricycle adapté aux seniors seront possibles avant ou après le partage d'une tasse de thé ou de café.



Mardi 13 octobre



A partir de 40 €

## Musique classique : Cécilia Bartoli

L'association Les Grands Interprètes vous propose d'entendre la mezzo-soprano Cecilia Bartoli connue pour ses interprétations de la musique baroque. Elle a remis au goût du jour la folle vocalité des castrats. Un répertoire à sa démesure auquel la diva italienne n'a cessé de se confronter, égalant en lyrisme et virtuosité le plus célèbre d'entre eux, le grand Farinelli en personne.

Elle interprètera également les plus grands succès de ses contemporains, notamment Haendel, Porpora ainsi que Caldara et Hasse et bien d'autres.



## Occitania met l'accent sur le confort

Comme l'évoque son nom, Occitania Matériel Médical est une entreprise locale spécialisée dans la location et la vente de matériel médical. Ancrée sur la région et à taille humaine, la PME créée en 2005 par deux jeunes Toulousains a gardé des magasins de proximité.

### A CALIFOURCHON... SUR L'UTILISATION

Dans la boutique historique installée 126 rue du Faubourg Bonnefoy à Toulouse, Sylvie Sutra accueille le grand public et les professionnels avec jovialité tous les jours de la semaine, du lundi au vendredi. Fidèle au poste depuis 3 ans et forte d'une expérience de 15 ans en tant qu'aide-soignante, elle a développé une expertise concrète orientée vers le confort. « Il existe des produits assez méconnus qui facilitent la vie au quotidien, comme la chaise canne qui permet de faire des pauses quand on se déplace ou le siège à roulettes "Modelito" qui permet d'alléger le poids du corps pour passer d'une pièce à l'autre. Dans les deux cas, il faut bien les utiliser : on s'installe à califourchon pour gagner en stabilité ».

### UN MÈTRE... POUR LA MAÎTRISE

Pour la responsable du magasin, l'important est de cerner concrè-

tement le besoin. Aussi n'hésite-t-elle pas à sortir un mètre de couturière de son tiroir. Elle le désinfecte soigneusement avant de prendre les mensurations des nouveaux clients et de commander des produits de contention. « Pourquoi opter pour des chaussettes plutôt que des bas de contention ? Tout cela, c'est une histoire d'esthétique ou d'habitude car les deux serrent la cheville. Les hommes préfèrent les chaussettes en général... Le plus courant est la classe 2 utilisée de manière préventive par opposition à la classe 3 utilisée en curatif : mieux vaut demander dès maintenant une prescription à son médecin afin d'éviter un problème de circulation du type phlébite ».

En dehors des produits de soins d'hygiène (crèmes, pédicurie...), la plupart des articles proposés peuvent bénéficier d'une prise en charge. C'est le cas des chaussures "CHUT" dont le montant est remboursé par la sécurité sociale et la mutuelle à hauteur de 55,02 € par paire pour certaines indications

médicales (pieds déformés, douloureux, griffes...).

### LA LOGISTIQUE SUIT

Si la taille ou la couleur n'est pas en stock, Sylvie Sutra se charge de commander immédiatement la marchandise. « Avant l'épidémie Covid, la livraison se faisait le lendemain mais ces derniers temps, il faut parfois patienter quelques jours ». Tout est fait néanmoins pour faciliter la logistique qui est un des points forts du groupe au même titre que le conseil personnalisé. Devant le magasin, un emplacement de livraison et un autre réservé aux personnes handicapées sont matérialisés sur la chaussée, ce qui en facilite l'accès... à condition de bien mettre en évidence le disque ou macaron, comme le chuchote Sylvie Sutra, toujours pragmatique et soucieuse du bien-être de ses clients. L'autre boutique est située 22 allée de Bellefontaine à Toulouse.



**Occitania**  
Votre partenaire médical

126 rue du faubourg Bonnefoy  
31500 Toulouse  
Tél. 05 62 24 95 60

[occitania@orange.fr](mailto:occitania@orange.fr)



## Ça bouge dans l'association !

**Sorties à domicile opte pour la mobilité douce en vous proposant trois nouveautés : un magazine, un covoiturage à la demande et une activité vélo adaptée.**

### LANCEMENT DU MAGAZINE

Jusqu'à présent, au bout de 2 sorties « découverte », les participants étaient invités à adhérer à l'association Sorties à domicile. Désormais l'adhésion se transforme en abonnement annuel. L'abonnement reste optionnel pour participer aux sorties, le programme pouvant être consulté sur le site internet [www.sortiesadomicile.fr](http://www.sortiesadomicile.fr).

L'abonnement individuel (15€/an pour l'abonnement de base) ouvre droit à la réception du magazine papier « Sorties à domicile » (6 numéros), à l'accès au covoiturage personnalisé (en voiture !) et à un tarif réduit pour les sorties culturelles en petit groupe. Il existe aussi un abonnement collectif pour les établissements pour personnes âgées.

### EN VOITURE ! COVOITURAGE À LA DEMANDE

Pour répondre aux demandes de certains bénéficiaires pendant le confinement, nous avons mis en place un service de covoiturage personnalisé afin de faciliter les déplacements individuels. Vous pourrez rendre visite à un proche ou faire une course au tarif forfaitaire aller/retour de 20€ dans un rayon de 5 km (tarif ajusté en cas de dépassement) et dans la limite des disponibilités. Un volontaire en service civique ou un bénévole sera votre conducteur. Ce service est réservé aux abonnés, à titre individuel ou couverts par un abonnement collectif. **Pour connaître les disponibilités (en particulier le samedi après-midi), appelez le 06 52 95 72 87.**



### FAIRE DU VÉLO EN SÉCURITÉ

A la recherche d'activité compatible Covid, l'association Sorties à domicile a investi dans un tricycle adapté aux seniors afin d'agrémenter certaines sorties en plein air. **Le véhicule sera inauguré place du Capitole lors de la semaine Seniors et + organisée par la Mairie de Toulouse du mercredi 23 au samedi 26 septembre 2020 entre 10h et 17h.** C'est une manière ludique de reprendre une activité physique en douceur et en toute sécurité.

Si vous ratez le coche, ne vous inquiétez pas ! A partir de la rentrée, il y aura des animations dans les établissements abonnés (renseignez-vous pour savoir si votre résidence est partenaire) et lors de certaines sorties (prochaine date : ateliers du 10 octobre aux Pins verts à Leguevin).

## Auprès du Chêne Argenté



**SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT ET D'AIDE À LA DÉCISION  
DES SENIORS ET DE LEURS PROCHES  
LORSQUE SE PROFILE UN CHANGEMENT DE TRAJECTOIRE DE VIE**

**Programme collectif**  
« Envisager Son Avenir »  
destiné aux seniors

- ✕ Se comprendre en tant que senior
- ✕ Autoévaluer ses capacités
- ✕ Trucs et astuces pour bien vieillir
- ✕ Choisir son lieu de vie
- ✕ Inventer et construire son devenir

**8 séances de 2h00**  
Groupe de 8 à 12 participants  
Lieu à déterminer selon inscription  
**Tarif : 32 €**  
Gratuité selon critères sociaux

**Accompagnement personnalisé**  
« Être Acteur de son Avenir »  
destiné aux seniors et aux aidants

- ✕ Être informé(e), conseillé(e), aidé(e) et soutenu(e) dans sa trajectoire de vie
- ✕ Se préparer aux changements
- ✕ Assurer la continuité de son parcours de vie
- ✕ Construire son devenir
- ✕ Réussir son changement de lieu de vie

**Interventions à domicile**  
**Différentes formules possibles**  
**Tarifs : sur demande**

**Contacts : 06 81 11 41 14 / 07 81 27 76 78**  
**Courriel : [cheneargente31@gmail.com](mailto:cheneargente31@gmail.com)**



ENTREE

GRATUITE

Tous acteurs  
POUR UN BEL  
AVENIR !

SALON  
**SENIORS**  
*Occitanie*  
TOULOUSE



Jeudi 15  
**OCTOBRE**

2020 • 9h > 18h

Centre des Congrès  
Pierre Baudis TOULOUSE

 Compans Caffarelli

[www.seniors-occitanie.fr](http://www.seniors-occitanie.fr)



RETRAITE  
SANTÉ  
BIEN ÊTRE  
PATRIMOINE  
HABITAT  
SERVICES À DOMICILE  
LOISIRS  
CONSEIL  
INNOVATION

Organisé par

En partenariat avec



Realisation graphique : designers.fr - Crédit photo : Adobe Stock