

ville de toulon

# Semaine Bleue

DU LUNDI 6 AU SAMEDI 11 OCTOBRE 2025

inscriptions à partir du lundi 22 septembre

Activités  
et animations  
**GRATUITES**



// SPORT // SANTÉ // BIEN-ÊTRE // INTERGÉNÉRATIONNEL //  
// CULTURE // MOBILITÉ // ENVIRONNEMENT //

Ville de Toulon > [www.toulon.fr](http://www.toulon.fr)

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :**  
pôle seniors / pôle famille - 1 rue Robert Schuman  
04 94 36 86 66 / 04 94 36 30 31



# PROGRAMMATION

activités  
et animations  
**GRATUITES**

## LUNDI 6 OCTOBRE

### // gymnastique d'entretien en extérieur

- De 9h30 à 10h30 - Centre municipal des plages au Mourillon  
*Prévoir une tenue de sport, un tapis de sol et une bouteille d'eau.*

### // gymnastique d'entretien

- De 11h30 à 12h30 - Espace Beaucaire (av Albert Camus)  
*Prévoir une tenue de sport, un tapis de sol et une bouteille d'eau.*

### // Après-midi dansant

- De 14h à 17h - Zénith de Toulon (bd commandant Nicolas)  
*Distribution de « câlins de poche » par le CCAS de Toulon  
Invitations à retirer au Pôle Seniors à partir du 23 septembre*

## MARDI 7 OCTOBRE

### // marche « terre et mer »

- De 11h30 à 12h30 - Centre municipal des plages au Mourillon  
*Rendez-vous 15 minutes avant le début de l'activité.  
Prévoir un maillot de bain, un coupe-vent ou une combinaison,  
des chaussures fermées, une tenue de rechange et une bouteille d'eau.  
(Vestiaires et douches à disposition)*

### // visite commentée de l'exposition « Les collections du musée d'Art »

- De 14h à 15h - Musée d'Art (113 bd maréchal Leclerc)  
*Découvrez les collections classiques du Musée d'Art  
sur le thème du paysage méditerranéen.*

### // Loto intergénérationnel

- De 14h30 à 16h - Résidence Autonomie le Porphyre (1 bd Pellicot)

## MERCREDI 8 OCTOBRE

### // gymnastique d'entretien en extérieur

- De 9h à 10h - Gymnase de la Roseraie (av de la Roseraie)  
*Prévoir une tenue de sport, un tapis de sol et une bouteille d'eau.*

### // balade en kayak

- De 9h à 10h30 ou de 10h30 à 12h - Centre municipal des plages au Mourillon  
*Rendez-vous 15 minutes avant le début de l'activité.  
Prévoir une attestation de natation de 50 m, un maillot de bain, un coupe-vent  
ou une combinaison, des chaussures fermées, une tenue de rechange  
et une bouteille d'eau. (Vestiaires et douches à disposition)*

## // Atelier créatif intergénérationnel / des roses pour la Roseraie

- À 10h - Médiathèque La Roseraie (43 bd de la Roseraie)  
Avec Angéla Blanc, partagez un moment créatif en fabriquant de magnifiques fleurs à partir de textiles variés. Ces créations viendront embellir une enseigne dédiée à la médiathèque la Roseraie.

## // séance intergénérationnelle

- De 14h à 15h30 ou 15h30 à 17h - Centre municipal des plages au Mourillon  
Afin de favoriser les échanges intergénérationnels entre enfants (6-8 ans) et seniors, différents ateliers (équilibre, coordination, agilité, coopération, mémoire-motricité) sont organisés.  
Leurs objectifs : développer la motricité fine et globale, renforcer la confiance, la coopération et le respect entre générations .

## // projection du roman photo « Micmacs au château »

- De 14h30 à 16h30 - Résidence Autonomie la Ressence (chemin de la Ressence)  
Version Cluedo (résoudre un meurtre en identifiant le coupable) au restaurant seniors La Ressence.

## JEUDI 9 OCTOBRE

### // gymnastique d'entretien en extérieur

- De 9h30 à 10h30 - Gymnase du Port-Marchand (11 rue président Robert Schuman)  
*Prévoir une tenue de sport, un tapis de sol et une bouteille d'eau.*

### // « découverte « Jeudi, je lis ! » avec les bibliothécaires

- À 10h - Médiathèque Chalucet / Café culturel (5 rue Chalucet)  
Les bibliothécaires vous proposent 30 minutes de lecture à voix haute. Ouvrez vos oreilles et laissez-vous emporter.

### // visite commentée de l'exposition « Les collections du musée des Arts Asiatiques »

- De 14h à 15h - Musée des Arts Asiatiques (169 littoral Frédéric Mistral)  
Découvrez les collections du Musée des Arts Asiatiques à travers les thématiques des contes et légendes, mythologie, botanique ...

### // visite guidée des Archives municipales

- De 14h30 à 16h - Archives Municipales (3 impasse Calvi)

### // Après-midi chantant « variété française » avec Music 2000

- De 14h à 16h - Résidence Autonomie le Port-Marchand (place Pascal Laurenti)  
Collation offerte au restaurant seniors le Port-Marchand

## VENDREDI 10 OCTOBRE

### // Gymnastique d'entretien en extérieur

- De 9h à 10h - Gymnase des Lices (bd Louvois)

*Prévoir une tenue de sport, un tapis de sol et une bouteille d'eau.*

### // balade « cultivons la balade »

- De 10h à 16h30 :

- À 9h, accueil à la **Maison de la Mobilité TPM (34 rue d'Alger)**
- Départ en bus jusqu'au Pradet via la ligne 23
- Déplacement à vélo du Parc Cravéro (Pradet) au Plan de la Garde
- Sensibilisation nature à la Maison départementale du Plan
- Pique-nique sur place (à votre charge)
- « Lecture » du paysage
- Balade à vélo à assistance électrique
- Retour en bus ligne 23 jusqu'à l'arrêt « station maritime »

***Cette activité est destinée à des seniors actifs pratiquant le vélo et en bonne santé physique.***

### // pique-nique musical / « Duo Andréa Caparros et Émilie Mélançon »

- À 12h - Kiosque du Jardin Alexandre 1<sup>er</sup> (5 rue Chalucet)

Ce duo « voix/guitare » aux influences brésilienne et jazz propose des compositions qui racontent la vie dans tous ses éclats (histoires, épreuves et instants de joies).

Complices, les 2 artistes laissent place à l'improvisation pour agrémenter leur palette musicale.

## SAMEDI 11 OCTOBRE

### // Lectures partagées pour petites oreilles

- À 10h30 - Médiathèque La Roseraie (43 bd de la Roseraie)

Un échange d'aventures et d'histoires entre générations permettra aux grands-parents et adultes de lire des livres aux plus petits.

Et vice-versa.

Ville de Toulon > [www.toulon.fr](http://www.toulon.fr)

### RENSEIGNEMENTS

ET INSCRIPTIONS (GRATUITES) À PARTIR DU LUNDI 22 SEPTEMBRE :

Pôle seniors / Pôle Famille - 1 rue Robert Schuman

04 94 36 86 66 / 04 94 36 30 31

