

// vendredi 6 octobre

- De 14h à 15h30 : « Musée et Mythologie », découverte des personnages et mythes antiques à travers l'architecture et les collections du Musée d'Art de Toulon

LOISIRS

// mardi 3 octobre

- À 14h : atelier Aquarelle - Médiathèque de La Roseraie

// mercredi 4 octobre

- De 14h à 17h : médiation numérique et Repair café - L'Amarre (6 rue Henri Seillon)

// jeudi 5 octobre

- De 9h à 12h et de 14h à 16h30 : atelier crochet « Câlines de poche » - Jardin Alexandre 1^{er}
- De 10h30 à 12h : atelier autour du Land'Art « La créativité dans le jardin » - Jardin partagé des Graines d'Or - Square des Ailes d'Or à la Rode (à proximité du club des retraités)
- De 14h à 16h : carte sur tables / jeux de cartes en tous genres - Jardin Alexandre 1^{er}
- À partir de 14h : Loto - Résidences autonomie du CCAS « Port Marchand » et « Le Porphyre » (5 € les 2 cartons)
- De 16h à 19h : atelier bien-être - L'Amarre (6 rue Henri Seillon)

// vendredi 6 octobre

- De 9h à 12h et de 14h à 16h30 : atelier crochet « Câlines de poche » - Jardin Alexandre 1^{er}
- De 10h à 12h : jeux en musique - Jardin Alexandre 1^{er}
- À partir de 11h : découverte du jeu sous Android et iOS « Old man's journey » - Médiathèque Chalucet (Cinérama)
- À partir de 14h : atelier Aquarelle - Médiathèque du Port Marchand
- De 16h à 19h : atelier créatif - L'Amarre (6 rue Henri Seillon)
- De 18h à 20h : belote, tarot et contrée par Les Yeux dans les Jeux - Maison Méditerranéenne des Jeux (12 rue Peiresc)

PRÉVENTION SANTÉ

// jeudi 5 octobre

- De 9h30 à 16h : journée portes ouvertes - Résidences autonomie du CCAS « Port Marchand » et « Le Porphyre »

// jeudi 5 et vendredi 6 octobre

- Exposition photos sur le thème « Le Saphir c'est... nous » pour marquer les 30 ans de l'EHPAD « Le Saphir » - Stand Jardin Alexandre 1^{er}
- De 9h à 17h : présentation des services du CCAS - Jardin Alexandre 1^{er}

// vendredi 6 octobre

- De 9h à 16h : animations par la Mutuelle du Var EMOA « Acteur citoyen et de proximité qui accompagne les Toulonnais depuis plus de 85 ans » - Jardin Alexandre 1^{er}

ville de toulon

Semaine Bleue

DU LUNDI 2 AU VENDREDI 6 OCTOBRE 2023

inscriptions à partir du lundi 18 septembre

activités
et animations
GRATUITES



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

Ville de Toulon > www.toulon.fr

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

pôle seniors - 1 rue robert schuman

04 94 36 30 53 / 04 94 36 49 15 / 04 94 36 86 66

seniors@mairie-toulon.fr

Merci de ne pas jeter sur la voie publique



PROGRAMMATION *Semaine Bleue*

SPORT ET BIEN-ÊTRE

// **Mardi 3 octobre**

- De 10h à 12h : course d'orientation en centre-ville. Ce parcours vous permettra de découvrir les richesses cachées du centre ancien de Toulon.
Rendez-vous à 9h45 devant la Maison de l'Étudiant et de l'Information Jeunesse
- De 11h15 à 12h15 : activité Marche Terre et Mer - **Centre municipal des plages au Mourillon** (*Prévoir une combinaison et des chaussures aquatiques*)

// **Mercredi 4 octobre**

- De 10h30 à 11h30 : gym Zen - **Centre municipal des plages au Mourillon** (*Prévoir une tenue de gymnastique et tapis de sol*)

// **Jeudi 5 octobre**

- De 9h30 à 10h30 : cours de gym - **Jardin Alexandre 1^{er}** (*Prévoir une tenue de gymnastique et tapis de sol*)
- De 9h30 à 11h30 : vélo à smoothies sur le stand du CDOS - **Jardin Alexandre 1^{er}**

// **vendredi 6 octobre**

- De 8h30 à 12h : activité Randonnée pédestre - **Centre municipal des plages au Mourillon**
- De 9h30 à 11h30 : vélo à smoothies sur le stand du CDOS - **Jardin Alexandre 1^{er}**
- De 10h à 12h : parcours d'orientation - **Jardin Alexandre 1^{er}**
Ce parcours vous propose une activité physique vous permettant de profiter de la faune et la flore du plus ancien espace vert de la ville
- De 10h à 11h et de 11h et à 12h : activité gymnastique adaptée avec le CCAS de Toulon - **Jardin Alexandre 1^{er}**
- De 14h à 15h : cardio training - **Jardin Alexandre 1^{er}**

MOBILITÉ, ENVIRONNEMENT, DÉCOUVERTE

// **Lundi 2 octobre**

- De 10h à 11h : balade naturaliste avec la Société des Sciences Naturelles - **Parc de la Loubière**

// **Mardi 3 octobre**

- De 10h à 11h : balade naturaliste avec la Société des Sciences Naturelles - **Parc de la Loubière**
- De 10h à 11h : visite de la Ressourcerie de la Rade - **Site de Saint-Jean-du-Var** (16 rue Danton)

// **Mercredi 4 octobre**

- De 10h à 11h : visite de la Ressourcerie de la Rade - **Site de Brunet** (28 avenue du Commandant Jean Loste)

// **Jeudi 5 octobre**

- De 10h à 11h : balade entre culture et biodiversité - **Jardin Alexandre 1^{er}**
- De 14h30 à 15h30 : balade naturaliste avec la Société des Sciences Naturelles - **Jardin Alexandre 1^{er}**

// **vendredi 6 octobre**

- De 10h à 11h : balade entre culture et biodiversité - **Jardin Alexandre 1^{er}**
- De 10h30 à 12h : découverte du jardin partagé des Graines d'Or - **Square des Ailes d'Or à la Rode** (à proximité du club des retraités)
- De 14h30 à 15h30 : balade naturaliste avec la Société des Sciences Naturelles - **Jardin Alexandre 1^{er}**

INTERGÉNÉRATIONNEL

// **Mercredi 4 octobre**

- De 10h à 16h : journée intergénérationnelle avec des enfants des centres de loisirs municipaux au **Musée Jean Aicard / Paulin Bertrand à la Garde**. Visite du musée et différents ateliers : peinture, écriture, théâtre et escape game. *Départ à 9h en bus spécial. Rendez-vous à l'arrêt de bus « Sénès » devant les Galeries Lafayette (rue Pastoureau). Prévoir un pique-nique*
- À partir de 15h : scrabble Intergénérationnel (dès 8 ans) - **Médiathèque du Port Marchand**

// **vendredi 6 octobre**

- À 10h / 11h / 14h et 15h : visite du bâtiment et des ateliers de l'École Supérieure d'Art et Design - **Quartier Chalucet**

CULTURE

// **Lundi 2 octobre**

- De 14h à 16h : visite guidée des Archives Municipales et présentation de l'atelier « débiter son arbre généalogique »

// **Mardi 3 octobre**

- De 14h à 15h : découverte des collections du **Musée des Arts Asiatiques** à travers les thématiques du bestiaire, des mythologies et des contes asiatiques

// **Jeudi 5 octobre**

- 10h : « Jeudi je lis » - **Café culturel, Médiathèque Chalucet**
- 12h : pique-nique musical - **Kiosque du Jardin Alexandre 1^{er}** (*Prévoir d'apporter son propre déjeuner*)
- De 14h à 15h : visite commentée de l'exposition temporaire « Correspondances : peintures/photographies » - **Musée d'Art de Toulon**

// **Jeudi 5 et vendredi 6 octobre**

- De 10h à 11h30 : exposition « Seconde nature, pour un design durable » - **Hôtel des Arts**