

ville de toulon

Semaine Bleue

DU MARDI 1^{ER} AU SAMEDI 5 OCTOBRE 2024

inscriptions à partir du lundi 16 septembre

Activités
et animations
GRATUITES



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

Ville de Toulon > www.toulon.fr

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Pôle seniors / Pôle Famille - 1 RUE ROBERT SCHUMAN

04 94 36 49 15 / 04 94 36 86 66

seniors@mairie-toulon.fr



PROGRAMMATION *Semaine Bleue*

MARDI 1^{ER} OCTOBRE

// gymnastique d'entretien en extérieur

- De 10h15 à 11h15 - Centre municipal des plages au Mourillon
*Rendez-vous 15 minutes avant le début de l'activité.
Prévoir une tenue de sport, un tapis de sol et une bouteille d'eau.*

// 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 ou une combinaison, une paire de chaussures fermées, une tenue de rechange et une bouteille d'eau.*

// Atelier créatif / collage art avec « Baz'Art »

- À 14h30 - Médiathèque La Roseraie (43 boulevard de la Roseraie)
Venez exprimer votre créativité dans cet atelier. Vanessa guidera votre expression graphique autour du papier magazine détourné et des papiers recyclés.

// visite commentée de l'exposition

« Boris et Bernard Lipnitzki : La photographie comme héritage »

- À 14h30 - Maison de la Photographie (13 rue Nicolas Laugier)
Boris et Bernard Lipnitzki sont deux photographes qui ont marqué l'histoire de leur art au XX^e siècle. Leurs œuvres se distinguent par leur capacité à capturer l'élégance de la vie parisienne, particulièrement dans les domaines de la mode, du théâtre, du ballet, du cinéma (...) mais aussi par leur vision en matière de reportage ou sur les scènes de vie quotidienne.

MERCREDI 2 OCTOBRE

// gym zen (renforcement postural, stretching...)

- De 10h30 à 11h30 - Centre municipal des plages au Mourillon
*Rendez-vous 15 minutes avant le début de l'activité.
Prévoir une tenue de sport, un tapis de sol et une bouteille d'eau.*

// Pique-nique musical / « Les Guinguettes à Roulettes »

• À 12h - Kiosque du Jardin Alexandre 1^{er} (5 rue Chalucet)

Des chansons connues (ou un peu moins) en français, en italien, en espagnol ou en russe, bricolées, dépoussiérées, cassées et recollées dans une douce folie par nos trois drôles de dames de la chanson, les bien nommées Ritournelles. Accompagnées de leur « Guinguette à Roulettes », elles égayeront votre repas. Apportez votre pique-nique, la médiathèque Chalucet vous réserve tables et chaises pour partager ce moment convivial.

// Tournoi de pétanque intergénérationnel

• À 14h - Boulodrome des Lices

Rendez-vous 15 minutes avant le début de l'activité.

// Balade gratuite « cultivons la balade »

• De 9h à 16h30

- À 9h, accueil à la **Maison de la Mobilité TPM**
- Balade culturelle au centre-ville de Toulon
- À 11h30, départ en bus (ligne 40 réseau Mistral) jusqu'au téléphérique,
- Déjeuner au Mont Faron (*prévoir votre pique-nique*)
- Balade en VTAE au Mont Faron avec « lecture » du paysage
- À 15h, descente en téléphérique + retour en bus (ligne 40 réseau Mistral)
- Quizz « mobilité durable » et remise de goodies

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

JEUDI 3 OCTOBRE

// Gymnastique d'entretien

• De 9h30 à 10h30 - Gymnase du Port-Marchand

Prevoir une tenue de sport et une bouteille d'eau.

// Découverte « Jeudi, je lis ! » avec les bibliothécaires

• À 10h - Café culturel de la Médiathèque Chalucet (5 rue Chalucet)

Pour bien commencer la journée, venez déguster un bon petit-déjeuner offert par la médiathèque, accompagné de lectures riches en surprises, proposées par les bibliothécaires.

// « Les collections du musée des Arts Asiatiques »

- À 14h - Musée des Arts Asiatiques (169 littoral Frédéric Mistral)

Venez découvrir les collections du Musée des Arts Asiatiques à travers les thématiques du bestiaire, des mythologies, des contes et légendes de l'Asie.

SAMEDI 5 OCTOBRE

// Atelier créatif / initiation à l'aquarelle avec Nathalie Garcia-Escales

- À 10h - Médiathèque Port-Marchand (370 allée de l'Armée d'Afrique)

M^{me} Garcia-Escales, artiste plasticienne et aquarelliste propose, dans le cadre de la Semaine Bleue, un atelier aquarelle sur le thème de la couleur bleue. Ces différentes nuances seront étudiées.

Les participants seront invités à s'exercer et à créer des motifs aux teintes bleutées à l'aide d'empreintes et de pochoirs.

Des documents et des livres sur le peintre Matisse seront mis à la disposition des participants pour les aider à réaliser une composition.