

INFO PRESSE

Semaine Bleue : 7 jours d'animation pour des seniors de plus en plus actifs



Du 2 au 6 octobre 2023 sont organisés différents ateliers et animations culturels, sportifs et ludiques destinés aux seniors afin de les informer de l'ensemble des services qui leur sont proposés par la Ville. Ces ateliers, gratuits, sont soumis à inscription auprès du Pôle Seniors à compter du 18 septembre 2023. Cette manifestation est réalisée dans le cadre de la Semaine Bleue et s'inscrit dans la démarche Toulon, Ville amie des aînés.

Dans le cadre de la Semaine Bleue qui se déroule du 2 au 6 octobre prochains, la Ville de Toulon propose 5 jours d'animations et d'actions à destination de son public senior. Ces animations ont pour objectif d'informer les seniors toulonnais sur les services et activités qui leur sont proposés. Ces ateliers, gratuits, sont soumis à inscription auprès du Pôle Seniors (soit par téléphone au 04 94 36 30 53 / 04 94 36 49 15 / 04 94 36 86 66 soit directement au Pôle Famille, 1 rue Robert-Schuman – 83 000 Toulon - à compter du 18 septembre 2023. Ces actions s'inscrivent également dans le cadre du Label « Toulon, Ville amie des Aînés » décerné par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 2014.

Toulon porte une attention particulière aux plus de 60 ans qui représentent 28% de sa population. De nombreuses actions sont mises en place pour favoriser leur inclusion dans la vie locale. La Ville s'appuie notamment sur le Centre communal d'action sociale (CCAS), partenaire indispensable de la solidarité envers les anciens. Elle travaille aussi à renforcer le lien social en accompagnant le développement des solidarités de proximité et en favorisant les relations intergénérationnelles grâce à des échanges ludiques et/ou pédagogiques. Un projet impliquant étudiants et seniors est en cours de développement. Il a pour objectif de réduire la fracture numérique, en accompagnant les plus de 60 ans qui sont le plus souvent éloignés de ces technologies.

Lancée en 1951, la Semaine Bleue fête, cette année, ces 71 ans d'existence. Ces 5 jours annuels sont un temps privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion publique sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, mais aussi à l'informer sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées. Chaque année, un thème national est défini. Pour cette nouvelle édition, il s'agit de « Vieillir ensemble, une chance à cultiver ! ».

La Semaine Bleue doit être l'occasion de promouvoir un autre regard porté sur la vieillesse et le vieillissement en soulignant les contributions que tous les aînés quel que soit leur âge,

VILLE DE TOULON

Hôtel de Ville - Avenue de la République - CS 71407 - 83056 TOULON



2023

leur état de santé et leur niveau d'autonomie peuvent apporter à la société. Bien vivre son âge dans son territoire, nécessite toutefois une attention désormais identifiée en termes de prévention de la perte d'autonomie. Il s'agit avant tout de bien vivre avec son corps en lui conservant ses capacités motrices et intellectuelles garantes de la mobilité qui constitue le principal facteur d'autonomie et de lien social. Il s'agit également d'échapper à la relégation sociale qui reste la résultante de l'isolement social et du sentiment de solitude.

Contact presse :

Valérie MONDONE

Adjointe au Maire en charge du Pôle famille (Jeunesse, seniors, liens intergénérationnel)

06 30 49 18 30

VILLE DE TOULON

Hôtel de Ville - Avenue de la République - CS 71407 - 83056 TOULON



// 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**