

// dimanche 9 octobre

- Atelier créatif / Atelier Mémo ou comment mettre en scène des mots – Médiathèque de Chalucet de 15h à 16h

NUMÉRIQUE

// vendredi 7 octobre

- Découverte de la réalité virtuelle - Médiathèque Chalucet de 10h30 à 12h
- Découverte application autour de la mémoire – Médiathèque Chalucet de 15h à 16h30

PRÉVENTION SANTÉ

// lundi 3 octobre

- Présentation de la Maison Sport-Santé 83 (CDOS 83) et de tous ses dispositifs - Séance de réveil musculaire et articulaire au Mourillon de 9h à 10h et de 10h à 11h
- Conférence sur l'emploi à domicile – Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) à 14h30

// mercredi 5 octobre

- Atelier « les gestes de premiers secours adaptés aux Seniors » – Résidence Autonomie CCAS le Porphyre de 14h à 16h

INSCRIPTIONS GRATUITES À COMPTER DU LUNDI 19 SEPTEMBRE

auprès du **Service Seniors et Liens Intergénérationnels** :

- par téléphone au **04 94 36 30 53 / 04 94 36 49 15 / 04 94 36 30 69**
- directement au **Pôle Famille, 1 rue Robert Schuman, 83000 TOULON**

JEU CONCOURS ORGANISÉ DURANT LA SEMAINE BLEUE

Toute inscription à une activité ouvre droit

à participer au jeu concours organisé durant la Semaine Bleue.

Un tirage au sort sera organisé en fin de semaine pour déterminer le/la gagnant(e) des 2 places pour assister

au concert « N'oubliez pas les paroles se donne en spectacle » au Zénith de Toulon le samedi 26 novembre 2022.

Le règlement est disponible sur www.toulon.fr ou directement auprès du service Seniors.

Merci de ne pas jeter sur la voie publique



ville de toulon

Semaine Bleue

DU LUNDI 3 AU DIMANCHE 9 OCTOBRE 2022

inscription à partir du 19 septembre

activités
et animations
GRATUITES



SPORT // SANTÉ // BIEN-ÊTRE // PRÉVENTION // INTERGÉNÉRATIONNEL
CULTURE // MOBILITÉ // ENVIRONNEMENT // NUMÉRIQUE // JEU CONCOURS

Ville de Toulon > www.toulon.fr

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

service seniors et liens intergénérationnels

pôle famille - rue robert schuman

04 94 36 30 53

seniors@mairie-toulon.fr



PROGRAMMATION

Semaine Bleue

DU LUNDI 3 AU DIMANCHE 9 OCTOBRE 2022

SPORT ET BIEN-ÊTRE

// Lundi 3 octobre

ACTIVITÉS AU MOURILLON - Centre municipal des plages, 3^e Anse

- Kayak de 9h à 10h et de 10h à 11h
- Longe côte de 11h à 12h
- Gym douce de 10h à 11h
- Marche nordique de 9h à 10h et de 11h à 12h
- Randonnée pédestre de 14h à 16h
- Course d'orientation de 9h à 12h

// Jeudi 6 octobre

- Initiation Qi Gong – Jardin Alexandre 1^{er} de 11h à 12h
- Découverte "Zumba Gold" – Médiathèque de Chalucet de 15h à 16h

// vendredi 7 octobre

- Concours de pétanque en triplète – Club de retraités de Sibras, place Biscarre de 14h à 17h
- Thé dansant - Résidence Autonomie CCAS Le Porphyre de 15h à 17h

MOBILITÉ, ENVIRONNEMENT, DÉCOUVERTE

// mardi 4 octobre

- Balade multimodale – Du centre-ville au Faron de 8h30 à 17h

// mercredi 5 octobre

- Balade découverte botanique - Quartier de la Loubière et son parc à 14h30
- Balade et visite – Jardin Alexandre 1^{er} de 10h30 à 11h30

// jeudi 6 octobre

- Sortie naturaliste - Jardin Alexandre 1^{er} de 9h30 à 11h30

INTERGÉNÉRATIONNEL

// mercredi 5 octobre

- Philo gourmande : Atelier intergénérationnel – Médiathèque du Pont-du-Las de 14h à 15h
- Goûter philo – Médiathèque Chalucet de 16h à 17h
- Balade et visite – Jardin Alexandre 1^{er} de 10h30 à 11h30

// samedi 8 octobre

- Loto interactif et intergénérationnel – Médiathèque du Pont-du-Las de 10h à 12h

CULTURE

// mardi 4 octobre

- Initiation aquarelle – Médiathèque du Port Marchand à 10h30
- Atelier expression théâtrale – Résidence Autonomie CCAS du Port-Marchand de 14h à 16h

// jeudi 6 octobre

- Médiation exposition temporaire « Encres rêvées, songes de papier », de l'artiste coréenne Hyun Jeung - Musée des Arts Asiatiques de 14h30 à 15h30
- Exposition « Les paysages du 18e au 20e siècle à travers les grands noms de la peinture provençale (Courdouan, Loubon, Chabaud) » – Musée des Arts de Toulon de 10h à 11h et de 11h à 12h
- Exposition « Les grands mouvements de l'Art Contemporain et des artistes majeurs de l'époque » – Musée des Arts de Toulon de 14h à 15h et de 15h à 16h
- Journée Bleue à Jean Aicard (Ateliers peinture, écriture, théâtral...) – Musée Jean Aicard Paulin Bertrand de 9h à 17h (prévoir votre repas)
- Petit Déjeuner lecture – Café culturel de Chalucet de 10h à 11h
- Pique-nique musical – Kiosque à Musique Jardin Alexandre 1^{er} à partir de 12h30 (prévoir votre repas)
- Exposition « Intérieurs modernes » issue des collections design du Centre Pompidou – Hôtel des Arts de 10h à 11h30 et de 14h30 à 16h
- Visite de la Design Parade Toulon - 6e festival international de l'architecture d'intérieur - Ancien évêché de 11h à 12h et de 15h à 16h

// vendredi 7 octobre

- Atelier d'écriture / Jeux littéraires - Médiathèque La Roseraie de 15h à 16h30
- Visite guidée des Archives Municipales et atelier « Débuter son arbre généalogique » - Archives Municipales de 14h à 16h