// pimanche 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 réglement est disponible sur www.toulon.fr ou directement auprès du service Seniors.



Semaine Bleue

DU LUNDI 3 AU DIMANCHE 9 OCTOBRE 2022

inscription à partir du 19 septembre



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





SPORT ET BIEN-ÊTRE // Lundi 3 octobre

ACTIVITÉS AU MOURILLON - Centre municipal des plages, 3º 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 Qong Jardin Alexandre 1er de 11h à 12h
- Découverte "Zumba Gold" Médiathèque de Chalucet de 15h à 16h

// vendredi 7 octobre

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

MOBILITÉ, ENVIRONNEMENT, DÉCOUVERTE // Mardi 4 notabre

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

// wercredi 5 octobre

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

// jeudi 6 octobre

Sortie naturaliste - Jardin Alexandre 1er 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 1er de 10h30 à 11h30

// samedi 8 octobre

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

CULTURE

// wardi 4 octobre

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

// Jeudi e octobre

- Médiation exposition temporaire « Encres rêvées, songes de papier »,
 de l'artiste coréenne Hyun Jeung Musée des Arts Asiatiques de 14h30 à15h30
- 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