

ville de toulon

Semaine Bleue

DU LUNDI 5 AU VENDREDI 9 OCTOBRE 2026

inscriptions à partir du mardi 22 septembre

Activités
et animations
GRATUITES



// SPORT // SANTÉ // BIEN-ÊTRE // INTERGÉNÉRATIONNEL //

// CULTURE // MOBILITÉ // ENVIRONNEMENT //

Ville de Toulon > www.toulon.fr

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Pôle seniors - 1 rue président Robert Schuman

04 94 36 86 66 / 04 94 36 30 31 / 04 94 36 49 15



PROGRAMMATION

activités
et animations
GRATUITES

LUNDI 5 OCTOBRE

// gymnastique d'entretien

- De 10h30 à 11h30 - Centre Sportif Municipal des Plages (CSMP)
Prévoir une tenue de sport, un tapis de sol et une bouteille d'eau

// gymnastique d'entretien

- De 11h30 à 12h30 - Espace Beaucaire (avenue Albert Camus)
Prévoir une tenue de sport, un tapis de sol et une bouteille d'eau

// tournoi de pétanque par équipe de 3

- Trophée de la Ressence de 13h30 à 16h30 - Résidence autonomie La Ressence
(310 chemin de la Ressence)

// visite guidée des Archives municipales

- De 14h à 16h - Archives municipales (3 impasse Calvi)
Rendez-vous 15 minutes avant le début de l'activité
Présentation autour du thème : « Comment faire des recherches sur le site internet des archives ? »

MARDI 6 OCTOBRE

// Atelier « sophrologie »

- De 10h à 11h30 - CCAS (100 rue des Remparts)
Pratiquez un ensemble d'exercices qui agissent sur le corps et l'esprit

// Atelier créatif « couture »

- De 10h à 12h - Médiathèque La Roseraie (43 boulevard de la Roseraie)
Que vous sachiez coudre ou que vous n'ayez jamais touché une aiguille, venez partager notre atelier couture !
Nous fabriquerons ensemble un mobile en forme de petit cheval grâce à divers matériaux textiles, une bonne idée de présent pour vos petits-enfants !

// séance de marche « terre et mer »

- De 11h30 à 12h30 - Centre Sportif Municipal des Plages (CSMP)
Rendez-vous 15 minutes avant le début de l'activité. Prévoir un maillot de bain, un coupe-vent ou une combinaison, des chaussures ou chaussons aquatiques, une tenue de rechange et une bouteille d'eau.
(Attestation de natation obligatoire. Vestiaires et douches à disposition)

// concert de l'orchestre « tutti phonie » rock, jazz, musiques du monde

- De 13h30 à 14h30 - kiosque du jardin Alexandre 1^{er} (place Gabriel Péri)
Tutti Phonie réunit une trentaine de musiciens autour d'un répertoire électrique mêlant jazz, musiques du monde, rock, classique et grands standards revisités. Un orchestre dynamique et festif où se croisent de nombreuses couleurs instrumentales et musicales.

// visite de l'exposition « man ray : magie de l'image »

- De 14h à 15h - Musée d'Art (113 boulevard Maréchal Leclerc)
Près de deux cents œuvres (photographies, peintures, dessins, lithographies, rayographies, clichés verre, objets, livres et films) retracent le parcours de l'un des artistes majeurs du XX^e siècle.

// Atelier « Yoga sur chaise »

- De 15h à 16h - CCAS (100 rue des Remparts)

Le yoga sur chaise offre tous les bienfaits du yoga traditionnel en mobilité, souplesse, respiration consciente et en toute sécurité.

// Jeu de rôle Brindlewood Bay « un père à la mer »

- De 15h30 à 16h30 - Médiathèque La Roseraie (43 boulevard de la Roseraie)

Et si, le temps d'un après-midi vous deveniez les enquêteurs/enquêtrices dans une petite ville où les apparences sont trompeuses ? Dans Brindlewood Bay, vous incarnerez des amateurs/amatrices de romans policiers, élégants, perspicaces et redoutablement curieux qui se retrouvent à résoudre des crimes en apparence ordinaires, mais souvent plus inquiétants qu'ils n'en ont l'air.

MERCREDI 7 OCTOBRE

// Escapade : visite de la maison du patrimoine d'Ollioules et du parc de la Navale

- Rendez-vous à 8h30 à la Maison de la Mobilité (34 rue d'Alger), retour prévu à 17h
- Déplacement en bus réseau Mistral jusqu'à Ollioules (11B) au départ de l'arrêt Blache.
- Visite guidée de la Maison du Patrimoine et pique-nique sur place (Transport en bus réseau Mistral jusqu'au centre de La Seyne-sur-Mer (Parc de la Navale, ligne 12))
- Course d'orientation dans le parc de la Navale avec la CDCO 83.
- Retour en bateau bus (ligne 8M)

*Bonne condition physique requise, prévoir des chaussures adaptées et de l'eau.
Le pique-nique, le bateau et le bus sont à votre charge.*

// séance de gymnastique d'entretien en extérieur

- De 9h à 10h - Gymnase de la Roseraie (avenue de la Roseraie)
Prévoir une tenue de sport, un tapis de sol et une bouteille d'eau

// Bilan de forme : « En forme aujourd'hui, actifs demain »

- De 9h30 à 10h30 ou de 10h30 à 11h30 - Maison de la Méditerranée (rue Commandant Infernet)
Un bilan de forme convivial pour vous permettre d'évaluer vos capacités physiques et partager un moment de prévention et de bien être entre générations. Collation offerte au restaurant seniors le Port-Marchand

// Tournoi de pétanque intergénérationnel

- De 13h45 à 16h - Boulodrome des Lices
Des équipes intergénérationnelles, composées de seniors et de jeunes d'un centre de loisirs municipal et son encadrement, seront constituées. Tournoi animé par l'association « La boule du petit Toulonnais »

// séances intergénérationnelles multisports

- De 14h à 15h30 ou de 15h30 à 17h - Centre Sportif Municipal des Plages (CSMP)
Prévoir une tenue de sport, un tapis de sol et une bouteille d'eau

// Tournoi de e-bowling : strike sur les générations

- De 14h30 à 16h30 - Résidence autonomie Le Saphir (10 rue Marcel Sambat)

JEUDI 8 OCTOBRE

// séance de gymnastique d'entretien en extérieur

- De 9h30 à 10h30 - Gymnase du Port Marchand (11 rue Président Robert Schuman)

Prévoir une tenue de sport, un tapis de sol et une bouteille d'eau

// petit-déjeuner « Jeudi, je lis ! »

- À 10h - Médiathèque Chalucet / Café Culturel (5 rue Chalucet)

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

// La dictée pour tous : Plumes en fête

- De 14h à 16h - Résidence autonomie Le Porphyre (1 boulevard Pellicot)

VENDREDI 9 OCTOBRE

// Atelier numérique « comprendre et se protéger des dangers d'internet »

- De 10h à 12h - Médiathèque Chalucet / Cinéma (5 rue Chalucet)

Formez-vous à la sécurité informatique ! Découvrez les idées reçues sur les dangers d'internet, les bons réflexes à adopter en ligne ou encore comment reconnaître les mails et SMS malveillants. Vous en apprendrez aussi plus sur l'IA et les différentes manières de la reconnaître.

// Pique-nique musical : « duo zoppa et chorale mediterraneo vox »

en partenariat avec mundozika

- À 12h - Médiathèque Chalucet / Jardin Alexandre 1^{er} (5 rue Chalucet)

La musique du « duo Zoppa » est comme l'arrivée du printemps, la célébration de l'amour, de l'espoir et de la création. Killiroi Raouzeou, pianiste, chanteuse et compositrice grecque et Sylvie Paz, chanteuse et compositrice d'origine espagnole. Elles ont emprunté le nom « Zoppa » à un terme musical italien « alla Zoppa » qui fait référence au rythme asymétrique et bancal comme le « aksak ». C'est dans cet esprit que l'on peut décrire leur musique. Ce duo réussit une subtile combinaison de poésie grecque traditionnelle et de coplas espagnoles portées par des mélodies délicieuses. Leurs chansons sont aussi inspirées de poèmes de Neruda ou Pessoa évoquant la séparation et la solitude. Leur premier album s'appelle « Topographia ».

La chorale Mediterraneo Vox, dirigée toute l'année par Sylvie Paz, vous convie à un véritable voyage musical avec des chants ibériques, grecs et latinos, populaires et contemporains, porté par une énergie à la fois intense et joyeuse.

La chorale partagera la scène avec le duo Zoppa. C'est à l'ombre des arbres que vous profiterez de cette parenthèse musicale. Le pique-nique est à votre charge.

// karaoké « n'oubliez pas les paroles »

- De 14h à 16h30 - Résidence autonomie du Port Marchand (place Commandant Pascal Laurenti)

// séance de gymnastique d'entretien en extérieur

- De 14h30 à 15h30 - Gymnase des Lices (boulevard Louvois)

Ville de Toulon > www.toulon.fr

RENSEIGNEMENTS

ET INSCRIPTIONS (GRATUITES) À PARTIR DU MARDI 22 SEPTEMBRE :

pôle seniors - 1 rue président robert schuman

04 94 36 86 66 / 04 94 36 30 31 / 04 94 36 49 15

