



Maison  
Des  
Parents



# Livret des familles à la maison



# Table des RUBRIQUES

---

## Parents - enfants

Activités extérieures

Activités ludiques

Activités cuisine

Le mandala du mois

La poésie du mois

Jeux de société

Films incontournables

Livres à lire en famille

## Côté parents

Activités culturelles

La médiatèque Chalucet

La médiathèque Pont du Las

# Parents - enfants



# Activités extérieures



**Marché de Noël - place de la Liberté**  
du 22 novembre au 31 décembre



## Activités sur place :

- La crèche animée
- Photos avec le Père Noël
- Sapin manège
- Piste de luge
- Sapin manège des rennes du Père Noël
- Le minuit-huit du Père Noël



- **Muses féeriques - le 9 décembre**

A 15h30 départ Carré du port - arrivée à 16h30 place d'Armes

A 17h30 départ place d'Armes - arrivée à 18h30 place de la Liberté

Les muses féeriques vous convient à un voyage hors du temps. Un faiseur d'images accompagne avec sa machinerie des danseuses juchées sur des échasses. À la manière d'un illusionniste, il projette des images sur les voiles en mouvement qui apparaissent, disparaissent, se transforment et embarquent le public dans leur univers fascinant.

# Activités ludiques



## Bonhomme de neige en peinture gonflante - pour carte de Noël (par exemple)

Matériaux et outils nécessaires :

- colle blanche liquide
- mousse à raser
- 1 pinceau
- petit bâtons
- 2 yeux en plastiques
- 1 bout de feuille orange
- peinture noire
- 3 boutons rouge
- feutre bleu clair
- feuille noire



### Comment faire :

Mélanger de la colle liquide avec de la mousse a raser

Peindre sur une feuille noire un bonhomme de neige

Décorer le avec les bâtons , un nez orange, une bouche en peinture noire, des boutons rouge et des yeux.



# Activités ludiques



## Le sapin de Noël en pâtes !

Matériaux et outils nécessaires :

- peinture verte
- pâtes
- décoration
- carton
- colle

### Comment faire :

1. Prendre une planche de carton
2. Peindre les pâtes en vert
3. Les coller sur le carton
4. Décorer avec ce que vous souhaitez



# Activité cuisine



## Feuilletés en forme de sapin pour l'apéritif

Ingrédients :

- pâte feuilletée
- blanc de poulet (ou autre charcuterie)
- olives vertes



Ustensiles :

- four
- couteau
- pic en bois



Instructions :

1. Couper une pâte feuilletée en lamelles
2. Couper le jambon également en lamelles un peu plus petites
3. Piquer la pâte et la charcuterie sur les pic en bois en faisant des aller-retour pour former un sapin
4. Enfourner quelques minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée
5. Ajouter une olive verte sur le dessus
6. Déguster !



# Activité cuisine



## Sablés

Ingrédients :

- 150g de farine
- 60g de sucre
- 60g de beurre
- 1 oeuf

Ustensiles :

- four
- cuillère



Instructions :

1. Cette recette est d'une facilité infantine : mélangez dans un saladier la farine et le sucre, ajoutez l'oeuf, puis terminez avec le beurre. Pétrissez bien. Ajoutez la vanille (ou autre arôme, selon votre choix).
2. Vous pouvez rajouter un peu de farine si la pâte colle trop aux doigts.
3. Formez des boules assez grosses et placez les sur la plaque de votre four que vous aurez beurrée. Laissez cuire à 170°C au four pendant 15 min.





# Activité cuisine



## Cake aux olives

Ingrédients :

- 1 sachet de levure
- 150g de gruyère râpé
- 200g de blanc de poulet
- huile
- 250g de farine
- 4 oeufs
- 200g d'olives vertes dénoyautées

Ustensiles :

- four
- cuillère
- couteau
- moule à cake



Instructions :

1. Préchauffer le four à Th 6 (180°C).  
Entretemps, mélanger la farine et les oeufs jusqu'à obtenir un mélange onctueux.  
Ajouter l'huile
2. Egoutter les olives, les fariner légèrement et les incorporer à la pâte
3. Ajouter le jambon, bien malaxer et verser le gruyère râpé et la levure; bien poivrer, mais ne pas saler à cause du jambon!
4. Beurrer un moule à cake, y verser la pâte jusqu'aux 2/3.
5. Enfourner le cake pendant 50 min à Th 6 (180°C).
6. Si le dessus du cake prend une teinte dorée trop rapidement, le couvrir d'une feuille de papier alu et le laisser cuire ainsi.



# Activité cuisine



## Cake pop

Ingrédients :

- 1 cuil. à café de levure
- 30g de sucre
- 30g de beurre
- 30g de farine
- 1 oeuf

Pour la décoration :

- chocolat (noir, au lait ou blanc)
- déco au choix



Instructions :

1. On commence par réaliser les pop cakes.
2. Faire fondre le beurre, puis y ajouter les autres ingrédients de la pâte. Bien mélanger et ajouter éventuellement du colorant
3. Disposer la pâte dans le moule à pop cakes, en remplissant les cavités jusqu'au bord, et en recouvrant de l'autre partie du moule.
4. Si vous n'avez pas de moule spécial, vous pouvez utiliser des moules à chocolat, en ne remplissant les cavités qu'aux trois-quarts.
5. Placer au four à 180°C (thermostat 6) pendant 13 minutes.
6. Laisser refroidir à température ambiante 30 minutes.
7. Maintenant on décore



# Activité cuisine



## Meringues

Ingrédients :

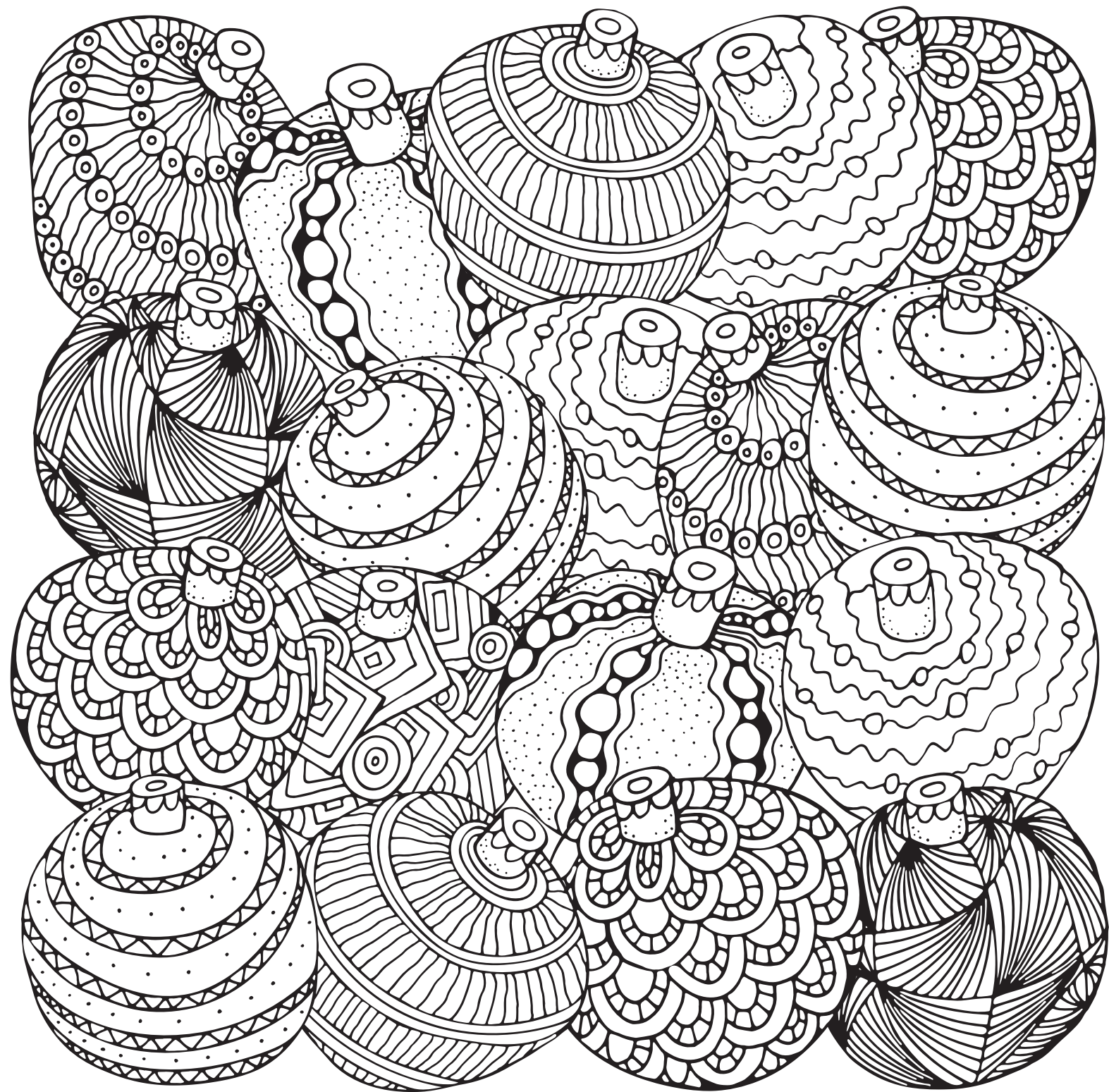
- 300g de sucre
- 4 blancs d'oeuf



Instructions :

1. Préchauffer le four à 120°C (thermostat 4). Mélanger les 4 blancs d'oeufs avec 150 g de sucre en les montant en blanc ferme.
2. Une fois qu'ils sont fermes, incorporer les 150 g de sucre restants et mélanger délicatement afin d'éviter de casser les blancs.
3. Sur un plan, mettre une feuille de papier sulfurisé, déposer un peu de meringue en écartant suffisamment les petits tas pour éviter qu'ils ne collent entre eux.
4. Cuire 20 min à 120°C (thermostat 4), puis 1 h à 100°C (thermostat 3-4).

# Mandala du mois



# Poésie du mois



## Petits Lutins

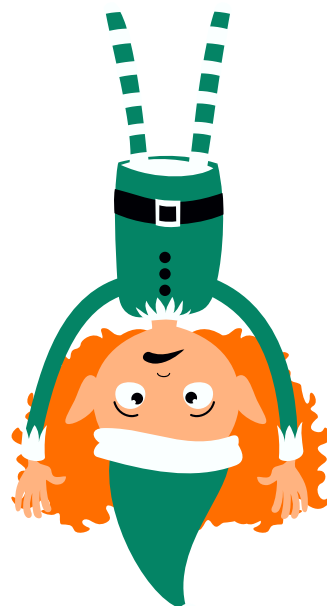
Petits lutins dépêchez vous  
Père-Noël a besoin de vous  
Le premier achète tous les jouets  
Le second les emballe à sa façon  
Le troisième leur met une jolie ficelle  
Le suivant écrit le nom des enfants  
Le dernier doit tous les distribuer.

Petits lutins

Merci beaucoup

Pour l'an prochain,

Reposez vous !



# Jeux de société



## Quelques idées ....

Des jeux gratuits à l'impression ou à la fabrication sont disponibles via le site internet : [www.mome.parents.fr](http://www.mome.parents.fr) ou via le QR code ici



### KeyForge

Entrez dans le Creuset avec ces 4 decks de découverte pour Keyforge, le jeu de cartes à deck unique totalement inédit !



### Catan

Colonisez, Commercez, Construisez !



### Concept Kids

Communiquer sans parler !



### Rory's Story Cubes

Repoussez les limites de votre imagination avec Rory's Story Cubes, le générateur d'histoires !



### One Key

Retrouvez la clé de l'énigme !



### Dixit

Une image vaut mille mots ! Dixit est un jeu de société enchanteur qui vous invite à vous laisser porter par votre imagination.



### Dobble

Un jeu malin d'observation et de réflexes, devenu célèbre dans le monde entier !



### Combo Color

Le jeu de conquête par la couleur !



### Unlock!

Vivez une escape room chez vous !



### Cortex

Challenge ton cerveau avec un jeu fun mettant ta réflexion, ta mémoire et ta rapidité à l'épreuve !



### Timeline Classic

Soyez le premier à placer correctement vos cartes dans la Timeline pour gagner la partie !



### Concept

Pas besoin de parler pour communiquer !

# Films incontournables



Quelques idées ....



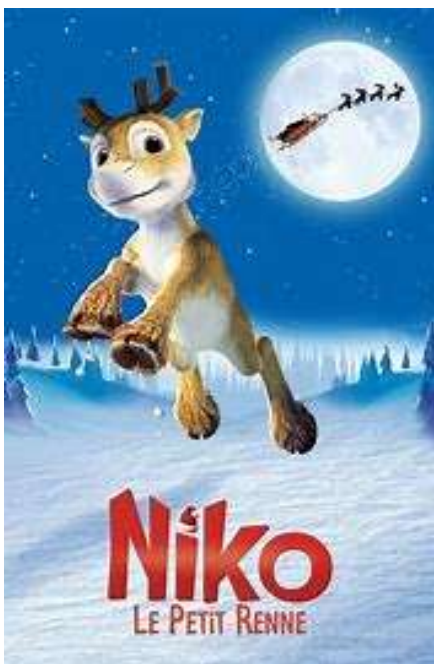
Maman j'ai raté l'avion



La reine des neiges



Le Grinch



Niko le petit renne



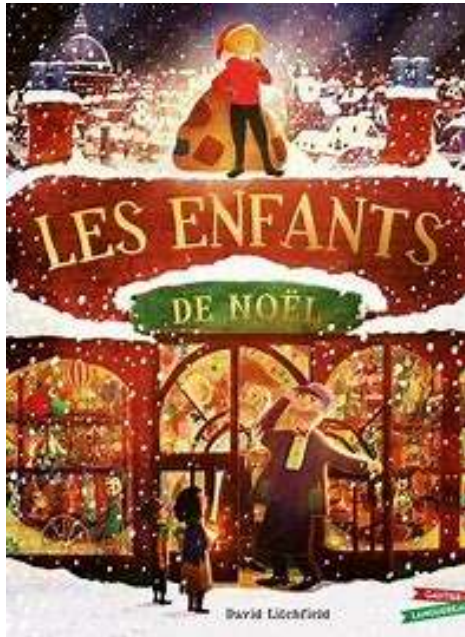
Les cinq légendes



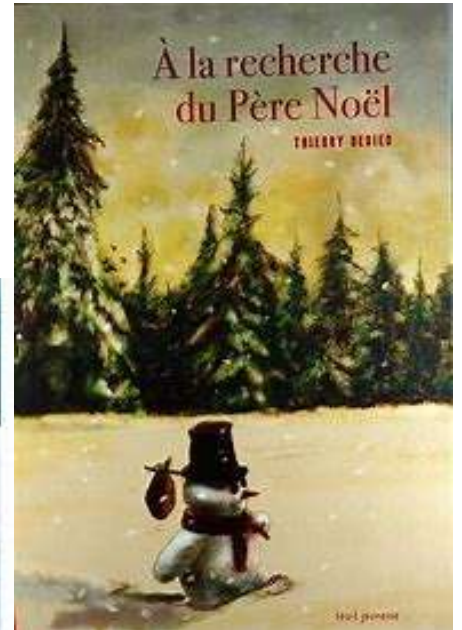
Les chroniques de Noël



# Livres à lire en famille



La longue marche des doudous



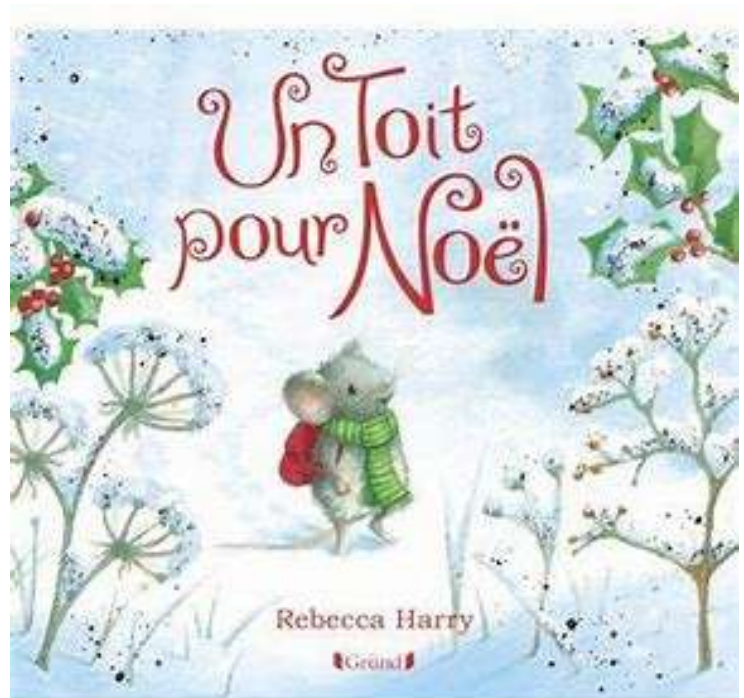
Les enfants de Noël



A la recherche du Père Noël



Le grand magasin de Noël



Un toit pour Noël



# Côté parents



# Activités culturelles



## Les jardins : Toulon et ses environs




**Le parc des Oiseaux**  
Quartier Rodeilhac  
Un plan d'eau fait le tour du parc (canards, oies, cygnes). Quelques animaux de la ferme tels qu'un bouc, une chèvre, un mouton, un paon...

**Le parc du Pré-Sandin**  
Saint Jean du Var  
Grandes pelouses et plans d'eau avec canards. Terrain de boules, petit terrain de football.

**Le parc des Lices**  
Parcours santé, aire de jeux.

**Les jardins de Toulon**

**Le jardin Alexandre Ier**  
Centre-ville  
Jardin propice à la détente en plein centre-ville : petit bassin d'époque avec des poissons et deux aires de jeux. Parc à chiens.

**Le jardin d'acclimatation**  
Quartier du Mourillon  
Face aux plages et vue panoramique sur le grand large. Abrité du mistral, ce jardin regorge de végétations exotiques.

**Le jardin départemental du Las**  
Quartier du Jonquet  
Ce jardin de plus d'un hectare accueille de nombreuses plantes exotiques venues d'Orient, d'Océanie et d'Amérique. Abrite le nouveau Muséum d'Histoire naturelle (voir page 3).

**Les jardins de la Tour Royale**  
Quartier Mourillon  
3,5 hectares de jardin s'ouvrent sur la mer et bénéficient d'une vue imprenable sur la rade.

## Les Bibliothèques




**Muséum d'Histoire Naturelle**  
Jardin départemental du Las - 607, chemin du Jonquet  
Tél. 04 83 95 44 30  
Musée récemment ouvert dans un grand parc arboré avec aire de jeux. Collection permanente de zoologie, minéralogie, paléontologie et botanique, expositions temporaires sur différents thèmes.

Liste complète des musées à l'accueil de l'Office de Tourisme et sur [www.toulontourisme.com](http://www.toulontourisme.com)

**Bibliothèque du Centre Ville**  
113, boulevard Maréchal Leclerc  
Tél. : 04 94 36 81 20

**Bibliothèque du Stade Nautique**  
Piscine du port marchand (rez-de-chaussée)  
Avenue de l'Armée d'Afrique  
Tél. : 04 94 36 33 35

**Médiathèque de la Roseraie**  
Centre Municipal de la Roseraie  
43, Boulevard de la Roseraie  
Tél. : 04 98 00 13 30

**Médiathèque du Pont du Las**  
447, avenue du 15ème Corps  
Section jeunesse : 04 94 36 36 52

**Médiathèque de Sainte Musse**  
1624, vieux chemin de Sainte Musse  
Tél. 04 94 36 47 98

**Médiabus** : 04 94 36 81 96



## Musée national de la Marine



Place Monsergue  
Tél. : 04 22 42 02 01

Une exceptionnelle collection de maquettes, tableaux et d'objets de vaisseaux de guerre. Le musée a été entièrement rénové en 2011 (scénographie et parcours thématique).  
Entrée gratuite pour les moins de 26 ans.  
Billet en vente à l'Office de Tourisme : tarif préférentiel à 4 € au lieu de 5,50€

**Musée naval municipal du fort Balaguier**  
924, Corniche Bonaparte - La Seyne sur Mer - Tél. : 04 94 74 84 72  
Accessible par bateau bus 18M, arrêt Tamaris

Ce fort présente en ses murs des expositions temporaires et dans la chapelle d'intéressantes informations sur le bagne de Toulon et la vie des forçats. Le musée est situé dans un écrin de verdure, au milieu de jardins aux essences méditerranéennes et exotiques. Entrée payante.

**La Tour Royale et son parc paysager**  
Avenue de la Tour Royale au Mourillon - Tél. : 04 94 36 33 44  
Visite extérieure d'un monument emblématique du patrimoine toulonnais et de l'architecture militaire du XVIème siècle. Panorama exceptionnel sur la rade de Toulon.  
Ouverture estivale. Entrée gratuite.

Accessible à vélo par la piste cyclable.

## Visite de la rade

Les bateliers situés sur le port proposent une visite commentée d'une heure de la plus belle rade d'Europe. Vous logez la base navale et les bâtiments de la Marine Nationale, le corriche balnéaire de Tamaris, la presqu'île de Saint-Mandrier et les nombreuses forifications.

**Bateliers de la rade** 04 94 46 24 65  
(proposé des départs pour Porquerolles en été)

**Bateliers de la Côte d'Azur** 04 94 93 07 54 - TMT 04 94 46 29 89

## Les trains touristiques à vapeur commentés

Tél. : 04 94 06 17 75 - 06 20 77 44 43

Départ sur le port, devant l'embarcadère des bateaux du réseau Mistral. Balade commentée de 50 mn du port militaire en passant par la Tour Royale, vue panoramique sur toute la rade, les jardins, les plages du Mourillon et le Fort St Louis.

**En saison : découverte de la base navale et de la vieille ville** (carte d'identité indispensable).

## Les petits explorateurs du littoral...

Sortie commentée pour les enfants à partir de 5 ans

... vont découvrir que tout un petit monde se cache dans 20cm d'eau de mer. Sur les rivages du Mourillon, entre petit port et criques, se trouve une multitude de trésors d'ingéniosité dont la nature a le secret pour s'adapter, se développer, se perpétuer. Chaussures en plastique aux pieds, épuisette bien en main, les petits explorateurs accompagnés de leurs parents sont prêts pour cette nouvelle aventure ! La nature est parfois curieuse, nos enfants le sont tout le temps !

Infos, tarifs et réservations à l'Office de Tourisme  
[www.toulontourisme.com](http://www.toulontourisme.com)



# La médiathèque Chalucet



La médiathèque Chalucet propose une multitude de services et activités pour vous et vos enfants.

Comme :

- la création d'une carte 100% gratuite pour les habitants de Toulon pour emprunter des livres, BD, magazines, DVD, CD, ...
- une salle de jeux vidéos pour jouer sur des pc
- une salle de jeux de société ouverte le mercredi et le dimanche
- un espace café - détente
- des ateliers ludiques ex: atelier science, philosophie,...
- des séances de cinéma



Et bien plus...

**MUSIQUE**

**DÉCOUVERTE D'INSTRUMENTS DE MUSIQUE : LA HARPE**  
En partenariat avec le Conservatoire de Toulon  
Un enseignant du Conservatoire vous propose de découvrir un instrument de musique.

📍 Médiathèque La Roseaie  
🕒 Mercredi 8 novembre - 16h30

👤 Dès 4 ans  
📞 Réservation : 04 98 00 13 30

**DIMANCHE EN MUSIQUE**  
En partenariat avec l'Ensemble Instrumental de Toulon et du Var  
Dirigé par René Pierre Faedda, l'Ensemble Instrumental de Toulon et du Var est formé de professionnels accomplis, d'amateurs et d'élèves de conservatoire ou d'école de musique du Var qui profitent ainsi d'une possibilité de parfaire leur apprentissage de musiciens d'orchestre.

📍 Médiathèque Chalucet / Auditorium  
🕒 Dimanche 3 décembre - 16h

👤 Tout public  
📞 Réservation : 04 94 36 81 78

**CINÉMA**

**P'LAS AU CINÉ** avec les bibliothécaires  
Imprégné de l'univers de Miyazaki et d'Alice au pays des merveilles, ce film est l'occasion parfaite de se faire gentiment peur en suivant notre héroïne dans sa quête. Empreint de magie et d'aventure, venez chercher les derniers trésors au lendemain de la fête des morts avant que les sapins ne remplacent nos citrouilles !  
Cette projection est suivie d'un atelier créatif (sur réservation), voir p.6

📍 Médiathèque Pont-du-Las / Auditorium  
🕒 Vendredi 3 novembre - 13h45

👤 Dès 6 ans  
Entrée libre dans la limite des places disponibles

**CHALUCINÉ** avec les bibliothécaires

📍 Médiathèque Chalucet / Cinérama

🕒 Samedis 4 et 18 novembre / Samedis 2 et 16 décembre - 16h

👤 Samedis 25 novembre et 9 décembre - 16h  
Public jeunesse

Entrée libre dans la limite des places disponibles

À noter : Dans le respect de la mise en œuvre du droit de représentation, notre programmation ne peut être communiquée qu'à l'intérieur de nos locaux où elle est affichée.

NB : Découvrez également la programmation du Mois du film documentaire (p. 12-13)

**CHALUCINÉ**  
SÉANCES POUR PETITS ET GRANDS  
NOVEMBRE 2023

**Le Pharaon, le Sauvage et la princesse**  
Samedi 4 novembre - 16h - Cinérama - Durée du film : 1 h 23 - Version française 2022 / Animation - Fantastique / Réalisé par All Abreu

À 79 ans, le papa de Mikou, Michel Costet, revient avec un nouveau chef-d'œuvre de fantaisie. Après les merveilleux *Princes et princesses* ou *Azur et Asmar*, le Miyazaki français nous replonge dans son monde magique qui se défile sous nos yeux éblouis, comme un formidable livre Pop-up. Le récit se compose de 3 contes, 3 univers dans 3 époques différentes. On y voyage de l'Égypte antique, aux légendes médiévales de l'Auvergne, en passant par la fantaisie des palais turcs du 18<sup>e</sup> siècle pour un voyage rempli de couleurs, peuplé de êtres splendides, de princes et de princesses, d'amoureux indolents, tous réunis pour le plus beau des voyages ascensionnels. **À partir de 6 ans.**

**Le Secret des Perlims**  
Samedi 18 novembre - 16h - Cinérama - Durée du film : 1 h 16 - Version française 2023 / Animation - Famille - Aventure / Réalisé par All Abreu

Il y a presque 10 ans, All Abreu, cinéaste brésilien, nous a introduits dans un monde magique avec *Le Gorçon et le Monde*, conte fantastique enchanteur et véritable petit bijou animé. 11<sup>e</sup> décembre est né, All Abreu réitère le tour de magie avec *Le Secret des Perlims*, fable écolo engagée où les couleurs débordent de chaque tableau dans une explosion de teintes. Nous y suivons les aventures de Claf et Bruh, deux agents secrets de royaumes rivaux qui se partagent la Forêt Magique. Lorsque les Géants menacent d'engloutir leur monde sous les eaux, les deux ennemis doivent dépasser leurs différences et aller leurs forces pour retrouver les Perlims, des créatures mystérieuses qui, elles seules, peuvent sauver la Forêt. **À partir de 6 ans.**

**Le Grand Bal**  
Samedi 25 novembre - 16h - Cinérama - Durée du film : 1 h 30 - Version française 2018 / Documentaire - Danse - Musiques traditionnelles / Réalisé par Laetitia Carton

Loin du tumulte du monde, caché dans les interstices de l'univers et du temps se trouve *Le Grand Bal*, événement annuel qui ressemble des milliers de danseurs plus ou moins émérites pendant 7 jours et 8 nuits dans la fièvre des rythmes des musiques traditionnelles. Pour la première fois, une caméra pénètre cette Arche de Noé de la danse, offrant le temps d'un documentaire un belvédère pour admirer cette utopie qui abolit les différences. La caméra de Laetitia Carton nous dévoile un peu de ce monde magique, nous présente son peuple et ses codes qui sonne comme un appel, un défi physique et émotionnel, une invitation à répondre à son appel. **À partir de 6 ans.**

# La médiathèque du Pont du Las



La médiathèque Pont-du-Las, située non loin du Palais des Sports, se trouve dans un bâtiment public offrant de nombreux services. Elle a été inaugurée en 2004.

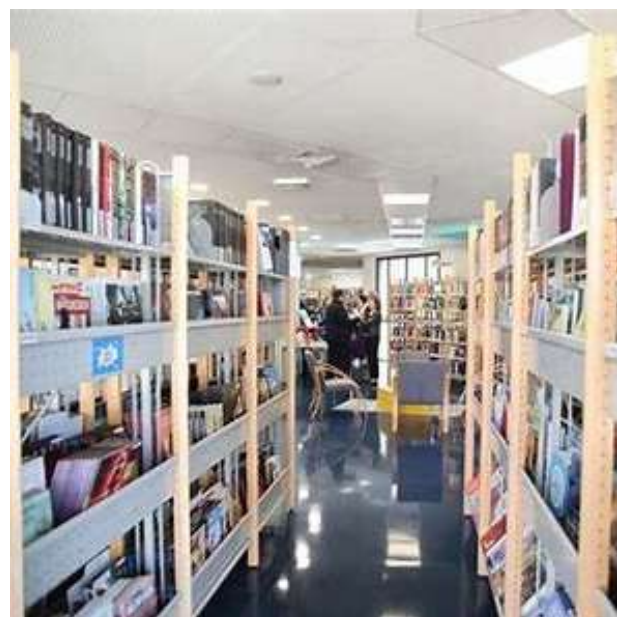
Sur 800 m<sup>2</sup>, les divers espaces rassemblent environ 25 000 documents tous supports confondus.

Un espace numérique situé en jeunesse regroupe 10 postes dont 4 dédiés aux jeux vidéo.



Tout au long de l'année, un programme d'animations est mis en place pour valoriser les collections, notamment des présentations d'ouvrages qui font écho à des thématiques mensuelles ou des projections dans l'auditorium

Une boîte de retour à l'extérieur du bâtiment permet de rendre les documents en dehors des heures d'ouverture.



# Nous contacter



94 rue Laurent Mongin  
Rodeillac  
83200 Toulon



06.11.11.51.21



maisondesparents@asso-axis.fr



Maison des Parents Axis



mdp.axis



www.asso-axis.fr



LE DÉPARTEMENT



PRÉFET  
DU VAR  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



santé  
famille  
retraite  
services

