

PROGRAMME D'ANIMATIONS

Juin 2025

PÔLE SENIORS

Bowling

Lundi 2 Juin 2025

14h00 - 16h00

Lieu : Bowling de La Garde (en bus, Réseau Mistral, lignes 19, 29, et U ou avec les lignes « Zou », gare routière, ligne 848)

Tarif : 5€ les 2 parties

**Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Mardi 20 Mai 2025**

Liens Intergénérationnels

Tournoi de Pétanque Intergénérationnel

Mercredi 11 Juin 2025

13h45 - 16h00

Le pôle Séniors de la ville de Toulon a le plaisir de vous proposer un « Tournoi de pétanque » au boudodrome des Lices.

Des équipes intergénérationnelles, composées de séniors et de jeunes d'un centre de loisirs municipal et son encadrement, seront constituées.

Tournoi animé par : Association « La boule du petit Toulonnais »

Lieu : Boudodrome des Lices

Nombre de places limité à 24 personnes

**Inscriptions au Pôle Séniors à partir du
Mercredi 28 Mai 2025**

Sortie en mer dans la rade de Toulon

Mercredi 18 Juin 2025

(ou 25 Juin, en cas de mauvaise météo)

9h30 - 15h00

Le pôle Séniors de la ville de Toulon a le plaisir de vous proposer une journée intergénérationnelle en mer avec la direction Education-Jeunesse et l'Association Union Maritime du Mourillon (Port Saint Louis).

Programme de cette journée :

- 9h30 : Accueil au port Saint Louis.
- 9h50 : Information sur la sécurité à bord des embarcations et délivrance des gilets de sauvetage
- 10h00 - 12h00 : Découverte de la rade, du port militaire : Fort Saint Louis - Pipady - Port militaire en respectant zone de navigation – Balaguier - Saint Mandrier – Pointe de Saint Mandrier, Méjean- Cap brun- Mourillon - Port Saint Louis. Le parcours pourra varier en fonction de la météo
- 12h00 - 12h30 : Retour à quai
- 12h30 - 13h15 : Jeu de matelotage
- 13h30 : Pique-nique partagé (le repas est à votre charge)

Animé par : Union Maritime du Mourillon (Port Saint Louis)

Lieu : Port Saint Louis, Square du Fort Saint Louis

Nombre de places limité à 28 personnes

**Inscriptions au Pôle Séniors à partir du
Mardi 3 Juin 2025**

Ateliers

Yes Yoga 83

Yoga sur chaise

Mercredi 11 Juin 2025

14h30 - 15h30

La pratique du Yoga sur chaise est disponible pour tous ceux et celles qui veulent pratiquer le Yoga en pleine conscience. Elle vise tout particulièrement les personnes ayant une mobilité plus ou moins réduite due à une maladie, un accident ou un âge plus avancé.

La chaise est un outil important pour cette pratique car elle sert également d'ancrage pour les postures debout et d'équilibre.

Les bienfaits :

- Travail sur l'équilibre et prévention du risque de chute
- Diminution des douleurs chroniques
- Renforcement de la mémoire
- Confiance en soi et apaisement
- Réapprendre à respirer
- Rire et passer ensemble un moment agréable et joyeux

Déroulement d'un cours :

- Respiration lente consciente
- Echauffement doux des articulations
- Pratique à l'aide d'objets divers
- Renforcement musculaire et travail sur l'équilibre et la proprioception
- Relaxation en fin de séance

Atelier animé par : Association Yes Yoga 83

Lieu : Centre Municipal des plages au Mourillon (à côté de l'Anse des Pins)

Nombre de places limité à 20 personnes

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Mercredi 28 Mai 2025

Conférences

Le bagne de Toulon (1749-1873)

Mardi 17 Juin 2025

14h30 – 16h30

Par ordonnance du 27 septembre 1748, Louis XV met fin au régime pénitentiaire des galères, devenues obsolètes face à la puissance des vaisseaux. Il décide de réunir en un seul corps, les Galères et la Marine Royale. Le roi stipule que toutes les galères seront entièrement désarmées et la chiourme gardée à terre dans les bagnes, salles de force et autres locaux destinés à les enfermer.

Le premier à ouvrir sera celui de Toulon dès 1749. Les anciens galériens devenus forçats au service de la Marine du roi verront leurs conditions de vie, de logement et de travail évoluer au cours des 124 années d'existence du bagne portuaire toulonnais.

Conférence animée par : M. Christian LADRET

Lieu : Pôle Famille, 1, Rue Robert Schuman, salle N°005, 83000 Toulon

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Mardi 03 Juin 2025

La peinture provençale

Lundi 23 Juin 2025

14h30 – 16h30

Un parcours à travers les peintures les plus intéressantes de l'école provençale, de François Granet à Pierre Ambrogiani, en passant par les incontournables Vincent Courdouan et François Nardi.

Conférence animée par : M. Jean-Pierre Malaspina

Lieu : Salle n°005, Pôle Famille, 1 rue Robert Schuman, Toulon

Nombre de places limité à 40 personnes

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Mardi 03 Juin 2025

La tête dans les nuages

Les nuages dans tous leurs états ou comment les reconnaître pour mieux les nommer

Lundi 16 Juin 2025

17h00 – 19h00

Les nuages font partie de notre vie quotidienne. Chantés par les poètes et anoblis par les peintres puis par les photographes, ils ponctuent notre calendrier météorologique. En France, rares sont les jours où ils sont absents de la voûte céleste. Or toute personne un peu curieuse remarque vite que derrière leur grande diversité et leurs formes indéfiniment changeantes, il apparaît néanmoins des caractères récurrents qui permettent de les classer.

C'est ce classement qui sera exposé et expliqué ici à l'aide de nombreux exemples quotidiens permettant ainsi de nommer correctement les nuages et de comprendre leur évolution.

Conférence animée par : Docteur Bruno GUIVARCH

Lieu : Salle Mozart, 166 Bd Maréchal Leclerc, Toulon

Entrée libre sans réservation

Visite guidée

Edouard Steichen

Vendredi 6 Juin 2025

14h00 – 15h00

Edward Steichen est un artiste et un galeriste américain né au Luxembourg. Surtout connu pour avoir introduit la photographie au sein des musées et des galeries, Steichen est le co-fondateur du journal Camera Work aux côtés d'Alfred Steiglitz et occupe le poste de directeur de la photographie au MoMA de New York de 1945 à 1962. Dans son propre travail, il expérimente très tôt la photographie couleur en utilisant une technique développée par les frères Lumière. Né Édouard Jean Steichen le 27 mars 1879 à Bivange au Luxembourg, sa famille émigre

aux États-Unis en 1880 et finit par s'installer dans le Milwaukee dans le Wisconsin. Durant son mandat au MoMA, il se fait remarquer pour l'exposition « *The Family of Man* », qui consiste en plus de 500 photos provenant de 68 pays. Les œuvres de Steichen se trouvent désormais dans les collections de l'Institut d'art de Chicago, du J. Paul Getty Museum de Los Angeles et de la National Gallery of Art de Washington, D.C., entre autres.

Lieu : Musée de la Photographie, 13, Rue Nicolas Laugier, Toulon

Nombre de places limité à 25 personnes

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Mardi 20 Mai 2025

Banksy avant/après une (R) évolution

Mardi 24 Juin 2025

9h30 – 10h30

Cette exposition du Musée d'Art présentera plus de 80 œuvres issues de collections privées européennes offrant un panorama de l'évolution du Street Art dont l'artiste Banksy, avec plus de 40 œuvres exposées, est aujourd'hui la figure emblématique. L'exposition retrace les étapes de l'évolution de l'art urbain en commençant par les pionniers de l'ère des graffitis comme Crash ou Seen en passant par les représentants majeurs qui ont portés ce mouvement à une renommée internationale tels Keith Haring ou Jean-Michel Basquiat, sans oublier la très riche scène française avec Blek le Rat, Miss.Tic, Gérard Zlotykamien, pour arriver à une large sélection de certains des artistes les plus pertinents de la scène contemporaine dont JR, Invader, Madame.

Lieu : Musée d'Art de Toulon, 113, Bd Général LECLERC, Toulon

Tarif préférentiel : 4 €

Nombre de places limité à 20 personnes

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Mardi 10 Juin 2025

Musée de la Marine

Opération Dragoon 1944 : le débarquement de Provence en photographies

Jeudi 26 Juin 2025

14h30 -16h30

Exposition organisée par le Département du Var et le Musée national de la Marine de Toulon, labellisée nationalement au titre du 80^{ème} anniversaire du débarquement et de la Libération en Provence.

A l'occasion des commémorations du 80^{ème} anniversaire de la Libération de la France, le Débarquement du Var et le musée national de la Marine de Toulon s'associent pour mettre en lumière le débarquement du 18 août 1944 sur les côtes varoises. L'exposition Opération Dragoon : 1944, le débarquement de Provence en photographies présente de nombreux clichés provenant aussi bien d'institutions françaises que britanniques et américaines, illustrant la préparation et le déroulement de cet événement majeur et pourtant méconnu de la Seconde Guerre mondiale

Visite d'une heure suivie d'un échange autour d'un café.

Lieu : Place Monsenergue, Quai de Norfolk, Toulon

Tarif préférentiel : 11 €

Nombre de places limité à 25 personnes

**Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Mardi 10 Juin 2025**

Escapade Île de Porquerolles

Vendredi 13 Juin 2025

8h30 - 17h00

Départ du port de Toulon (9h) pour la traversée maritime commentée d'une durée d'1h15.

Déjeuner sur l'île dans un restaurant situé sur le port et sélectionné par les soins du prestataire : entrée, plat, dessert, vin et café.

Visite guidée pédestre de l'île avec un guide conférencier.

Nombre de places limité à 30 personnes

Tarif : 80.50 €

**Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Lundi 19 Mai 2025**

Loto

Loto des gourmands

Vendredi 27 Juin 2025

14h00 - 17h00

Passez un après-midi ludique et convivial tout en découvrant les bienfaits d'une alimentation adaptée !

Une diététicienne co-animera ce loto pour faire le lien entre alimentation, bonne santé, et plaisir.

Vous pourrez gagner des lots sur le thème de l'alimentation locale, durable et bonne pour vous.

Lieu : Salle Méditerranée, Rue Commandant Infernet, Toulon

Nombre de places limité à 40 personnes

Tarif : Gratuit

**Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Jeudi 12 Juin 2025**

Aquagym géant

Samedi 21 Juin 2025

17h30 – 18h30 : Cours d'Aquagym

Nécessité de savoir nager car il n'y a pas de petite profondeur.

Lieu : Bassin Olympique du Port Marchand, 370, Allée de l'Armée d'Afrique, Toulon

Réservations et renseignements auprès de l'accueil du Stade Nautique du Port Marchand à partir du Lundi 2 Juin 2025 (04.94.36.36.85)

Journée prévention

Journée de prévention des noyades en milieu naturel

Mercredi 25 Juin 2025

10h00 – 10h45 : Cours d'Aquagym

Nécessité de savoir nager car la profondeur n'est pas constante.

Lieu : Plages du Mourillon, Anse Mistral, à proximité de l'ancien établissement 'La Plage'

Réservations et renseignements auprès de l'accueil du Stade Nautique du Port Marchand à partir du Lundi 2 Juin 2025 (04.94.36.36.85)

Projet intergénérationnel avec une crèche

Mardi 3 Juin 2025

14h30 – 16h00

Le pôle Séniors a le plaisir de vous proposer de participer à la création d'un projet intergénérationnel avec l'équipe pédagogique de la crèche située porte d'Italie.

Ce projet aura pour but de développer l'échange, l'éveil et le partage entre les tout petits (2/3 ans) et les seniors.

Il se déroulera durant la période de juin à octobre 2025.

Lieu : Salle n°005, Pôle Famille, 1 rue Robert Schuman, Toulon

Inscriptions au Pôle Seniors, dès à présent, au 04.94.36.49.15, 04.94.36.30.31 ou 04.94.36.86.66

Pôle Seniors
1 Rue Robert Schuman
83000 Toulon 04.94.36.49.15
seniors@mairie-toulon.fr

