

PROGRAMME D'ANIMATIONS

Septembre 2025

PÔLE SENIORS

Bowling

Lundi 8 Septembre 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 26 Août 2025**

Cours de Langues

Anglais

Niveau : Débutants 1 de 14h00 à 15h20

Débutants 2 de 15h25 à 16h45

Tous les lundis (sauf pendant les vacances scolaires)
Reprise des cours le Lundi 29 Septembre 2025

Niveau : Intermédiaires de 14h00 à 15h20

Confirmés de 15h25 à 16h45

Tous les mardis (sauf pendant les vacances scolaires)
Reprise des cours le Mardi 30 Septembre 2025

Lieu : Salle Franck Arnal – La Rode Rue Vincent Scotto

Inscriptions au Pôle Seniors :

Débutants :

Jeudi 11 Septembre 2025 à 9h00

Intermédiaires – confirmés :

Jeudi 18 Septembre 2025 à 9h00

Les cours finiront en Juin.

Allemand

Tous les vendredis sauf pendant les vacances.
Reprise des cours le Vendredi 19 Septembre 2025.
Les cours finiront en Juin.

14h00 – 16h30

Les groupes débutants **et confirmés** seront organisés lors des inscriptions

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

**Inscriptions au Pôle Seniors le Mardi 16
Septembre 2025 de 9h à 11h**

Jeux de société

Nous vous proposons de venir découvrir des nouveaux jeux ludiques de 14h à 16h. Un thème vous sera proposé à chaque fois.

Tous les 1ers jeudis, de septembre 2025 à juin 2026 :

04/09/25 : Tous ensemble ! Jeux coopératifs

02/10/25 : Cartes sur table. Jeux de cartes.

06/11/25 : Questions pour des champions. Culture générale

04/12/25 : À table ! Jeux autour de la nourriture

08/01/26 : Mots pour mots. Jeux de lettres.

05/02/26 : Le compte est bon. Jeux de nombres.

05/03/26 : Voyages, Voyages

02/04/26 : Les 5 sens.

07/05/26 : Tous au cinéma.

04/06/26 : Si on chantait.

Présence obligatoire à tous les ateliers

Atelier animé par : l'association **Les Yeux dans les Jeux**

Lieu : « Maison Méditerranéenne des jeux », 12 rue Peiresc 83000 Toulon.

Nombre de places limité à 15 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Mardi 26 Août 2025

Ateliers

Permanence informatique

Lundi 15 ou 29 Septembre 2025

10h00 - 12h00

Objectifs :

Répondre aux questions des séniors, concernant les soucis d'utilisation de leur outil informatique. Les fréquentes questions peuvent faire l'objet d'une partie pédagogique. Celles abordées sont généralement :

- Connaitre sa machine, ses réseaux (Bluetooth, Wifi...),
- Son fonctionnement et sa bonne santé,
- Les achats sur internet, les accès et la sécurité,
- La gestion des fichiers, les photos, le stockage,
- Le Cloud, son compte et les fonctionnalités,
- La messagerie électronique (Email),
- Les applications de messagerie (SMS, WhatsApp..),
- La navigation sur internet et l'I.A...

Les personnes intéressées devront privilégier de venir avec leur équipement pour cet atelier (Ordinateur/Smartphone/Tablette).

Des ordinateurs portables de prêt pourront être mis à disposition des bénéficiaires, pendant la séance.

Atelier animé par : l'association Agir ABCD

Lieu : Salle Méditerranée, Rue Commandant Infernet, Toulon

Nombre de places limité à 8 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 28 Août 2025

Cap Sport Santé

Programme de reprise d'activité

**Lundis 08, 15, 22, 29 Septembre,
06, 13, 20, 27 Octobre,
03, 10, 17, 24 Novembre,
01, 08, 15, 22 Décembre 2025.**

16h - 17h

Module de 16 séances

Objectifs :

Promouvoir la pratique régulière d'une activité physique adaptée pour la santé, favoriser le bien-être physique et mental, faire de nouvelles connaissances

Contenu du programme :

- Bilan de forme,
- Atelier motivationnel,
- Initiation multi activités physiques (marche dont marche nordique),
- Tir à l'arc,
- Danse,
- Steps,
- Sports collectifs adaptés,
- Gym douce et activités détente bien être (stretching, pilate, yoga).

Un CACI (Certificat médical d'Absence de Contre-Indication) vous est demandé

Atelier animé par : Comité Départemental et Sportif du Var - CDOS 83

Lieu : Centre Sportif Municipal des Plages – Plages du Mourillon (anse des Pins)

Nombre de places limité à 15 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 28 Août 2025

Expressions créatives par l'arts visuels

**Jeudis 11, 18, 25 Septembre,
02, 09, 16 Octobre,
06, 13 Novembre 2025.**

14h30 - 16h

Module de 8 séances

Cet atelier consiste à une expression de soi par les arts visuels comme la peinture, le pastel, le collage, le modelage... Les activités proposées permettent de stimuler les facultés de concentration des séniors, tout en permettant de restructurer leur pensée.

Séance 1 : Faire connaissance

Séance 2 : Lâcher prise

Séance 3 : Autour des émotions

Séance 4 : Se souvenir

Séance 5 : Estime de soi

Séance 6 : Composition commune

Séance 7 : Composition commune

Séance 8 : Composition commune

Atelier animé par : Comité Départemental d'Education pour la Santé (CODES83)

Lieu : Centre Loisirs Jeunes, Anse Tabarly (4ème anse), Plages du Mourillon

Nombre de places limité à 10 personnes
Présence obligatoire à tous les ateliers.

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du
Jeudi 28 Août 2025

Yoga doux et adapté

Jeudi 18 Septembre 2025

10h00 – 11h00

Pratiquante de yoga et de méditation depuis 1984 et certifiée dans les deux domaines depuis 1988, Fabienne PERTOKA vous propose une séance d'une heure comprenant des postures douces, associées à la respiration, et accessibles à tous tout en étant respectueuses des corps et des rythmes de chacun.

Ces postures déboucheront à la fin de la séance sur une relaxation puis une découverte de la méditation.

Pour participer à cette séance, il faudra vous munir de votre tapis de sol.

Atelier animé par : Fabienne PERTOKA de l'association Les feuilles de vie

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

Nombre de places limité à 10 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du
Mardi 9 Septembre 2025

Kinésiologie & Massages

Mardi 16 Septembre ou
Mardi 23 Septembre 2025

14h30 - 16h00

« Prenez soin de votre vitalité cérébrale et corporelle ! »

À travers de petits exercices de Brain Gym simples et accessibles, associés à des massages doux des pieds, des mains et du cou, nous vous invitons à stimuler votre mémoire, votre concentration, votre coordination... tout en cultivant la détente et le bien-être. Cet atelier est pensé pour entretenir la vivacité du corps et de l'esprit, prévenir le déclin cognitif en douceur, et partager un moment convivial et ressourçant.

Animé par : Caroline GROUTEL et Frédérique HUON de l'association Les feuilles de vie

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

Nombre de places limité à 20 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du
Mardi 9 Septembre 2025

Découverte de la Maïeusthésie

Lundi 29 Septembre 2025

14h30 - 16h00

Et s'il existait une manière d'écouter l'autre qui ne cherche pas à comprendre ni à réparer mais simplement à rencontrer, ce qui en lui, demande à être entendu ? La maïeusthésie est une approche d'accompagnement douce, respectueuse et profondément humaine, qui invite à un dialogue intérieur apaisant. Venez découvrir auprès de Marie-Laure BECK cette approche singulière qui change notre manière d'être en lien...avec soi, et avec les autres.

Atelier animé par : Marie-Laure BECK de l'association Les feuilles de vie

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

Nombre de places limité à 30 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Mardi 16 Septembre 2025

Prendre soin de soi

Module de 5 séances

Lundis 8, 15, 22, 29 Septembre et 6 Octobre 2025

9h00 - 12h00

Les ateliers séniors « Prendre soin de soi » sont mis en place dans le cadre de maintien de l'autonomie des séniors. Ces ateliers ont pour objectif de renforcer l'image de soi des personnes âgées afin qu'elles adoptent des attitudes favorables notamment au niveau de leur santé physique, mentale et sociale.

Séance 1 : Expression de soi et connaissance des autres

Séance 2 : Estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi

Séance 3 : La communication non-verbale

Séance 4 : La colorimétrie

Séance 5 : Bilan personnalisé

Animé par : Mutualité Française Sud

Lieu : Pôle Famille, Salle n°5, 1 rue Robert Schuman, Toulon

Nombre de places limité à 15 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Vendredi 29 Août 2025

Nutrition

Mon alimentation équilibrée et durable après 60 ans

Un cycle animé par une diététicienne pour découvrir les atouts de l'alimentation locale et de saison, comprendre l'équilibre alimentaire pour la santé et mettre en pratique ensemble en cuisine avec des recettes gourmandes !

Module de 3 séances

Samedi 13 septembre 10h00-12h00

Atelier plein air : *visite découverte et dégustation au marché des producteurs de pays*

Lieu de rendez-vous: Café Culture, 24 rue Paul Lendrin, marché du cours Lafayette

Mardi 23 septembre 10h00-12h00

Atelier nutrition santé : *comprendre l'équilibre alimentaire et composer un menu adapté à ses besoins*

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

Lundi 29 septembre 10h00-14h00

Atelier cuisine et repas partagé

Lieu : Centre Loisirs Jeunes, Anse Tabarly (4ème anse), Plages du Mourillon

Animé par : Les Insatiables

Nombre de places limité à 12 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Vendredi 29 Août 2025

Visite guidée

Service des Archives de la ville de Toulon

Mardi 23 Septembre 2025

14h30 – 16h00

Les Archives municipales de Toulon conservent les documents émis ou reçus par la municipalité de Toulon depuis le XIII^e siècle ainsi que des fonds privés dans un but administratif, scientifique et culturel.

Elles conservent, à ce jour, 4,4 km de documents.

Lieu : Archives municipales de Toulon 3, Impasse Calvi - Quartier Brunet · 83100 Toulon

Nombre de places limité à 10 personnes

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Mardi 9 Septembre 2025

Exposition

Savez-vous parler le langage des fleurs ?

Jeudi 11 Septembre 2025

14h00 – 15h00

« Parler la langue des fleurs » Le symbolisme des fleurs asiatiques à travers les objets du musée des arts Asiatiques suivi d'une brève présentation de l'exposition « Interstices » de l'artiste Khanh, en cours.

Lieu : Musée des Arts Asiatiques de Toulon, 169 Littoral Frédéric Mistral - Villa Jules Verne - Le Mourillon - 83000 Toulon

Nombre de places limité à 20 personnes

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Vendredi 29 Août 2025

Musée de la Marine

« Superstitions, croyances et traditions dans la Marine »

Jeudi 25 Septembre 2025

14h30 -16h00

Le pompon porte-bonheur ou au contraire le lapin, victime d'une triste réputation sur les navires... Elles sont nombreuses ces histoires de la chance et de la malchance dans le monde maritime ! Elles ont fait place aujourd'hui à des traditions toujours bien ancrées et qui rythment la vie des marins en mer. En compagnie de notre guide, un autre regard sur la collection permanente du musée ! 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 9 septembre 2025

Conférence

Vendredi 19 Septembre 2025

14h00 – 17h00

Des mets et des mots : l'éloge de la gourmandise

Les vrais gourmands lisent en remuant les lèvres pour déguster les mots. Je vous propose de vous délecter de textes et de musiques inspirés par la gourmandise, considérée comme un péché capital depuis le 13^e siècle, mais qui procure tant de plaisir et qui est définie comme l'un des principaux liens de la société. A consommer sans modération.

Conférence animée par : Christiane LEJON

Lieu : Salle Mozart, 166, Bd Maréchal Leclerc, 83000 Toulon

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Jeudi 4 Septembre 2025

Sortie à la journée

Hyères culture et patrimoine

Vendredi 26 Septembre 2025

10h00 – 17h00

Une journée culturelle vous est proposée à Hyères :

- Visite guidée pédestre « Hyères cité médiévale »
- Déjeuner dans un restaurant sélectionné, cuisine maison : entrée, plat, dessert, vin et café
- Visite de la Banque, musée des Cultures et du Paysage : collection permanente plus exposition temporaire Raoul Dufy et la mode

Le transport n'est pas inclus à la prestation.

Vous pouvez vous y rendre en bus, par la ligne 103, jusqu'à l'arrêt Jean Jaurès à Hyères.

Cet arrêt se situe au niveau du Casino des Palmiers dans le centre-ville.

Les horaires vous seront précisés lors de votre paiement.

Tarif : 45 €

**Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Mardi 2 septembre 2025**

Petit déjeuner Sport-Santé

Lundi 22 Septembre 2025

8h45 - 11h30

Objectifs : Partager des conseils pratiques pour bien manger, bouger selon ses capacités, et rester en forme tout en échangeant dans une ambiance conviviale.

Un moment convivial pour bien commencer la journée autour d'un petit-déjeuner sain, suivi

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

d'activités physiques douces et d'échanges autour de la santé. De 8h45 à 11h30, les participants circuleront en petits groupes entre différents stands : ateliers de sport santé, quiz nutrition, mesure des capacités physiques et découverte de l'entretien motivationnel. **Activité gratuite.**

Atelier animé par : Comité Départemental et Sportif du Var - CDOS 83

Lieu : Centre Loisirs Jeunesse (C.L.J) – Anse Tabarly (dernière anse des plages du Mourillon)

Nombre de places limité à 60 personnes

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du
Jeudi 4 Septembre 2025**

Théâtre

Liberté

Mardi 30 Septembre 2025 à 19h00

« Face aux murs »

Damien Droin plonge au cœur d'une révolte intérieure, racontant les moments de vertiges et de doutes qu'il peut traverser face aux autres et à lui-même. Pour autant, ce récit se veut optimiste, explorant les capacités de l'Homme à s'adapter, se dépasser, à recommencer et à se réinventer. Pour chaque mur construit, une échelle peut être montée. Pour chaque chute, un envol peut être rêvé.

Nombre de places limité à 6 personnes

Lieu : Théâtre Liberté, Grand Hôtel, 185 Pl. de la Liberté, Toulon

Tarif : 20 € (sur place au Théâtre Liberté)

Nombre de places limité à 6 personnes

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du
Mardi 16 Septembre 2025**

