PROGRAMME D'ANIMATIONS
Octobre 2025
PÔLE SENIORS

Bowling

Lundi 13 Octobre 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 30 Septembre 2025

Ateliers

Permanence informatique

Lundi 13 Octobre 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 : Association Agir ABCD

Lieu : Salle Méditerranée, Rue Commandant Infernet, Toulon

Nombre de places limité à 8 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Mardi 30 Septembre 2025

Initiation à l'intelligence artificielle

Lundi 13 Octobre 2025

14h00 - 16h00

Objectifs : Démystifier cette nouvelle technologie !

- L'intelligence artificielle (IA) est partout : dans nos téléphones, nos GPS, nos emails… mais savons-nous vraiment ce qu'elle fait ? Lors de cette présentation accessible à tous, vous découvrirez comment l'IA fonctionne, en quoi elle peut vous rendre service au quotidien, et comment l'aborder avec curiosité plutôt qu'avec crainte, tout en connaissant les dangers éventuels. Venez explorer cette révolution technologique à votre rythme, dans une ambiance conviviale et sans prérequis !
- Ce n'est pas réservé aux jeunes générations.
- L'IA et la navigation sur Internet ...Les évolutions.
- Des exemples et des manipulations. Comment démarrer ces outils.
- Laissez votre curiosité vous guider !!
-Répondre aux questions des séniors, concernant les soucis.

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 : Association Agir ABCD

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 30 Septembre 2025

Aide au numérique

Mardi 7, 14, 21, 28 Octobre 2025
Jeudi 9, 16, 23, 30 Octobre 2025

14h00 - 16h00

Module de 8 séances

L'objectif de cette action étant l'acquisition d'une pratique du numérique (manipulation de base de l'ordinateur, utilisation d'internet et de la messagerie).

Lieu : Munitique, 1 rue Docteur Carence – Place d'Armes 83000 Toulon

Nombre de places limité à 10 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 25 Septembre 2025

Prévention contre le vieillissement cérébral

Mardis 30 Septembre (Présentation)
07, 14 Octobre,
04, 25 Novembre,
02, 09, 16 Décembre,
06, 13, 20 Janvier.

Présence obligatoire à tous les ateliers

14h00 - 16h00

Module de 10 séances

Parce que la mémoire ne s'use que si on ne s'en sert pas il est important de l'entretenir et de la stimuler. Au cours des dix séances hebdomadaires en petit groupe, dans une atmosphère ludique et conviviale, les animations permettent à chaque participant de prendre conscience de ses capacités et de réveiller et renforcer les ressources de ses différentes mémoires afin de mieux les utiliser grâce à des jeux stimulants qui respectent le rythme et la personnalité de chacun, sans aucun jugement ni esprit de compétition.
Mémomut est réservé à toutes les personnes à partir de 60 ans, quel que soit son parcours scolaire et professionnel, à la seule condition de ne pas souffrir d'une maladie affectant la mémoire.

Atelier animé par : Nadine SIGOILLOT – Animatrice MEMOMUT

Lieu : Agence SOLIMUT, 215, Place de la Liberté, Toulon

Nombre de places limité à 12 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Mardi 16 Septembre 2025

Yoga doux et adapté

Jeudi 16 octobre 2025

10h30 – 11h30

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 Jeudi 18 Septembre 2025

Sophrologie

Vendredi 10 et 17 Octobre 2025

2 sessions

15h30 -16h30

Animé par Christelle GUILLEZ et Dominique ULVOAS, sophrologues passionnées par l'accompagnement des personnes vers plus de sérénité et d'énergie au quotidien. Vous vivez une période où vous pouvez enfin prendre du temps pour vous, pour vous recentrer et préserver votre vitalité. Ensemble, en groupe, nous allons créer une bulle de bienveillance pour bouger, respirer, relâcher les tensions et recharger les batteries. Cet atelier d'1h30 vous invite à explorer des techniques douces et efficaces pour cultiver votre bien-être et raviver votre force intérieure jour après jour. Parce que la retraite, c'est le bon moment pour prendre soin de soi et vivre pleinement, en harmonie avec son corps, ses émotions et ses envies.

Atelier animé par : Christelle GUILLEZ et Dominique ULVOAS de l'association Les feuilles de vie

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

Nombre de places limité à 15 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 25 Septembre 2025

Ludocoaching

Mercredi 15 Octobre 2025

15h00 – 16h30

Céline Timon Flygare vous propose cet atelier de ludocoaching, un accompagnement par le jeu créé par Marc Kucharz. Outil puissant de transformation, le ludocoaching nous invite, avec légèreté et de manière ludique, à mieux gérer le stress, à sortir du mode automatique, et à transformer notre quotidien. Il développe notre capacité à traverser les situations difficiles dans une dynamique gagnant/gagnant, pour redevenir pleinement auteur de notre vie.

Atelier animé par : Céline Timon Flygare

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 Jeudi 25 Septembre 2025

Conférence

Jules Dumont d'Urville le dernier grand marin explorateur

Mardi 7 Octobre 2025
14h30 – 16h30

Et comme dans un de ses voyages autour du monde il avait reçu comme consignes du roi de retrouver les traces du naufrage de Lapérouse j'en ai une autre qui retrace le voyage de Lapérouse et les recherches entreprises de nos jours qui ont amenées au début des années 2000 à la localisation exacte de l'épave de son navire.

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 23 Septembre 2025

Association 'A'

« Les Britanniques en Provence et sur la Côte d'Azur »

Samedi 11 Octobre 2025

11h00– 12h00

Dès la fin du XVIII^{ème} siècle, quelques Britanniques, souvent pour des raisons de santé, vont voyager dans le midi de la France. Cette présence va s'accélérer tout au long du XIX^{ème} siècle modifiant profondément les villes, où ils s'installent (Hyères, Cannes, Nice, Menton).

Conférence animée par : M. Bernard SASSO

Lieu : Association 'A' de Toulon, 9, Rue Fougassière, Toulon

Nombre de places limité à 40 personnes

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Mardi 30 Septembre 2025

Relais Peiresc

Toutes les conférences sont à 17h45

Mercredi 1er Octobre 2025

Découvrez les secrets d'une vitalité durable, à tout âge de la vie

La naturopathie regorge de solutions simples, naturelles et parfois surprenantes pour mieux vivre au quotidien. Alimentation, sommeil, stress… Et si le vrai bien-être ne tenait qu'à quelques clés que vous n'avez pas encore ?

Une conférence vivante et inspirante, pleine d'astuces et de révélations pour prendre soin de vous autrement et durablement.

Nom du conférencier : Patricia BELLONE – Naturopathe

Jeudi 2 Octobre

L'intelligence artificielle dans notre quotidien

L'IA n'est plus une promesse d'avenir : elle est déjà au cœur de notre quotidien, parfois sans en avoir conscience. Découvrez son histoire, les enjeux, les opportunités — mais aussi les limites — d'une révolution technologique qui transforme notre façon de vivre, de travailler, et même de penser.

Nom du conférencier : Olivier HEILLETTE – Formateur

Mardi 7 Octobre

Hypnose et hypnothérapie 1

Histoire et Fondements de l'hypnose. Différentes hypnoses. Hypnose Ericksonienne. Base de l'hypnothérapie

Nom du conférencier : Olivier HEILLETTE – Hypnothérapeute

Mercredi 8 Octobre

Japon inconnu histoire et tourisme

Izumo et Kagoshima

Deux régions importantes des périodes de la fondation et de la modernisation du Japon.

Izumo au bord de la mer du Japon est le théâtre de la mythologie japonaise. Kagoshima à l'extrême sud de l'île de Kyushu est le pays des samouraïs qui ont initié la réforme de Meiji en 1868.

Nom du conférencier : Takashima Tsutomu – Professeur de Japonais et Docteur en Histoire

Jeudi 9 octobre

Sir Edward ELGAR (1857-1934) : un compositeur national Britannique

Elgar est considéré comme l'un des plus grands compositeurs britanniques de son temps et ses œuvres continuent à être constamment jouées en Grande-Bretagne.

Nom du conférencier : Monique DAUTEMER – Musicologue

Mardi 14 octobre

Hypnose et hypnothérapie 2

Comment fonctionne les hypnoses. Principe de l'hypnose thérapeutique. Quels bénéfices ? Autohypnose. Démonstration.

Nom du conférencier : Olivier HEILLETTE – Hypnothérapeute

Mercredi 15 octobre

Les volcans, des montagnes un peu particulières

De tous temps, les volcans ont fait partie des nombreux mythes de l'imaginaire des hommes. Ils n'en ont pas moins très longtemps été assimilés à des montagnes ordinaires.

Juste des montagnes, mais tout de même un peu particulières ...

Ce n'est qu'à la toute fin du XXe s. qu'ils ont brusquement pris une signification tellurique de première importance. Les volcans font partie des rares objets géologiques vivants, c'est-à-dire des rares éléments géologiques que l'homme peut voir bouger et évoluer au cours de sa vie.

Observables par tous, leur spectaculaire activité et la grande diversité de leur architecture témoignent de l'intense activité thermique et du caractère éminemment vivant de notre Terre. Et presque simultanément, on découvrit des volcans extraterrestres : les volcans ont alors soudainement acquis un statut d'objet planétologique.

Nom du conférencier : Laurent STIELJES - Volcanologue, directeur de recherches BRGM.

Jeudi 16 octobre

Otto ABETZ ou la collaboration absolue

Otto ABETZ est depuis bien longtemps un inconnu de nos manuels scolaires alors qu'il est l'instigateur de la « collaboration » et du pillage de la France de 1940 à mai 1942.
Personnage secondaire ? Sûrement pas car il a notamment instauré les premières rafles, la rencontre de Montoire, les activités de propagandes, la LVF etc.
Pendant cette période, son nom, sa photo sont dans chaque première page de nos journaux pour devenir un illustre inconnu aujourd'hui !

L'objectif de cette causerie vous permettra de redécouvrir ce personnage du 3ème Reich avant, pendant et après le conflit. Nous ferons également une étude de son procès dans une France de l'après-guerre qui tente de condamner les responsables.

Nom du conférencier : Thierry HONDEMARCK

Lieu : Lycée Peiresc, 31 Bd de Strasbourg, Toulon

Inscription gratuite et obligatoire au Relais Peiresc au 07.82.14.62.08

Visite guidée

Service des Archives de la ville de Toulon

Jeudi 9 Octobre 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 Lundi 22 Septembre 2025

Musée de la Marine

Marine et propagande

Vendredi 3 Octobre 2025

14h30 -16h00

Découvrez l'objectif réel des sculptures de décoration navale et des tableaux de Joseph Vernet, Roger Chapelet ou Edouard Planchais : les arts au service de la manipulation des esprits.

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 23 Septembre 2025

Opéra

Les grands chœurs d'opéras et d'opérettes

Jeudi 23 Octobre 2025

15h00 -16h00

L'opéra organise pour la ville de Toulon un concert gratuit sur invitation destiné aux séniors.

Par le **Chœur de l'Opéra de Toulon**

Chef de Chœur **Christophe Bernollin**

Piano **Isa Fleur**

Lieu : Palais des Congrès Neptune, Place Besagne, Toulon

Invitation à retirer au Pôle Seniors
à partir du Mardi 7 Octobre 2025

Théâtre

Comédia

Vendredi 10 Octobre 2025 à 20h45

« Ma grand-mère disait » par la compagnie Gingko Biloba (Théâtre)

« Ma Grand-mère disait » est un récit puissant de liberté, de combat et de résistance, celui d'une famille républicaine espagnole réfugiée en France à la fin des années 1950. Eva Castro tisse ici un lien entre son enfance, notre présent et les récits puissants du poète Serge Pey, dans une langue qui nous étonne et qui nous réveille.
Ce spectacle insolite, poétique et drôle, parle de femmes et d'hommes qui ont œuvré et œuvrent encore à ouvrir des portes pour vivre avec l'Autre dans un monde plus juste. Ces femmes et ces hommes qui ont combattu la dictature et la barbarie nous transmettent leurs expériences, leurs actes, leurs vécus comme des outils de résistance dans un monde où l'équilibre des plateaux est un combat incessant et jamais définitif.
Avec l'espérance comme fil rouge, ce spectacle répond à un besoin, à un devoir de transmission, un travail de mémoire pour éviter, comme le disait Serge Pey, que « les fonctionnaires patentés de notre civilisation de l'oubli organisent méthodiquement l'effacement de l'histoire » .

Vendredi 17 Octobre 2025 à 20h45

« Mystère BACH » et ses suites pour violoncelle seul, par la compagnie Le bruit des Hommes (Récit-Récital)

Le Bruit des Hommes et l'Orchestre de Chambre de Toulon et du Var présentent un récit-récital dédié à Jean-Sébastien Bach et à ce chef-d'œuvre de la musique baroque : les six Suites pour violoncelle seul. Ce spectacle-concert tente de remonter aux sources de ces compositions. Qui était cet homme à la mine sévère ? Quelle fut sa vie ? Comment ces Suites ont-elles pu réapparaître après presque deux siècles d'oubli ? Et pourquoi cette musique, si savante, continue-t-elle de nous bouleverser ?
Ils sont deux en scène, deux passionnés de Bach : l'un joue, l'autre raconte et incarne. La voix du violoncelle et celle du récit se répondent et s'éclairent en un jeu de miroirs pour faire entendre et ressentir pleinement la musique de Bach. Musique baroque, art du contrepoint, Bach c'est la rencontre entre harmonie et mélodie. Il y a du bonheur dans cette musique. Il y a du bonheur à la jouer. Il y a du bonheur à l'écouter.

Vendredi 24 Octobre 2025 à 20h45

« Stéphane BELMONDO » en solo (Musique)

Alors à peine âgé de 20 ans, Stéphane Belmondo est remarqué par Chet Baker lui-même qui l'invitera à se joindre à lui le lendemain pour son concert et le présentera alors à son public comme le trompettiste le plus prometteur de sa génération en Europe. Depuis, il jouera sur toutes les plus grandes scènes internationales et auprès

des plus grands noms du Jazz comme Dee Dee Bridgewater, avec qui il fera le tour du monde pendant près de 3 ans, parcourra tous les endroits mythiques comme le Carnegie Hall, Vangard ou le Blue Note et participera aux plus grands festivals comme le Montréal jazz festival. Il a joué et enregistré avec les plus grands noms comme Michel Legrand, Alain Bashung, Milton Nascimento, ou Yousef Lateef, et a reçu les plus grands prix du Jazz, le prix Django Reinhardt en 1994, le prix de l'académie Charles Cros, et pas moins de 7 Victoires de la Musique entre 2004 et 2020.
Et pourtant, c'est à l'Espace Comédia, ce théâtre si cher à son coeur, que l'enfant du pays a décidé d'offrir cette Première mondiale. Après avoir joué dans tous types de formations existantes, du duo au big band, il se produit aujourd'hui pour la première fois en solo, accompagné de sa trompette, son bugle et ses coquillages. Une forme rare et originale pour un trompettiste. Un moment d'exception suspendu ...

Lieu : Espace Comédia, Théâtre de la méditerranée, 10 rue Orvès, le Mourillon, Toulon

Tarif : 17 € (sur place au Théâtre Comédia)

Nombre de places limité à 20 personnes

Un carton nominatif sera donné

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 25 Septembre 2025

Sortie

Le petit train des vignes de Provence Méditerranée – Parcours du village de la Crau

Jeudi 16 Octobre 2025

10h00 -13h00

Le rendez-vous est prévu au Bureau d'Information Tourisme de La Crau, place Maréchal de Lattre de Tassigny à 9h45 pour un départ à 10h, ***depuis Toulon, accès bus Réseau Mistral n°29 Arrêt Cimetière.***

Les programmes sont susceptibles d'être modifiés en fonction des autorisations préfectorales de circulation.
Découvrez la richesse et l'authenticité de Provence Méditerranée, là où la mer rencontre la majestueuse forêt des Maures.
Ici, la viticulture façonne le paysage, reflète un art de vivre exceptionnel et incarne l'excellence du régime alimentaire méditerranéen.

Premier arrêt : *Le domaine de Solignac 100 % biologique, vin et huile d'olive*

À bord du Petit train des vignes, traversant cette terre de tradition, notre guide passionné vous dévoile les secrets de la Provence, ses histoires, et son patrimoine viticole.
Le domaine de Solignac à Hyères produit, outre ses vins élégants issus de l'agriculture biologique, une huile d'olive de qualité.
Avec un respect profond du terroir, cette petite structure familiale permet de conduire de manière artisanale la culture des oliviers pour produire une huile d'olive AOP "Huile d'olive de Provence bio". Tradition et savoir-faire sont conjugués pour offrir des produits authentiques, aux notes subtiles.

Deuxième arrêt : *Domaine "Le songe de Don Bosco"*

L'histoire du domaine commence en 1878, lorsque Don Bosco, homme de foi et de compassion, s'installe sur ces terres. Dévoué aux jeunes orphelins et aux personnes sans emploi, il crée le premier oratoire pour ouvrir à ces jeunes des opportunités de formation et leur assurer un avenir prometteur.
Aujourd'hui, le domaine porte l'empreinte de cette philosophie humaniste, centrée sur l'homme, le respect du terroir et le partage des savoirs.
L'équipe du domaine, passionnée et accueillante, vous racontera cette histoire à travers une dégustation des vins issus de cette terre.

Tarif : 27 Euros

Nombre de places limité à 30 personnes

Inscription et règlement, à l'Office de Tourisme de Toulon, place Louis Blanc à partir du Lundi 15 Septembre 2025

Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez appeler au 04.94.18.53.00.

Liens Intergénérationnels

Balade urbaine

Vendredi 24 Octobre 2025

13h30 -15h30

Venez découvrir Toulon sous la seconde Guerre mondiale, de la vie quotidienne à la bataille pour sa libération à travers une balade en son centre-ville.
Les médiateurs vous guideront pendant 1h30 en intégrant les mémoires toulonnaises de la 2nde Guerre mondiale aux bâtiments et monuments emblématiques de la ville.

Atelier animé par : Mémorial du Débarquement et de la Libération en Provence – Mont Faron

Lieu de départ : Monument aux Morts – Place Gabriel Péri – Toulon (en face du Tribunal)

Nombre de places limité à 20 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 9 Octobre 2025

Les Drailles de la Liberté – Août 1944

Jeudi 30 Octobre 2025

13h30 -16h00

Le mémorial du débarquement et de la libération – Mont Faron organise une projection conférence dans le cadre de ses cycles mémoriels hors les murs consacré au débarquement et à la libération en Provence.

Cette activité culturelle sera mené par l'auteur-réalisateur Philippe Maurel. La conférence portera donc sur la libération de la Provence et précisément de Toulon. Elle comprendra deux temps, la projection du film intitulé « Les drailles de la Liberté » d'une durée de 44 minutes puis d'une conférence-*débat mené par le réalisateur et d'une durée de 45 minutes.*

Présentation du film Les drailles de la Liberté :

Durée 44 minutes

Production et Réalisation : Philippe Maurel - 2014-2024

Résumé : Le 20 Août 1944, les troupes françaises, après avoir traversées, le massif de Siou-Blanc atteignent le Revest-les-Eaux. Ainsi les Tirailleurs Algériens ouvrent une brèche dans la défense allemande de la Rade. Ils rentrent dans Toulon en passant par la vallée de Dardennes. Ils sont très vite arrêtés dans leur progression au niveau des Poudrières Saint-Pierre situées au quartier des Moulins. Plusieurs jours de combats seront nécessaires pour débloquer ce verrou. Cette draille sera une des clefs pour que la ville retrouve sa Liberté… Combattants, civils et passionnés témoignent…

Projection-conférence animée par : Philippe Maurel et le Mémorial du Débarquement et de la Libération en Provence – Mont Faron

Lieu: Auditorium de la Médiathèque Chalucet, 5, Rue Chalucet.

Nombre de places limité à 20 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 9 Octobre 2025

Après - Midi dansant

Lundi 6 Octobre 2025 à 14h

La ville de Toulon organise un après-midi dansant au Zénith de Toulon, Bd Commandant Nicolas, 83000 Toulon.

Invitations à retirer au Pôle Séniors à partir du Mardi 23 Septembre 2025

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