

PROGRAMME D'ANIMATIONS

Novembre 2025

PÔLE SENIORS

Bowling

Lundi 3 Novembre 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 21 Octobre 2025**

Ateliers

Sécurité Routière

Les jeudis 13 et 20 novembre 2025

9h30 - 12h00

Actualisation des connaissances du Code de la Route et des règles de conduite pour les Seniors.

- Revoir les principaux panneaux de signalisation connus et Comprendre les nouveaux !
- Conduite, nouveaux usages et cohabitation avec les autres formes de mobilités.

Animé par : Association AGIR ABCD

Lieu : Pôle Famille, 1, Rue Robert Schuman, salle N°05, 83000 Toulon

Présence obligatoire aux 2 séances

Nombre de places limité à 15 personnes

**Inscriptions au Pôle Seniors le Jeudi 30
Octobre 2025**

Ma santé au menu

Lundis 03, 10, 17, 24 Novembre 2025

01, 08 Décembre 2025

14h00 - 16h30

C'est un programme d'éducation nutritionnelle et de promotion de l'activité physique. Il s'inscrit dans le cadre du Programme National Nutrition Santé qui préconise une alimentation équilibrée en lien avec une activité physique adaptée et régulière. Il permettra :

- d'évaluer les besoins en alimentation et en activité physique et de savoir y répondre,
- d'adapter l'alimentation et l'activité physique à aux quotidiens et aux besoins.

Animé par : Mutualité Française Sud

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

Présence obligatoire aux 6 séances.

Nombre de places limité à 15 personnes

**Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Jeudi 16 Octobre 2025**

Permanence informatique

Lundi 3 ou 17 Novembre 2025

10h00 - 12h00

Objectifs :

Répondre aux questions des seniors, 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 Mardi 14 Octobre 2025

Aide au numérique

Mardis 4, 18, 25 Novembre 2025

Mercredis 12 Novembre 2025

Judis 6, 13, 20, 27 Novembre 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

Présence obligatoire aux 8 séances.

Nombre de places limité à 10 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 16 Octobre 2025

Communication animale

Jeudi 6 et Vendredi 21 Novembre 2025

9h30 – 11h00

Module de 2 séances

- **Atelier 1** (le 6 novembre) : se connecter au cœur de l'animal. Découvrir et expérimenter la communication intuitive avec les animaux, au-delà des mots, grâce au langage du cœur.
- **Atelier 2** (le 21 novembre) : soins Energétiques et guidance avec les animaux. Explorer comment les animaux nous aident à guérir et comment leur transmettre de l'énergie.

Prévoir une photo de votre animal.

Atelier animé par : Marie BOURGEOIS de l'association Les feuilles de vie

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

Nombre de places limité à 20 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 16 Octobre 2025

Naturopathie

Lundi 10 Novembre 2025

10h00 – 11h30

Il vous est proposé un moment pour se réconcilier avec votre corps, le corps qui change, qui se coince, qui a mal, les mouvements que l'on ne fait plus, que l'on ose plus faire, de peur de se faire mal, ou de ne pas y arriver. Tout doucement, réapprivoiser le mouvement et retrouver la fluidité.

Atelier animé par : Vanina LAUGIER 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 le Jeudi 30 Octobre 2025

Astrologie

Mardi 18 Novembre 2025

14h30 – 16h00

Cet atelier d'astrologie est ouvert à toutes et tous, que vous ayez des connaissances en astrologie...ou pas du tout !

Il vous sera proposé une introduction aux origines de l'astrologie qui vous guidera vers une compréhension simple et vivante de ce que cette pratique peut nous apprendre sur notre chemin de vie. Une attention particulière sera portée à l'astrologie humaniste, qui met en lumière le sens profond de nos expériences et l'évolution de notre être à travers les symboles du zodiaque.

Atelier animé par : Françoise BAILLAT 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 le Jeudi 30 Octobre 2025

Pilates

Vendredis 7, 14, 21, 28 Novembre 2025

9h00 – 10h00

Module de 4 séances

Le Pilate a la capacité de restituer une certaine vitalité physique via un ensemble d'exercices peu contraignants, associés à la maîtrise de la respiration.

Ces enchainements sont très variés et ne sont ni douloureux, ni traumatisants pour le corps car effectués sans mouvements brusques. Ils permettent de développer gainage, équilibre, musculation du dos et des abdominaux.

A la liste de ces bienfaits physiques s'ajoutent la stimulation de l'esprit, la coordination, la réduction du stress et le développement de la confiance en soi.

Contenu de l'atelier :

- travail de respiration, positionnement

- coordination de la respiration aux mouvements,
- renforcement musculaire
- travail du dos

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

Atelier animé par : Justine El Ghozi - Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT)

Lieu : C.L.J (Centre de Loisirs Jeunesse), Anse Tabarly (4ème anse), Plages du Mourillon

Nombre de places limité à 15 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Vendredi 17 Octobre 2025

Expression théâtrale

Mardis 4, 11, 18, 25 Novembre 2025

2, 9, 16 Décembre 2025

Jeudi 18 Décembre 2025

10h00 – 12h00

Module de 8 séances

Le théâtre n'est pas réservé aux professionnels : il est une source de plaisir, de partage et de vitalité à tout âge.

En jouant avec les mots, la voix et le mouvement, chacun stimule sa mémoire, développe sa créativité et renforce sa confiance en soi.

C'est aussi un moment convivial où l'on rit, où l'on ose, et où l'on découvre qu'apprendre reste un formidable moteur de jeunesse.

Découvrir ou redécouvrir le plaisir du jeu théâtral à travers un cycle d'ateliers progressifs :

Atelier 1 : La mémoire et la cohésion du groupe

Atelier 2 : Son corps et la position dans l'espace

Atelier 3 : L'improvisation

Atelier 4 : La voix

Atelier 5 : La lecture à voix haute

Atelier 6 : Comment appréhender un texte

Ateliers 7 et 8 : Travail autour de textes contemporains

L'approche est ludique, accessible à tous, centrée sur le plaisir de s'exprimer et de partager.

Atelier animé par : Nicolas VANTALON de la Compagnie Pars Pas Les Mains Vides! et l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT)

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

Présence obligatoire aux 8 séances

Nombre de places limité à 12 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Mardi 14 Octobre 2025

Conférence

A-t-on des nouvelles de Monsieur de La Pérouse ?

Mardi 4 Novembre 2025

14h30 – 16h30

Ces mots auraient été prononcés par Louis XVI avant de monter à l'échafaud. Ils donnent la mesure de l'inquiétude du roi sur la disparition de l'expédition conduite par ce grand marin, partie de Brest en 1785, et qui devait explorer le Grand Océan (Pacifique), à bord des deux frégates, La Boussole et l'Astrolabe. Les récits des deux premières années de ce périple nous sont parvenus grâce aux relâches des navires dans les ports où la France avait des consulats ou des relations amicales. Puis, à partir de 1788, c'est le grand silence, plus aucune nouvelle ! En 1791, une expédition de recherches, confiée au Chevalier d'Entrecasteaux, ne retrouvera aucune trace de La Pérouse. Bien que Dumont d'Urville localise l'île de Vanikoro en 1828 comme le lieu probable du naufrage de l'expédition, il faudra attendre le début du XXIème siècle pour lever totalement le doute et confirmer cette hypothèse.

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 Vendredi 17 Octobre 2025

Relais Peiresc

Toutes les conférences sont à 17h45

Mardi 4 Novembre 2025

Bauhaus 1919-1933

14 années riches et tumultueuses, marquées par quelques fortes personnalités... jusqu'à la fin brutale (mais annoncée) en 1933, avec l'arrivée au pouvoir des nazis.

Aperçu des différentes activités : Beaux-Arts, Architecture, Arts graphiques, Arts appliqués. Les apports de cette école durant tout le XXème siècle jusqu'à nos jours. Une réalisation architecturale sous son influence, en 1927 : la « Weissenhofsiedlung » de Stuttgart.

Nom du conférencier : Guy AVRAMO

Mercredi 5 Novembre 2025

L'intelligence émotionnelle

Les 7 étapes de l'alphabétisation, de communication et de grammaire émotionnelle et les compétences de l'intelligence émotionnelle...

Nom du conférencier : Nathalie CHARTON - Coach émotionnel certifié

Jeudi 6 Novembre 2025

L'acropole, cœur d'Athènes

L'Acropole d'Athènes, ce n'est pas que le Parthénon de Périclès. L'Acropole est le cœur éternel d'Athènes tout au long de sa longue histoire, depuis le Néolithique jusqu'aux temps modernes, et bien des trésors méconnus y sont à découvrir.

Nom du conférencier : Frédérique BOURDET - Professeur de Lettres classiques

Mercredi 12 Novembre 2025

Accompagnement des démences dans la relation familiale ?

Comment se comporter dans une relation familiale où le dysfonctionnement du cerveau entraîne un rapport anormal à la réalité ? Approche des démences les plus fréquentes qui peuvent se retrouver tout au long de la vie.

Nom du conférencier : Nelly SECCHI-SEILHES -
Psychoclinicienne

Jeudi 13 Novembre 2025

La Haute ville, urbanisme et architecture

Lorsque Louis Napoléon Bonaparte se rend à Toulon en 1852, il découvre une ville de 45 510 habitants vivant dans 32 000 m². Depuis la conquête de l'Algérie en 1830, la cité manque de place, non seulement pour ses habitants, mais aussi pour ses équipements. Le séjour du prince président se solde par la signature le 28 septembre 1852 du décret autorisant l'agrandissement qui va faire gagner à la ville 45 hectares. Un projet d'élargissement vers l'ouest et le nord est donc constitué par le lieutenant-colonel Revel (dont une rue portera le nom) et adopté le 16 mars 1853 par la municipalité Augustin Reynaud, ancien fonctionnaire de marine. En 1858, de nouveaux remparts sont construits et à partir de cette date les immeubles peuvent être édifiés.

Nom du conférencier : Evelyne MAUSHART -
Docteure en Histoire

Mardi 18 Novembre 2025

William Hogarth (1697-1764) : peintre lucide et critique de la société anglaise de son temps

Féroce critique de la société de son époque, Hogarth compte parmi les plus illustres graveurs et peintres de son époque.

Nom du conférencier : Christian BIANCARDINI -
AFGB TOULON

Mardi 25 Novembre 2025

Les astéroïdes

L'exploration spatiale des petits corps célestes gravitant dans notre système solaire bat son plein en particulier avec les sondes Hera et Lucy. Partons à leur découverte.

Nom du conférencier : Pierre LE FUR - professeur agrégé, docteur ès sciences

Mercredi 26 novembre 2025

Histoire de l'ornithologie

Les oiseaux sont assez facilement observables. Ils ont de tout temps constitué un sujet d'étude privilégié pour les naturalistes. L'ornithologie est une science ancienne : Aristote, 320 av JC décrivait 140 espèces d'oiseaux. Mais c'est aussi une science contemporaine qui retrouve l'actualité avec les marées noires, la grippe aviaire, les changements climatiques... Malgré cela, il a fallu de grands efforts pour comprendre leurs comportements, maîtriser les informations et affiner leur classification. Les connaissances obtenues sont la source de nombreux progrès en sciences de l'évolution, endocrinologie, éthologie, écologie.

Nom du conférencier : Pierre REYNAUD - Biologiste, docteur es-Sciences

Jeudi 27 Novembre 2025

Premières dames en guerre : Clémentine Churchill et Eléonor Roosevelt

Epouse de Winston Churchill pour la première, épouse de Franklin Roosevelt pour la seconde, ces deux femmes témoignent aussi par leur vie d'une volonté et d'un courage exceptionnels.

Nom du conférencier : Jean-Louis MUTTE – AFGB
Toulon

Lieu : Lycée Peiresc, 31 Bd de Strasbourg, Toulon

Inscription gratuite et obligatoire au Relais Peiresc au 07.82.14.62.08

La sculpture grecque

Samedi 8 Novembre 2025

11h00– 12h00

Rigidité des korès archaïques, pureté classique, réalisme hellénistique : le perpétuel devenir de la statuaire antique, au fil des siècles, offre un merveilleux voyage à la recherche du Beau.

Conférence animée par : Mme Frédérique BOURDET

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

Nombre de places limité à 40 personnes

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Jeudi 23 Octobre 2025

Musée de la Marine

Mille millions de mille sabords !

Jeudi 20 Novembre 2025

14h30 -16h00

Inspirée par le célèbre juron du capitaine Haddock dans « Les Aventures de Tintin », cette visite vous propose de vous pencher sur la pièce d'artillerie la plus imposante de ses collections : le canon. Découvrez les étapes du tir au canon et la vie quotidienne des marins autour d'une arme considérée comme un membre à part entière de l'équipage. 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 4 Novembre 2025

Liberté

Samedi 8 Novembre 2025 à 18h30

« L'Écriture ou la vie »

Jore Semprún est déporté à Buchenwald en septembre 1943. Le 11 avril 1945, le camp est libéré par les forces armées américaines. La question qui se pose ensuite à lui pendant une quinzaine d'années : faut-il vivre ou écrire, écrire ou vivre, écrire et vivre ? Plonger dans L'Écriture ou la vie, c'est se fondre dans les abîmes du XX^e siècle. Choisir de porter ce texte à la scène est une tentative de protéger et transmettre cette mémoire constamment menacée d'un oubli inadmissible, celle des disparu-es et des revenant-es. Un projet de transmission pour toutes les générations et une pensée pour l'Europe à venir.

Nombre de places limité à 10 personnes

Samedi 22 Novembre 2025 à 18h00

« Le Mariage forcé »

Dans le Mariage forcé, Louis Arene, du Munstrum Théâtre, met en scène la troupe de la Comédie-Française. Il crée une rencontre inattendue entre ses célèbres masques, l'univers décalé de son théâtre et la facétie de Molière. Une pièce à l'étrangeté truculente !

Nombre de places limité à 10 personnes

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

Tarif : 20 € (sur place au Théâtre Liberté)

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Jeudi 16 Octobre 2025

Comédia

Vendredi 7 Novembre 2025 à 20h45

**« Madame Bovary, en plus drôle et moins long »
par la compagnie Le monde au balcon (Théâtre)**

« Œuvre majeure, Madame Bovary est un roman de Gustave Flaubert paru en 1857. Suite à un procès pour outrage à la morale publique et religieuse et aux bonnes mœurs, la première édition est un succès immense. Plus de 150 ans plus tard, « Madame Bovary » est toujours présent dans les programmes de français au Lycée. Trop tôt pour lire cette œuvre ? Peut-être. Il est temps de la rendre accessible. A travers cette œuvre intemporelle, l'ennui interminable d'Emma résonne. Alors aujourd'hui, nous vous racontons « Madame Bovary » en plus drôle et moins long.

Jeudi 13 Novembre 2025 à 20h45

« Madame Shakespeare » par la compagnie Du coup monté (Théâtre)

1585. William arrive à Londres, dans la petite chambre d'une auberge miteuse. A peine arrivé, il écrit. Non pas une des pièces qui feront de lui l'un des plus grands auteurs de théâtre, mais une lettre, destinée à sa femme, Anne Hathaway, pour la supplier de l'autoriser à revenir dans leur maison de Stratford où elle est restée. Il ne croit plus à leur projet de faire de lui un auteur qui traversera les âges et surtout, il ne supporte pas de vivre loin d'elle. C'est le début d'une longue relation épistolaire passionnée. Depuis Stratford, Anne endosse tous les rôles, tour à tour femme, mère, inspiratrice, muse, bourreau, elle utilise tous les stratagèmes pour faire de son Will un écrivain qui marquera l'histoire. A travers cette histoire d'amour passionnelle et dévorante, c'est la naissance de la figure que l'on connaît aujourd'hui sous le seul nom de William Shakespeare, mais qui serait l'association de deux êtres de génie.

Vendredi 28 Novembre 2025 à 20h45

« Madeleine Béjart, une femme libre » par la compagnie Les larrons (Théâtre)

Sans Madeleine Béjart, Jean-Baptiste Poquelin ne serait jamais devenu Molière. Elle a été sa muse, sa complice, à une époque où les femmes n'avaient le droit qu'à l'ombre. C'est Madeleine Béjart qui a initié Molière au théâtre. C'est elle qui l'a formé en tant qu'acteur et l'a initié à l'écriture théâtrale. Madeleine Béjart et Molière forment un couple extraordinaire dans l'histoire du théâtre français. Durant trente années de leur vie, ils ont inventé une nouvelle forme théâtrale : la comédie de mœurs, une aventure extraordinaire qui a mené à la création de la Comédie Française. Considérée comme la plus grande tragédienne de son temps, Madeleine Béjart bouscule toutes les conventions. Elle ne se marie pas, et ne dépend d'aucun homme pour exister.

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
Mardi 28 Octobre 2025**

Pôle Seniors

1 Rue Robert Schuman

83000 Toulon 04.94.36.49.15

seniors@mairie-toulon.fr

