

PROGRAMME D'ANIMATIONS

Décembre 2025

PÔLE SENIORS

Bowling

Lundi 1^{er} Décembre 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 18 Novembre 2025**

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 AGIRabcd

Lieu : Salle Méditerranée, Rue Commandant Infernet, Toulon

Nombre de places limité à 8 personnes

**Inscriptions au Pôle Séniors à partir du
Mardi 18 Novembre 2025**

Ateliers

Permanence informatique

Lundi 1^{er} ou 15 Décembre 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 :

- Connaître 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...

Naturopathie

Lundi 8 Décembre 2025

10h30 - 11h45

Les conseils en naturopathie que l'on peut trouver sur les réseaux ou dans les journaux sont parfois inadaptés à notre mode de vie, nos petits soucis de santé, nos traitements, notre âge, et l'on se perd dans des recommandations parfois contradictoires. Dans cet atelier, il vous sera proposé un tour d'horizon et une simplification des principaux outils de la naturopathie, et de comment les adapter à soi-même.

Atelier animé par : Vanina LAUGIER de l'association Les feuilles de Vie

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

Nombre de places limité à 15 personnes

**Inscriptions au Pôle Séniors à partir du
Mardi 18 Novembre 2025**

Sophrologie

Mercredi 10 Décembre 2025

9h30 - 10h45

Respectueuse des valeurs de la Sophrologie, notamment la bienveillance, le non-jugement et l'adaptabilité, c'est avec un grand plaisir qu'elle partagera sa boîte à outils de bien-être, ou plutôt, son coffre à trésors rempli d'exercices de relaxation dynamique et de sophros, accessibles à tous (mouvements doux en position debout et allongé mais il est possible de pratiquer assis en cas de nécessité, qui vous permettront de lâcher vos tensions ou les contrariétés du quotidien). Nous aborderons des thématiques spécifiques aux seniors, nous commencerons pour le mois de décembre, par accroître sa vitalité !

Il faudra vous munir d'une petite bouteille d'eau et d'une tenue confortable.

Atelier animé par : Valérie MAIREL de l'association Les feuilles de Vie

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

Nombre de places limité à 15 personnes

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Jeudi 27 Novembre 2025

IKigai

Lundi 15 Décembre 2025

10h00 - 12h00

Trouver sa « raison d'être » et sa « joie de vivre »

L'Ikigai est un concept japonais qui traduit l'idée selon laquelle la joie de vivre découle de la compréhension de sa raison d'être profonde — autrement dit, la connaissance de sa mission de vie.

Lors de cet atelier convivial, nous explorerons ensemble ce qui nous anime : nos envies, nos talents, nos petits bonheurs du quotidien. À travers des exercices simples et des échanges bienveillants, chacun pourra se reconnecter à ce qui donne du sens à sa vie. Un moment doux et inspirant, ouvert à toutes et tous, pour avancer sur

le chemin de sa sérénité. Un atelier pour se redécouvrir, partager et repartir avec un élan nouveau.

Atelier animé par : Marie Laure BECK 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 Seniors à partir du Mardi 2 Décembre 2025

Relais Peiresc

Toutes les conférences sont à 17h45

Mardi 2 Décembre

Des Swinging Sixties au Swinging London : les années folles de Londres
Culture, mode et musique (1964-1969)

Le début des années 60 marque l'une des périodes les plus excitantes de la capitale britannique où création et musique se mêlent pour faire de ces quelques années une période exceptionnelle du Royaume-Uni.

Nom du conférencier : Denis CHOFFLET

Mercredi 3 Décembre

Japon inconnu Histoire et Tourisme
« Kansai »

La région du Kansai n'est pas seulement Osaka, Kyoto, très industrialisées et commercialisées. Il y a des endroits qui restent toujours dans l'atmosphère du moyen âge.

Nom du conférencier : Takashima TSUTOMU
- Professeur de Japonais et Docteur en Histoire

Jeudi 4 décembre

Antoine de Saint-Exupéry – Le petit Prince et sa rose

Qui était Antoine de Saint-Exupéry ? Aller à sa rencontre c'est voler avec lui au-dessus du désert, traverser la Cordillère des Andes, piloter au-dessus de la France en guerre, rencontrer « Le petit prince » et découvrir une vie consacrée à une œuvre majeure écrite entre ciel et terre.

Nom du conférencier : Jean-Marc BOUDET - Ecrivain
- Officier de réserve de la Marine

Mardi 9 décembre

Jane Austen : icône universelle de la littérature britannique

Jane Austen est sans doute désormais l'un des auteurs britanniques les plus connus. A travers six romans, elle a su rendre vivante la vie quotidienne dans l'Angleterre de la Régence.

Nom du conférencier : Bernard SASSO – AFGB
TOULON

Mercredi 10 décembre

Le monde mystérieux et fascinant des abeilles

Chaque apiculteur veille à la bonne santé de ses abeilles, et les préparent pour les futures miellées. Il doit s'assurer que la reine de chaque colonie soit performante, car c'est elle qui est la mère de toute la colonie.

Enfin vient le temps de la récolte, de l'extraction du miel dans les alvéoles de cire, de la mise en pots et de la distribution.

Au travers d'un diaporama, nous découvrirons la vie de Apis Mellifera, cette abeille que l'on élève dans une ruche pour la production de miel et la pollinisation.

Nous aborderons également les causes du déclin des pollinisateurs et les enjeux pour leur sauvegarde.

Nom du conférencier : Bernard BARTHELEMY -
Apiculteur et Formateur au Rucher Pédagogique du Pradet.

Jeudi 11 décembre

Comment éviter une dépression en gérant son stress ?

Au fil du temps et des événements de la vie, nous expérimentons toutes sortes d'émotions, de sentiments, du plus triste au plus heureux. C'est la vie ! Et ce sont des expériences humaines normales. " Il n'y a pas de bon ou de mauvais stress. Il n'y a que des personnes qui gèrent plus ou moins bien une situation donnée. Mais peut-on canaliser son émotivité, sa nervosité ? Dans une certaine mesure son hyperactivité peut être consciemment maîtrisée. Mais son déclenchement est partiellement instinctif et son intensité variable d'un individu à l'autre.... Suivant ses hormones, sa génétique, son inconscient, son environnement....

Nom du conférencier : Nelly SECCHI-SEILHES -
Psycho-clinicienne

Mardi 16 décembre ou mercredi 17 décembre

Explorer le ciel au télescope électronique

Observation du ciel sous conditions de météo favorable et d'une inscription préalable, en raison d'une limitation technique à 20 participants. Sous réserve d'un ciel clair à confirmer la veille.

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

Jeudi 18 décembre

Les prophètes bibliques dans le coran

Il est rare et même surprenant d'entendre parler des prophètes et des personnages bibliques dans le texte coranique. Les traditions chrétiennes et juives ne laissent pas suffisamment de place aux histoires des prophètes apparues tardivement dans la dernière religion monothéique. Très peu de gens savent que Jésus est cité 93 fois dans le Coran et que Moïse est cité 136 fois alors que le nom propre de Mohamed le prophète musulman n'est en revanche cité que 4 fois ! Pour cette conférence, nous essayerons de faire une étude sur la présence et le rôle très important que jouent ces personnages dans la tradition et la religion musulmane.

Nom du conférencier : Derradji AYADI – Professeur

Lieu : Lycée Peiresc, 31 Bd de Strasbourg, Toulon

Inscription gratuite et obligatoire au Relais Peiresc au 07.82.14.62.08

Association 'A'

Destins croisés de trois artistes à la charnière de la Révolution et de l'Empire : Hubert Robert, Elizabeth Vigée-Lebrun et Jacques Louis David

Samedi 6 Décembre 2025

11h00– 12h00

Ces trois artistes ont échappé, chacun à sa manière, au destin tragique de la guillotine au cours de la Révolution, et ont pu traverser cette période en continuant d'exercer leur art.

Conférence animée par : Mme Monique BOURGUET

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

Nombre de places limité à 40 personnes

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Jeudi 20 Novembre 2025

Musée de la Marine

Marine et innovations au XIX^{ème} siècle

Jeudi 18 Décembre 2025

14h30 -16h00

Le XIXe siècle est le siècle des révolutions et du progrès. En matière de construction navale, il apparaît comme une période de rupture entre le navire fait de bois et de voiles, et la modernité faite de métal et de fumée. Quels sont donc ces progrès, ces innovations mais aussi les dangers associés qui ont permis un tel changement ? Comment l'arsenal et la ville de Toulon se sont-ils agrandis après le passage du prince-président, futur Napoléon III, dans la ville en 1852 ?

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 Jeudi 4 Décembre 2025**

Théâtre

Liberté

Samedi 6 Décembre 2025 à 18h00

« Phèdre »

Phèdre est mariée à Thésée avec lequel elle a un enfant. Sans nouvelles de son époux, le croyant mort, la jeune femme s'éprend soudain de son beau-fils Hippolyte. Encouragée par none, sa servante, elle lui déclare sa flamme. Mais le retour inattendu du roi d'Athènes bouscule tout. Cette pièce est portée par une distribution remarquable. Ève Pereur est une Phèdre désespérée face à un amour impossible. Charles Berling est redoutable en Thésée. Nicolas Maury incarne une Œnone trouble, prête à tout, même au pire. Quant à Jacky Ido, en conteur slameur, il fait entendre les alexandrins, grande musique de la langue française, comme jamais.

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 Séniors à partir du Mardi 25 Novembre 2025

Comédia

Vendredi 5 Décembre 2025 à 20h45

« Solar » par la compagnie Utopik Family (Théâtre)

« Une quête sans mot, un amour sans limites, un hommage émouvant »

Dans les rues d'un village portuaire, les talons claquent comme autant de gifles à la vie. Parmi les femmes qui revêtent le costume clinquant de la nuit, Solar la putain rayonne sous le clair de lune. Sous les plaisirs coupables cachés derrière les réverbères a fleuri en effet la vie. Et Solar berce l'enfant de la honte sous les étoiles, en attendant celui qui saura un jour lui redonner foi en ses rêves, en l'humanité. Solar pactise avec la vie pour rendre celle de la Mort impossible, dans un grand éclat de rire et de poésie.

Samedi 6 Décembre 2025 à 16h00

**« André Neyton, l'homme de théâtre »
(Audiovisuel)**

« La Provence perd une conscience et Toulon un peu de son âme »

Il y a ce que l'on connaît, et ce que l'on connaît moins, voire pas du tout. Ce moment riche de formes diverses (lectures, projections, présentations), sera l'occasion de revenir en partie sur l'œuvre d'André Neyton, mais surtout, de mettre en lumière ce que l'on connaît moins de son travail. Seront dévoilés ici ses écrits inachevés, ses derniers projets en cours de réalisation ...
Comédien, metteur en scène, auteur, André Neyton crée le premier festival de théâtre du Var, mais aussi une des toutes premières compagnies de théâtre professionnelles du Var, le Centre Dramatique Occitan, qui participera très tôt aux Journées du Théâtre des Nations organisées par Jean-Louis Barrault ainsi qu'au Festival Mondial du Théâtre de Nancy dirigé par Jack Lang.

Vendredi 12 Décembre 2025 à 20h45

« Gauguin Van Gogh » par la compagnie Hé Psst (Théâtre)

« La coloc la plus dingue de l'Histoire de l'art »

Le défi était grand. Restituer avec la plus grande vérité historique neuf semaines de relation toxique, ayant accouché du drame ultracélèbre :

Pôle Seniors
1 Rue Robert Schuman
83000 Toulon
04.94.36.49.15 – 04.94.36.86.66
seniors@mairie-toulon.fr

l'oreille coupée de Van Gogh. Mais comment en est-il arrivé à ce niveau de désespoir, à ce geste insensé ? Quelques semaines plus tôt, Gauguin rejoint Van Gogh dans sa maison d'Arles. Ce dernier y vit depuis quelques mois avec une certaine sérénité, la joie dans le pinceau. L'idée ? Fonder là, en Provence, une maison d'artistes. La pièce retrace ces neuf semaines incandescentes. En condensé, bien sûr, mais dans un vrai souci de fidélité aux nombreux éléments connus.

Vendredi 19 Décembre 2025 à 20h45

« Casse noisette » par la compagnie Petipa (Danse)

« Un conte dansé, à la fois tendre, mystérieux et spectaculaire »

Créé à Saint-Pétersbourg en 1892, Casse-Noisette est l'un des ballets les plus joués au monde, joyau féerique du répertoire classique. La musique envoûtante de Tchaïkovski, riche en motifs oniriques et rythmes dansants, s'allie à une scénographie pleine de magie et de rêve. Le livret s'inspire librement du conte « Casse-Noisette et le Roi des souris » d'E.T.A. Hoffmann, revisité par Alexandre Dumas père. Il raconte l'histoire de Clara, jeune fille transportée une nuit de Noël dans un univers merveilleux où son casse-noisette, transformé en prince, l'entraîne dans un voyage fantastique. Combat contre des armées de souris, forêt enneigée, danses du monde : chaque tableau célèbre la puissance de l'imaginaire, dans un monde où l'enfance et les rêves triomphent. Ce conte dansé, à la fois tendre, mystérieux et spectaculaire, reste aujourd'hui une ode à la féerie et à la musique vivante.

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

Tarif : 17 € (sur place au Théâtre Comédia)
12€ pour la séance « André Neyton, l'homme de théâtre »

Nombre de places limité à 20 personnes
Un carton nominatif sera donné

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du
Jeudi 20 Novembre 2025**

