

# PROGRAMME D'ANIMATIONS

## Janvier 2026

### PÔLE SENIORS

#### Bowling

Lundi 5 Janvier 2026

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 Jeudi 11 Décembre 2025***

*Accéder à ses mails, utiliser l'appareil photo...*

***Séance 4 : Les applications installation et utilisation. Applications utiles, utiliser les sites...***

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

**Atelier animé par :** l'association AGIRabcd

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

**Présence obligatoire à toutes les séances.**

**Nombre de places limité à 15 personnes**

***Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 18 Décembre 2025***

#### Ateliers

#### Smartphone et tablette

Lundi 12, 19, 26 Janvier 2026

Lundi 2 Février 2026

10h00 - 12h00

#### Module de 4 séances

##### Objectifs :

*Au-delà des fonctions principales d'appel et d'envoi de SMS, les smartphones offrent de multiples usages comme accéder à internet, partager des photos ou des vidéos, jouer, s'informer, recevoir et envoyer des mails... Cet atelier a pour but de vous former afin de profiter pleinement de ces possibilités en toute sécurité.*

**Séance 1 :** Quels sont mes besoins, quel appareil et forfait choisir ?

**Séance 2 :** Comment fonctionne mon smartphone ? Allumer, éteindre, se connecter...

**Séance 3 :** Communiquer et manipuler en sécurité.

#### Initiation à l'intelligence artificielle

Lundi 26 Janvier 2026

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.*

**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 Jeudi 18 Décembre 2025***

## Ludocoaching

**Mercredi 21 Janvier 2026**

**10h00 – 11h30**

*Céline Timon Flygare vous propose cet atelier de ludocoaching, un accompagnement par le jeu créé par Marc Kucharz. Outil puissant de transformation, le ludocoaching vous invite, avec légèreté et de manière ludique, à mieux gérer le stress, à sortir du mode automatique, et à transformer votre quotidien. Il développe votre capacité à traverser les situations difficiles dans une dynamique gagnant/gagnant, pour redevenir pleinement auteur de votre 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 8 Janvier 2026***

## Généalogie familiale

**Vendredi 30 Janvier 2026**

**Lundi 9 Mars 2026**

**10h00 - 12h00**

*Nous explorerons ensemble comment retracer le parcours de vos ancêtres, découvrir des histoires fascinantes et bâtir votre propre arbre familial. Que vous soyez complètement débutant ou que vous ayez déjà quelques pistes, nous verrons comment débuter ou avancer dans cette merveilleuse enquête sur vos racines.*

**Préparez-vous à un voyage dans le temps !**

**Atelier animé par : Mélanie GRUTZ**

**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 Mardi 13 Janvier 2026***

## Equilibre Ergo

**Prévention des chutes liées à des troubles de l'équilibre et de la marche**

**Jeudis 8 Janvier 2026 : 9h30 -11h30**

**15,22, 29 Janvier 2026 : 9h30 – 10h30**

**5,12,19,26 Février 2026 : 9h30 – 10h30**

**Jeudis 5, 12, 26 Mars 2026 : 9h30 – 10h30**

**19 Mars 2026 (séance Ergo) : 9h00-12h00**

*C'est un programme qui permet aux participants de reprendre une activité physique adaptée à leur âge et régulière afin de réduire les risques de chutes.*

*Aucune aptitude physique particulière n'est requise hormis l'approbation de votre médecin traitant. Ces exercices seront facilement reproductibles à la maison pour entretenir votre capital forme.*

**Animé par : Mutualité Française Sud**

**Lieu : Salle n°005, Pôle Famille, 1 rue Robert Schuman, 83000 Toulon**

**Présence obligatoire à toutes les séances.**

**Nombre de places limité à 15 personnes**

***Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 18 Décembre 2025***

## Yoga sur chaise

**Vendredi 16 Janvier 2026**

**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 Séniors à partir du Mardi 16 Décembre 2025***

## Aide au numérique

**Jeudi 15 Janvier 2026**

**14h00 - 16h00**

*L'objectif est de vous accompagner dans les usages quotidiens du numérique, aider avec les démarches administratives, et vous rendre autonome dans les activités de loisirs et de lien social (réseaux sociaux...)*

Atelier animé par : Association Uniscité

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

Nombre de places limité à 10 personnes

***Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Mardi 6 Janvier 2026***

## Conférences

### Figaro-ci, Figaro là

**Mardi 13 Janvier 2026**

**14h00 – 17h00**

*Rencontre en musique avec Figaro, personnage mythique sorti de l'imagination visionnaire de Beaumarchais. Il est le premier valet qui se revendique humainement, l'égal de son maître. Il a été, de ce fait, le précurseur des idées révolutionnaires, mais avec gaîté et gentillesse, toujours au service de la liberté et de l'amour. Mozart avec « les Noces de Figaro » et Rossini avec « le Barbier de Séville » ont été séduits par ce personnage et lui ont conféré une dimension universelle grâce à leur musique géniale. Beaumarchais, Mozart et Rossini : notre valet ne pouvait rêver mieux pour acquérir ses lettres de noblesse !*

**Conférence animée par : Christiane LEJON**

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

***Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Mardi 6 Janvier 2026***

### Tours et détours à Toulon

**Mardi 20 Janvier 2026**

**14h00 – 16h30**

*La Pile, connaissez-vous cette figure emblématique de la Vieille Darse âgée de plus de 300 ans ? La fontaine des allées Courbet, pourquoi est-elle à cet endroit ? Lorsque nous déambulons dans les rues du Vieux Toulon, tirants, claveaux, linteaux altanans et autres ornements décoratifs ou utiles s'offrent à notre regard.*

*Cette tour perchée en haut du Mourillon à partir de laquelle peintres et photographes du XIXème ont exercé leur talent....*

*Avec des photos et cartes postales anciennes pour illustrer ses propos, notre conférencier vous fera redécouvrir des beautés de notre ville.*

*Cette conférence vous permettra d'en savoir plus sur différents éléments architecturaux rarement évoqués du patrimoine Toulonnais.*

**Conférence animée par :** Christian LADRET

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

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Jeudi 8 Janvier 2026**

**Relais Peiresc**

Toutes les conférences sont à 17h45

**Mardi 13 Janvier**

**Connaissez-vous le patrimoine Toulonnais ?**

*Après des extraits de textes littéraires sur la beauté de la ville de Toulon, il sera évoqué les éléments essentiels de son riche patrimoine, ce qui en fait son charme. L'illustration du diaporama permettra de bien en visualiser le contenu et de voir la beauté de la ville.*

**Nom du conférencier :** Monique BOURGUET-VIC, professeure agrégée d'histoire-géographie et professeure d'histoire des Arts, membre titulaire de l'Académie du Var

**Mercredi 14 Janvier**

**Japon inconnu Histoire et Tourisme : MIYAGI**

*C'est une région située au nord-est du Japon. Le seigneur Date Masamune a ordonné à son vassal Hasekura Tsunenaga de partir en Europe afin d'ouvrir une route de commerce à la période de fermeture du Japon par la politique du shogun de Tokyo...*

**Nom du conférencier :** Takashima TSUTOMU

**Jeudi 15 Janvier**

**Baden Powell and the Scout mouvement : from Mafeking to the world**

**CONFERENCE EN ANGLAIS**

*Baden Powell est le fondateur du mouvement scout qui a essaimé à travers le monde entier.*

**Nom du conférencier :** Robert SPINKS

**Mardi 20 Janvier**

**Notre galaxie, la voie lactée**

*Toutes les étoiles visibles à l'œil nu et la nôtre, le soleil, appartiennent à la Voie Lactée, notre galaxie. La structure de ce gigantesque ensemble d'une centaine de milliards de soleils se révèle complexe et riche de surprises.*

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

**Mercredi 21 Janvier**

**Sir Walter SCOTT (1771-1832) et l'invention de l'Ecosse**

*Les romans de Sir Walter ont été lus à travers toute l'Europe du début du XIXème siècle et donné à l'Ecosse ses lettres de noblesse.*

**Nom du conférencier :** Gérard HOCMARD

**Jeudi 22 Janvier**

**Palatin, cœur de Rome**

*Qui ne connaît la légende de Romulus fondant Rome sur le Palatin ?*

*Bien vite, Rome s'étendit et devint « la ville aux sept collines ». Mais, quartier résidentiel des patriciens romains, le Palatin demeura toujours le cœur de Rome. Etroitement lié au pouvoir, il devint synonyme de « palais impérial » : laissez-vous guider parmi ses ruines romantiques chargées d'Histoire.*

**Nom du conférencier :** Frédérique BOURDET

**Mardi 27 Janvier**

**A qui appartient la langue Anglaise ?**

*La langue anglaise a de multiples racines c'est ce qui fait son originalité.*

**Nom du conférencier :** Luke Bryant

**Mercredi 28 Janvier**

## Le génie des oiseaux

*Les oiseaux, vous ne le savez peut-être pas, sont des créatures chez qui certaines espèces ont une intelligence qui rivalise avec celle des primates. Ils trompent, manipulent, communiquent, se font des présents, élaborent des outils, se consolent, alertent en cas de danger.*

*Sans tomber dans le piège de l'anthropomorphisme nous tenterons d'expliquer quelques aspects de leurs modes de vie par des observations sur le terrain et des expérimentations en laboratoire.*

**Nom du conférencier :** Pierre REYNAUD - Biogiste - Docteur es-sciences

**Lieu :** Lycée Peiresc, 31 Bd de Strasbourg, Toulon

***Inscription gratuite et obligatoire au Relais Peiresc au 07.82.14.62.08***

## Théâtre

### Liberté

**Mercredi 14 Janvier 2026 à 19h30**

**« Abysses »**

*Originaire de Sicile, Davide Enia s'est rendu à plusieurs reprises sur Lampedusa. Ému par les réfugiés qu'il y croise, l'auteur s'est intéressé à la manière dont la crise migratoire transforme le quotidien des habitants de l'île. Sauveteurs, pêcheurs, médecins : toutes et tous ont été confrontés à cette actualité, et ont vu leur vie bouleversée. Il en a tiré ce texte lucide et poignant interprété par Jacques et Léon Bonnaffé. Les deux acteurs tirent le fil d'une relation père-fils marquée par les non-dits, les contradictions et les fragilités. Ici, pas de grands discours, mais des confessions et des silences.*

*Serions-nous, nous aussi, prêts à sauver des vies ? Entre récit intime et matière documentaire, Abysses interroge notre capacité d'accueil et d'humanité.*

**Samedi 17 Janvier 2026 à 18h00**

**« Une vie parisienne »**

*Juifs allemands originaires de Rhénanie, immigrés à Paris à la même époque, le poète Henri Heine et le virtuose du violoncelle Jacques Offenbach partageaient le même goût de la légèreté et observaient avec humour la société française du XIX<sup>e</sup> en plein bouleversement. Sur scène, le comédien François Chattot incarne l'écrivain aux côtés de deux chanteuses lyriques et de musiciens qui ravivent les partitions du compositeur. Entre jeu et musique, elles et ils font entendre la modernité et l'ironie cinglante de leurs œuvres merveilleuses. Une très belle occasion de (re)découvrir de nombreux airs d'Offenbach, célèbres ou méconnus.*

**Nombre de places limité à 10 personnes**

Un carton nominatif sera donné

**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 Jeudi 8 Janvier 2026***

Les activités proposées dans ce programme sont réservées aux personnes inscrites au Pôle Séniors de la ville de Toulon

Pôle Seniors

1 Rue Robert Schuman

83000 Toulon

04.94.36.49.15 – 04.94.36.86.66

[seniors@mairie-toulon.fr](mailto:seniors@mairie-toulon.fr)

