

PROGRAMME D'ANIMATIONS

Février 2026

PÔLE SENIORS

Bowling

Lundi 9 Février 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 Séniors à partir du Mardi 27 Janvier 2026

Ateliers

L'alimentation, source de santé et de joie de vivre

Mardi 3 Février,
Mercredi 4 Mars 2026.

10h30 - 12h00

Module de 2 séances

Présence obligatoire à toutes les séances

Comme le déclarait Hippocrate « Que l'alimentation soit ta première médecine », une nutrition réfléchie est un des piliers de notre bien-être. Au cours de cet atelier, vous découvrirez les principaux besoins de notre organisme ainsi que des conseils pratiques pour diversifier vos repas au quotidien. L'accent sera mis sur une cuisine maison, à la fois plus économique et plus bénéfique pour la santé.

Atelier animé par : Nancy Dubourg 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 22 Janvier 2026

Aide au numérique

Jeudi 5 Février 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 : 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 Jeudi 22 Janvier 2026

Vie affective et sexuelle

De 10h00 à 11h30

**Les vendredis 6 et 13 Février,
6, 13 et 20 Mars 2026.**

Module de 5 séances

Présence obligatoire à toutes les séances

A la suite de la définition de l'O.M. S sur la santé sexuelle qui rappelle que c'est un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social. Il est ajouté qu'elle fait partie intégrante de la qualité de vie de tous.

Séance 1 : Faire connaissance

Séance 2 : Se connaître soi

Séance 3 : Savoir prendre soin du lien

Séance 4 : Prendre soin de sa sensualité et comprendre le rôle de l'imaginaire

Séance 5 : Connaissance de soi et réalisation de soi

Animé par le Codes 83

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

Nombre de places limités à 12 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Mardi 27 Janvier 2026

Bienvenue à la retraite

De 14h00 à 16h30

Les lundis 2, 9, 16 et 23 Février,
2 et 9 Mars 2026.

Module de 6 séances

Présence obligatoire à toutes les séances

Objectifs : Préparer les futurs retraités au passage à la retraite / accompagner les jeunes retraités dans cette transition.

Ces actions doivent permettre aux nouveaux retraités de mieux appréhender leur vie à la retraite, de préserver leur qualité de vie, leur équilibre moral, et également de maintenir leur lien social.

Les 6 séances se déroulent comme suit :

Séance 1 : A la retraite : mes démarches administratives et financières

Séance 2 : Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo

Séance 3 : Je continue de prendre soin de moi

Séance 4 : J'aide un proche au quotidien : je veille à mon équilibre

Séance 5 : Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres

Séance 6 : Votre expérience nous intéresse !

Atelier animé par l'entreprise Solidaire d'Utilité Sociale « l'Eté indien »

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 Mardi 27 Janvier 2026

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 Vendredi 30 Janvier 2026

Kinésiologie

Atelier bien être pour réveiller votre vitalité !

Jeudi 12 Février 2026

14h30 - 16h00

Un moment pour découvrir la kinésiologie de façon simple et ludique : des mouvements accessibles, une exploration corporelle en douceur et beaucoup de bien être, sans prérequis.

En parallèle, Frédéric proposera des massages Amma assis : une approche relaxante, rapide et parfaitement complémentaire pour relâcher les tensions. Deux pratiques, un seul objectif : offrir un moment de détente, d'énergie et de bonne humeur !

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 12 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Vendredi 30 Janvier 2026

Ludocoaching

Mercredi 11 Février 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

Conférence

Association 'A'

Le vaisseau fantôme

Samedi 7 Février 2026

11h00 – 12h00

Le vaisseau fantôme est une légende terrifiante de la mer. D'où vient-elle ? Ce vaisseau a-t-il réellement existé ? Pour quelle raison le capitaine se serait-il maudit ? Quelles conséquences cette légende a-t-elle eu sur le commerce maritime ? Nous en décrypterons les multiples réponses...

Conférence animée par : Jean Marc BOURDET

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

Nombre de places limité à 40 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 22 Janvier 2026

Relais Peiresc

Toutes les conférences sont à 17h45

Mardi 3 Février 2026

Art et Art-thérapie : les multiples facettes de l'expression artistique

L'être humain porte en ses profondeurs un besoin d'expression naturel et spontané. A tout âge, il peut s'exprimer par l'art et par l'art-thérapie. Quelles sont leurs modalités, différences et complémentarités ?

Comment faire confiance à son inspiration à créer et la suivre ?

Le Collectif Art-Thérapie vous invite au partage de réflexions et témoignages, vivants et professionnels.

Nom du conférencier : Le Collectif arts thérapies

Mercredi 4 Février 2026

Comment accueillir la biodiversité chez soi

Dès son plus jeune âge, Sylvia a toujours voué une véritable passion pour la nature et les animaux sauvages. Investie dans plusieurs associations, elle est guide de moyenne montagne, naturaliste et photographe animalier.

Ce n'est pas un scoop, nous assistons à un effondrement de la biodiversité sans précédent depuis le début de l'humanité. Bref, l'urgence est vitale ! Pourtant, bonne nouvelle, nous connaissons la cause du problème : nous-mêmes. Nous sommes donc la solution ! Si les grands changements doivent s'accomplir à l'échelle politique mondiale, nos « petits » gestes sont également précieux et indispensables.

Au bureau, à la maison, en ville, à la campagne, en studio ou dans un château, qu'on est un grand ou un petit espace, des gestes simples suffisent pour accueillir et favoriser la biodiversité au quotidien. Un balcon ? Un jardin ? Une façade ? Vous trouverez au moins une idée ou plusieurs idées ou conseils, à appliquer chez vous. Renouons le lien avec dame nature, en lui donnant un petit coup de pouce...

Nom du conférencier : Sylvia FLORENTIN

Mardi 10 Février 2026

Comment accueillir la biodiversité chez soi

Dès son plus jeune âge, Sylvia a toujours voué une véritable passion pour la nature et les animaux sauvages. Investie dans plusieurs associations, elle est guide de moyenne montagne, naturaliste et photographe animalier.

Ce n'est pas un scoop, nous assistons à un effondrement de la biodiversité sans précédent depuis le début de l'humanité. Bref, l'urgence est vitale !

Pourtant, bonne nouvelle, nous connaissons la cause du problème : nous-mêmes.

Nous sommes donc la solution ! Si les grands changements doivent s'accomplir à l'échelle politique mondiale, nos « petits » gestes sont

également précieux et indispensables.

Au bureau, à la maison, en ville, à la campagne, en studio ou dans un château, qu'on est un grand ou un petit espace, des gestes simples suffisent pour accueillir et favoriser la biodiversité au quotidien. Un balcon ? Un jardin ? Une façade ? Vous trouverez au moins une idée ou plusieurs idées ou conseils, à appliquer chez vous.

Renouons le lien avec dame nature, en lui donnant un petit coup de pouce...

Nom du conférencier : Sylvia FLORENTIN

Jeudi 12 Février 2026

Eleanor's Child: Growing up on English farm in the 20's and 30's

Conférence en anglais

La vie quotidienne dans une ferme du nord de l'Angleterre dans l'entre-deux-guerres.

Nom du conférencier : Chris LUDLOW

Lieu : Lycée Peiresc, 31 Bd de Strasbourg, Toulon

Inscription gratuite et obligatoire au Relais Peiresc au 07.82.14.62.08

Théâtre

Comédia

Vendredi 6 Février 2026 à 20h45

« Le Mystère d'Ophélia » par la compagnie La petite vadrouille (Théâtre)

« Connais-toi », disait Socrate. Son disciple Montaigne, prenant cette injonction au pied de la lettre, y a employé son existence, afin de mieux se comprendre lui-même et de nous engager, nous ses lecteurs, à tenter à notre tour l'aventure. Ce qui l'intéresse au premier chef c'est la diversité concrète de ce qui compose l'humanité telle qu'elle est, dans ses défauts, dans ses désirs, dans ses folies imprévisibles ou non, d'un bout à l'autre de l'Histoire et sans considération de frontières. Après s'être retiré des affaires publiques, Montaigne passa les vingt dernières années de sa vie à inviter le monde, le monde entier, et même tout l'univers, dans sa bibliothèque, afin de se

mesurer aussi justement que possible à cette immensité. Dans cette œuvre-vie que sont les Essais, Hervé Briaux a puisé la matière d'un portrait très personnel, forcément incomplet et pourtant nuancé.

En prêtant sa voix à Montaigne, il nous restitue sa présence extraordinairement vivante.

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 20 Janvier 2026

Balade

Balader pour son bien être

**Vendredis 6 et 13 Février,
6, 13, 20 et 27 Mars 2026.**

Module de 6 séances

13h30 – 16h30

La marche est une activité douce au service du corps et de l'esprit. C'est la raison pour laquelle six sorties pédestres vous sont proposées.

Chacune d'elles aura sa thématique :

- Faune/Flore,
- Nutrition,
- Sophrologie,
- Protection du littoral / Environnement,
- Dessin/ Photographie,
- Activité physique et corps.

L'animation du programme est confiée à un éducateur sportif diplômé et spécialisé.

Animée par l'Association Nature Sport Environnement

Lieu : Précisé lors de l'inscription

Nombre de places limité à 25 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Mardi 20 Janvier 2026

Musée de la Marine

1914-1935, Toulon d'une guerre à l'autre

Jeudi 12 Février 2026

A partir de 14h30

Le rôle de la Marine s'est révélé essentiel durant les deux guerres mondiales. Bien qu'éloignés du front, la ville et le port de Toulon ont joué un rôle de premier plan dans l'effort de guerre, autant dans la mise en place d'une logistique sans faille, de transports de troupe, d'acheminement de vivres, que dans l'évacuation des rescapés du génocide arménien durant le premier conflit. Quant à la Seconde Guerre mondiale, elle est marquée par un événement funeste à Toulon, le sabordage de la flotte le 27 novembre 1942, tragédie qui va marquer durablement la mémoire collective de générations de Toulonnais et de marins.

Visite d'une heure suivie d'un échange autour d'un café.

Lieu : Place Monsenergue, Quai de Norfolk, 83000 Toulon

Tarif préférentiel : 11 €

Nombre de places limité à 25 personnes

***Inscriptions au Pôle Séniors à partir du
Mardi 27 Janvier 2026***

Après - Midi dansant

Lundi 2 Février 2026 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 20 Janvier 2026