

PROGRAMME D'ANIMATIONS // MARS 2026

PÔLE SENIORS



Bowling

Lundi 2 Mars 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 Jeudi 12 Février 2026

Ateliers

Naturopathie

Lundi 2 Mars 2026

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

Nombre de places limité à 15 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 12 Février 2026

Méditation de pleine conscience

Mardis 3, 10, 17, 24, 31 Mars 2026

7, 28 Avril 2026

5, 12, 19 Mai 2026

9h30 - 11h00

Module de 10 séances

Le reflexe systématique que nous avons de qualifier notre vécu d'agréable ou non, de bon ou de mauvais, de souhaitable ou à éviter, génère une tension constante dans notre appréciation de la réalité. S'entraîner à être conscients de nous-mêmes et à ne pas juger nos expériences provoque au contraire une détente psychique, émotionnelle et corporelle profonde. A ce jour, la pratique régulière de la méditation a démontré ses effets sur :

- la régulation du stress, de l'anxiété et de l'insomnie*
 - la régulation de l'impulsivité (colère, addiction, compulsion...)*
 - l'amélioration des capacités attentionnelles, de la compétence émotionnelle et du bien-être subjectif*
 - la prévention des rechutes dépressives et le renforcement de l'estime de soi*
 - l'atténuation des douleurs chroniques*
 - la régulation de l'hypertension artérielle, du diabète et l'amélioration de la fonction cardiaque ou du psoriasis*
 - l'élévation des défenses immunitaires*
- Méditer est donc un acte de prévention et de soin non médicamenteux remarquable qui concourt à améliorer significativement notre santé globale.*

Atelier animé par : Sophie MAINGUY BESNIER ou Béatrice LELOUTRE du CODES83

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

Nombre de places limité à 12 personnes

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Mardi 17 Février 2026

Danse adaptée - Coordination du corps et du mental

Jeudis 5, 12, 19, 26 Mars 2026

2 Avril 2026

10h30 - 12h00

Module de 5 séances

La danse adaptée permet de dynamiser son physique tout en mobilisant nos capacités cognitives grâce à la mémorisation des gestes et la coordination rythmique.

Elle aide à améliorer la santé globale, à lutter contre la sédentarité et apporte un moment de légèreté et de détente...en bonne compagnie.

Atelier animé par : Géraldine FONTAINE

Lieu : Centre Sportif Municipal des Plages au Mourillon (à côté de l'Anse des Pins)

Nombre de places limité à 15 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 19 Février 2026

A chaque séance sont proposés des exercices pour mettre en place le mécanisme du bien-être, notamment :

- *découvrir et repérer les points réflexes utiles pour soulager de manière naturelle les maux quotidiens,*
- *Prise de contact avec le pied, manipulation de détente.*
- *Prise de contact avec la main, détente et relâchement de la main.*
- *Massage crânio-facial.*

Une méthode douce qui utilise les zones réflexes pour harmoniser tout le corps. Par des pressions simples et ciblées, vous apprendrez comment relâcher les tensions, réduire le stress et stimuler votre énergie. Un atelier idéal pour découvrir les bienfaits de la réflexologie et retrouver un mieux-être global.

Atelier animé par : Cécile FAVRE

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

Nombre de places limité à 12 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 19 Février 2026

Réflexologie

Jeudi 5 Mars 2026 14h00 - 15h30

Mercredi 11 Mars 2026 10h00 – 11h30

Lundi 16 Mars 2026 10h00 – 11h30

Mercredi 25 Mars 2026 10h00 – 11h30

Module de 4 séances

Initiez-vous à la réflexologie, une discipline qui fait partie des techniques naturelles.

A chaque « zone reflexe » correspond un organe, une glande ou une partie du corps.

Un toucher spécifique appliqué sur ces zones permet de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes.

La réflexologie se pratique dans cet atelier en automassage sur les parties du corps disposant du plus grand nombre de récepteurs épidermiques (pieds, mains, oreilles, visage), ce qui renforce les résultats.

Aide au numérique

Jeudi 12 Mars 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, Salle n°005, 1, Rue Robert Schuman, 83000 Toulon

Nombre de places limité à 10 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 26 Février 2026

Bien être animal

Mercredi 18 Mars 2026

10h00 – 12h00

Comprendre et apaiser les émotions de son animal avec les Fleurs de Bach

- Mieux identifier les émotions de leur animal
- Découvrir les principes des Fleurs de Bach et leur utilisation chez les animaux
- Connaître les fleurs les plus couramment utilisées pour l'accompagnement émotionnel
- Apprendre des modes d'administration simples et sécurisés

Atelier animé par : Marie BOURGEOIS de l'association Murmure d'Orphée

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

Nombre de places limité à 20 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Mardi 3 Mars 2026

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 Sportif 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 Jeudi 12 Mars 2026

Initiation à l'intelligence artificielle

Lundi 30 Mars 2026

10h00 - 12h00

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.

Yoga sur chaise

Vendredi 27 Mars 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'ancre pour les postures debout et d'équilibre.

- 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).

Atelier animé par : Association AGIRabcd

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 10 Mars 2026

Théâtre

Comédia

Samedi 7 Mars 2026 à 16h00

« Es lo temps » Musique

Au tout début de son parcours de musicien, compositeur et chanteur, Miquèu Montanaro a eu la chance de rencontrer Gilles Vigneault, poète, chanteur et homme de lettres québécois.

Vigneault était déjà connu. Montanaro débutait mais avait déjà traduit en occitan un des textes sans musique du poète québécois. Après l'avoir entendu, celui-ci a encouragé le chanteur débutant à continuer. Il lui dit aussi aimer le son de la langue d'oc. Depuis, son métier de compositeur a fait voyager Montanaro dans une multitude de pays, souvent au Canada et plus particulièrement au Québec. Il y a rencontré de nombreux musiciens, notamment ceux de l'ensemble Strada. C'est avec presque quarante ans de retard que Montanaro a enfin pu prendre le temps de traduire douze autres chansons de Vigneault, portées en trio à la scène par les voix de Liette Remon et Miquèu Montanaro, le piano

de Nadia Delisle et la palette d'instruments que ces trois multi-instrumentistes manient : accordéon, flûtes, violon, clarinette, percussions...

Mercredi 11 Mars 2026 à 20h45

« Ubu Président » Théâtre

Il y a 35 ans jour pour jour, l'Espace Comédia inaugurait son premier spectacle, le premier d'une longue série qui en compte aujourd'hui plus de 700, avec « Ubu » par la Compagnie Nada Théâtre Paris. Il semblait donc opportun, 35 ans plus tard, de célébrer cet anniversaire avec la même œuvre, portée par une nouvelle compagnie et de nouveaux comédiens, comme un clin d'œil au temps qui passe, regardant les textes, les comédiens, le théâtre, filer à travers les époques avec toujours ce feu sacré ...

Dans cette adaptation audacieuse à cinq comédiens de la pièce "Ubu Roi" d'Alfred Jarry, le père et la mère Ubu, chômeurs patentés, s'étripent dans leur cuisine où il n'y a plus rien à manger. Une journaliste de Niouze en quête de faits divers vient les filmer et décide de les aider à réaliser la seule idée qui pourrait les sauver de leur décrépitude : devenir présidents ! L'histoire sera ici celle de la risible et terrifiante ascension du Père Ubu jusqu'au Palais présidentiel. La juxtaposition des extravagances grotesques et satiriques de Jarry avec des événements et des figures politiques actuels met en lumière les parallèles entre le règne absurde du Père Ubu et les réalités politiques d'aujourd'hui. Le rire se mêle à la critique sociale, encourageant une réflexion sur les enjeux mondiaux contemporains tout en redécouvrant un classique de la littérature française.

Vendredi 27 Mars 2026 à 20h45

« La lettre d'Italie » Théâtre

La découverte d'une lettre qui ne lui était pas destinée emmènera Luca à la recherche du paradis perdu de l'enfance, sur les pas de son père, berger de Sardaigne, qui a fui la faim pour devenir ouvrier en France. A travers ce moment extraordinaire de découverte de ses racines, nous

découvrions la dualité chez un père émigré, un fils transclasse moitié français, moitié italien. C'est la vraie vie avec ses odeurs, ses couleurs et l'émotion qu'elle procure. C'est aussi le manque de mots et les mots qui encombrent, la nostalgie qui réchauffe le cœur, porteuse d'avenir, peut-être. Le récit invite à réfléchir sur les conséquences de nos choix, sur ce que nous considérons comme vraiment juste et nécessaire, sur nos relations avec les autres et avec notre propre histoire. Fuir quelque chose c'est affronter autre chose. Qui est vraiment courageux, celui qui reste ou celui qui s'en va ? Il y a comme une distance émotionnelle qui se creuse entre celui qui reste et qui voit les choses changer petit à petit autour de lui, et le regard de celui qui est parti, qui garde dans sa mémoire des souvenirs figés du monde qu'il a laissé derrière lui, un monde immuable, jusqu'au moment où il décide de revenir...

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

Tarif : 15 € pour « Es lo temps »

17 € pour les autres spectacles

A régler 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 17 Février 2026

Liberté

Dimanche 29 Mars 2026 à 17h00

« I Will Survive »

Faire écho aux contradictions de notre temps avec insolence est le credo des Chiens de Navarre. Cette fois-ci, la compagnie convoque sur scène magistrats, avocats, accusés, victimes et témoins. Toutes et tous traversent deux procès fictifs

inspirés de faits réels. Une femme, victime de violences répétées, a tué son mari. Un humoriste est l'auteur d'une blague fort malheureuse sur les violences faites aux femmes. Leurs deux affaires se croisent. Ce qui est légal est-il toujours juste ? Les artistes tentent de répondre à cette question. Et de leur comédie grinçante, un brin cynique, les deux procès finissent par être celui de la Justice.

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 Mardi 10 Mars 2026

Conférence

Les Toulonnais célèbres

Mardi 3 Mars 2026

14h00 – 16h00

A la découverte des femmes et des hommes célèbres Toulonnais de naissance ou de cœur.

Conférence animée par : Jean-Pierre Malaspina

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

Nombre de places limité à 40 personnes

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Mercredi 18 Février 2026

Association 'A' La Sicile Romaine

Samedi 07 Mars 2026

11h00 – 12h00

Convoitée par les Carthaginois et les Grecs dès le VIII^{ème} siècle, la Sicile devint la première province romaine : Rome y inventa l'administration provinciale. Sa riche histoire connut aussi bien les révoltes serviles, les exactions d'un gouverneur corrompu et les soubresauts de la Guerre civile qu'une opulente prospérité sous l'Empire.

Conférence animée par : Pierre JAILLETTE

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

Nombre de places limité à 40 personnes

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Mercredi 18 Février 2026

Relais Peiresc

Toutes les conférences sont à 17h45

Mardi 3 Mars 2026

« Les Préraphaélites, un mouvement pictural en constante évolution. De 1848 à 1898 : 50 années de rébellion, d'énergie créatrice et d'innovations artistiques »

Mouvement typiquement anglais, le préraphaélisme a laissé une empreinte indélébile sur la peinture de son temps et au-delà.

Nom du conférencier : Sylvie VIGNON BUTOR

Mercredi 4 Mars 2026

Libellules à tire d'aile

Ce sont de pures merveilles de la nature plus vieilles que les dinosaures.

Acrobates des airs mais aussi de grandes prédatrices redoutables et redoutées. Levons le voile sur ces fabuleux insectes mystérieux.

Nom du conférencier : Eric GABIOT - SSNATV

Jeudi 5 Mars 2026

Mosaïques Romaines d'Afrique

Originaire de l'Orient mésopotamien, la mosaïque - littéralement opus musivum, œuvre des Muses - est un procédé qui a été très tôt utilisé - dès le III^e millénaire av. J.-C. - pour décorer murs et pavements des habitations: de ses ancêtres mésopotamiens à l'époque romaine, il a donc une longue histoire marquée, à l'époque hellénistique, par une mutation notable: la substitution, aux galets naturels, de tessellae, petits cubes en marbre, en pierre où tout autre matériau naturel dur, que l'on dispose d'abord au sol en quadrillage. Ainsi naîtra l'opus tessellatum, qui s'impose dans le monde grec, apparaît ensuite en Italie au I^{er} s. de notre ère, avant de se développer de façon remarquable dans l'Occident passé sous tutelle romaine : c'est alors à un véritable foisonnement auquel on assistera, dont témoignent ainsi, sans que ces références soient exclusives, le Recueil général des mosaïques de la Gaule, le Corpus des mosaïques romaines du Portugal, le Corpus des mosaïques de Tunisie et celui des mosaïques de Cherchell. Les ateliers africains ont produit un nombre considérable de ces pavements aux décors végétalisants, aux sujets mythologiques, aux thèmes symboliques, aux récits héroïques, qui vont s'épanouir dans les demeures des élites, tout comme se développeront les scènes évoquant chasses, banquets et vie intime. Ce sont quelques exemples de ces remarquables productions fort

heureusement conservées que l'on se propose ici de présenter et d'analyser.

Nom du conférencier : Pierre JAILLETTE - Maître de conférences en Histoire Romaine

Jeudi 12 Mars 2026

Autour de la place Victor Hugo

L'histoire d'une place prend son sens lorsque l'on se penche sur son passé et les monuments qui l'habitent. La place Victor Hugo est de construction récente, pourtant son sol est chargé de souvenirs. Dès le Haut Empire romain, l'emplacement était occupé par une industrie de céramique. Puis ce fut la construction d'un hôpital. Lors de l'édification du théâtre municipal en 1859, on sortit du sol des lampes et des fioles en verre et des céramiques fines actuellement conservées au musée du Vieux-Toulon.

Nom du conférencier : Evelyne MAUSHART - Docteure en Histoire

Mardi 17 Mars 2026

Les métamorphoses de Paris sous Napoléon III et Haussmann (1852-1870)

Paris se transforme totalement avec des boulevards sous l'initiative du nouveau souverain Napoléon III qui fait appel au personnage du baron George-Eugène Haussmann, devenu préfet de la Seine, entouré de personnages compétents et ceci rendu possible grâce aux effets de la révolution économique. Paris change d'échelle en s'agrandissant au-delà de des limites habituelles, passant de 12 arrondissements à 20. La rénovation est totale : de l'air (percées et aération par les parcs et squares), de l'eau (les amenées nouvelles et les égouts) enfin de l'hygiène dans les immeubles nouveaux. Paris devient la vitrine de la France, comme

l'exposition universelle de 1867 en est la manifestation.

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

Jeudi 19 Mars 2026

Les forums de Rome

Depuis que les rois étrusques de Rome firent assécher la plaine marécageuse entre Palatin et Capitole pour en faire Le Forum, cette place et les temples qui l'environnent furent le cadre de bien des événements décisifs de l'Histoire de Rome. Devenue trop exigüe, César, Auguste, Nerva et Trajan la complétèrent par d'autres espaces prestigieux, tout aussi fascinants à découvrir.

Nom du conférencier : Frédérique BOURDET - Professeur de Lettres Classiques

Jeudi 26 Mars 2026

ZAMENHOF Lydia et l'Espéranto

Elle fût une espérantiste et enseignante de l'espéranto selon la méthode Cseh, méthode directe d'enseignement des langues. Née le 29 janvier 1904 à Varsovie et assassinée en 1942 dans le camp d'extermination de Treblinka. Elle découvre la religion baha, "un monde, une langue, une religion" et s'y engage.

Nom du conférencier : Renée TRIOLLE, Vice-présidente de l'Association Universelle d'Espéranto et la déléguée permanente à l'UNESCO

Lieu : Lycée Peiresc, 31 Bd de Strasbourg, Toulon

Inscription gratuite et obligatoire au Relais Peiresc au 07.82.14.62.08

Visite guidée

Musée d'Art de Toulon

Braque, Calder, Chagall, Giacometti,
Miró...les ateliers de la modernité

Mardi 3 Mars 2026

14h00 – 15h00

Modernité est le maître-mot de l'exposition qui se tient du 31 janvier au 3 mai 2026 au Musée d'Art de Toulon. Modernité des artistes présentés d'abord : de **Braque à Del Re, sans oublier Chagall, Calder, Miró, Giacometti, Riopelle, Rebeyrolle, Tàpies...** une grande partie de la création du XX^e siècle se dévoile sous le prisme particulier, intime et expérimental, de la gravure. Travail artisanal par excellence, sans garantie de réussite, propice aux tentatives, aux erreurs, aux répétitions, la gravure est un terrain de jeu pour ces artistes qui bouleversent les codes établis. Modernité également que celle du couple d'éditeurs, marchands et collectionneurs **Aimé et Marguerite Maeght** dont la Fondation éponyme, partenaire de l'exposition, prête une partie de sa collection de gravures originales d'artistes parues chez Maeght Editeur.

Lieu : Musée d'Art de Toulon, 113, Bd Général LECLERC, Toulon

Nombre de places limité à 20 personnes

**Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Mardi 17 Février 2026**

Musée de la Marine

Décoration navale et mythologie

Jeudi 26 Mars 2026

14h30 – 16h00

Parmi les derniers vestiges des navires de guerre construits dans les arsenaux français, les sculptures présentes dans la collection permanente du musée font partie des plus beaux chefs-d'œuvre de la sculpture navale française. Découvrez l'histoire de ces spectaculaires figures de proue et de poupe et les raisons de leur fabrication.

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 10 Mars 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

