

PROGRAMME D'ANIMATIONS // AVRIL 2026

PÔLE SENIORS



Conférence

Découverte des anciens quartiers Toulonnais

Jeudi 2 Avril 2026

14h00 – 16h30

*Rétrospective - film sur les vieux quartiers
Toulonnais à partir d'authentiques cartes postales
(1900-1920).*

Conférence animée par : Jean-Paul Giannoni

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
Mardi 17 Mars 2026**

Théâtre

Comédia

Vendredi 3 Avril 2026 à 20h45

« Nowhere out » Musique

*Quand quatre musiciens d'exception se réunissent
autour d'une même vision de la liberté musicale,
l'alchimie est immédiate. Le quartet formé par
Jean-Michel Pilc (piano), Gaël Horellou
(saxophone), Thomas Bramerie (contrebasse) et
Thomas Galliano (batterie) est un laboratoire
d'énergie, d'intensité et d'interaction pure.
Explorant un jazz à la fois instinctif et raffiné, ce
groupe puise dans un répertoire large, entre
compositions originales et relectures audacieuses
du répertoire jazz. L'improvisation est au cœur de
leur démarche : chaque concert devient une
expérience unique, une conversation sans filet où
la spontanéité guide la musique.
Jean-Michel Pilc, pianiste à l'inventivité
débordante, trouve en Gaël Horellou un*

*partenaire de jeu idéal, dont le souffle puissant et
lyrique dialogue avec une rythmique redoutable
formée par Thomas Bramerie, pilier
incontournable de la scène jazz, et Thomas
Galliano, batteur au groove subtil et percutant.
Ensemble, ils repoussent les limites du quartet
classique pour proposer une musique vivante,
intense et pleine de surprises. Un voyage musical
où le swing, l'audace et l'émotion se rencontrent
à chaque instant.*

Tarif : 20 €

Lieu : Espace Comédia, Théâtre de la
méditerranée, 10 rue Orvès, le Mourillon, Toulon
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 Mars 2026**

Atelier

Kinésiologie

**« Décoder la mémoire corporelle et ôter les
blocages »**

Mardi 7 Avril 2026

14h30 - 16h00

*Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime dans le
corps.
La kinésiologie est une approche psychocorporelle
qui considère l'être humain dans toutes ses
dimensions : physique, émotionnelle et mentale.
Grâce au test musculaire, elle permet d'accéder à
la mémoire du corps, d'identifier les tensions et
blocages et d'accompagner leur libération en
douceur.
Chaque corps a son histoire. Votre corps sait,
écoutez-le.
La libération des mémoires corporelles aide à
rétablir l'équilibre entre le corps et l'esprit et à
avancer avec plus de sérénité vers vos objectifs.*

Lors de cet atelier, vous découvrirez le test musculaire en kinésiologie et son utilisation dans le décodage de la mémoire corporelle.

Atelier animé par : Marie Hélène KLING

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
Mardi 17 Mars 2026***

Conférence

Une histoire de la peinture au féminin, les peintresses célèbres

Jeudi 9 Avril 2026

14h00 – 16h00

A toutes les époques des femmes talentueuses ont rivalisé avec les hommes dans l'art de la peinture, mais ce n'est que récemment qu'on a redécouvert la plupart d'entre elles. Cet exposé va s'employer à les mettre en lumière.

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
Jeudi 19 Mars 2026***

Atelier

Aide au numérique

Jeudi 9 Avril 2026

10h00 - 12h00

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 19 Mars 2026***

Théâtre

Comédia

Vendredi 10 Avril 2026 à 20h45

« Les possédées de Morzine » Danse

Demi-finaliste de l'émission Incroyable Talent 2022 !

Entre 1857 et 1870, un village de montagne fut marqué par une série de phénomènes mystérieux touchant plusieurs dizaines de femmes : convulsions, hallucinations, somnambulisme... Beaucoup affirmaient être possédées par des esprits maléfiques.

Elles disaient alors être habitées par trois démons symbolisant l'avarice, le vol et la destruction. Selon leurs récits, tout aurait débuté après le contact avec une vieille femme venue d'un village voisin... La MD Company propose ici un travail riche mêlant différents styles de danse tels que le

jazz, le contemporain, le hip-hop, les new styles et la fusion du corps.

Tarif : 17 €

Lieu : Espace Comédia, Théâtre de la méditerranée, 10 rue Orvès, le Mourillon, Toulon
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 Mars 2026**

Atelier

Bien-être animal

Mercredi 15 Avril 2026

10h00 – 12h00

Printemps : Harmonie, bien être et sagesse animale

- *S'inspirer de la sagesse des animaux et de la mer pour retrouver harmonie et bien-être*
- *Intégrer des pratiques simples pour écouter son corps au printemps*
- *Profiter des bienfaits de la lumière et de l'air marin*
- *Vivre le présent avec bienveillance et simplicité*

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 31 Mars 2026**

Escapade

Ile de Porquerolles

Mardi 21 Avril 2026

8h30 - 17h00

Départ du port de Toulon (9h) pour la traversée maritime commentée d'une durée d'1h15

Déjeuner sur l'île dans un restaurant situé sur le port et sélectionné par les soins du prestataire. Formule avec entrée, plat, dessert, vin et café

Visite guidée pédestre de l'île avec un guide conférencier.

Nombre de places limité à 30 personnes

Tarif : 82 €

**Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Lundi 30 Mars 2026**

Visite guidée

Musée de la Photographie de Toulon

Huldufólk - Le peuple caché

Mythes et paysages d'Islande

Mardi 21 Avril 2026

14h00 – 15h00

*Sous la lumière mouvante des latitudes nordiques, où le vent sculpte les pierres et murmure aux ombres, la Maison de la Photographie de Toulon accueille, du 13 février au 23 mai 2026, l'exposition **HULDUFÓLK – Le peuple caché** de Michel Eisenlohr, photographe*

voyageur et artisan de la mémoire des territoires.

Né à la Ciotat en 1974, Michel Eisenlohr explore depuis plus de vingt ans les correspondances secrètes qui unissent paysages, croyances et récits humains. Son œuvre, née au croisement de la photographie documentaire et de la création plasticienne, interroge l'âme des lieux – des falaises du Pays Dogon aux plateaux d'Islande, des routes d'Inde aux confins de la Syrie. Guidé par une sensibilité littéraire et anthropologique, il tisse des images comme on tisse des récits : avec patience, respect et écoute.

Avec **HULDUFÓLK – Le peuple caché**, l'artiste nous conduit en Islande, au cœur d'un territoire où l'invisible façonne encore l'espace. À travers une série de photographies sensibles, il révèle la présence discrète de ces êtres issus du folklore islandais – les Huldufólk – associés aux rochers, aux terres inhabitées, aux forces anciennes qui continuent de structurer la relation entre l'homme et son environnement.

Ces images interrogent des questions essentielles : comment un territoire est-il habité, pensé, respecté, conçu ? Elles éclairent la manière dont des croyances ancestrales peuvent encore influencer sur les pratiques contemporaines d'urbanisation, de cohabitation et de protection du paysage.

La Maison de la Photographie de Toulon proposera également, en complément du parcours, la projection du documentaire : **Islande : le peuple caché** - Enquête d'ailleurs – Production Scientifilms – Diffusion ARTE France – Durée 26 minutes - Cette projection, permettra d'articuler trois regards – photographique, anthropologique et documentaire – pour offrir au public une compréhension élargie et sensible de ce monde entre présence et retrait.

Lieu : Maison de la Photographie, 13, Rue Nicolas LAUGIER, Toulon

Nombre de places limité à 20 personnes

**Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Mardi 7 Avril 2026**

Liens intergénérationnels

Toul' Sport

Jeudi 23 Avril 2026

09h00 – 16h30

Dans la continuité du passage de la flamme Olympique à Toulon en 2024, des Olympiades intergénérationnelles sont organisées par la ville.

Vous êtes conviés à venir participer à cette belle manifestation sportive et festive.

La journée débutera à 9h, avec une présentation des épreuves et du site, avant l'arrivée des enfants des centres de loisirs.

Les groupes arriveront à partir de 9h30.

Vous accompagnerez certains groupes d'enfants, encadrés par leurs animateurs et, comptant sur votre impartialité, vous aurez la charge de juger et d'arbitrer, avec un éducateur sportif, les épreuves où les jeunes des accueils de loisirs s'affronteront.

Un repas froid vous sera fourni par la ville de Toulon. Cette journée se terminera aux alentours de 16h avec la remise des médailles.

Nombre de places limité à 24 personnes

Lieu : Complexe Léo Lagrange (Font Pré), 157 avenue René Cassin, Toulon

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du
Mardi 7 Avril 2026**

Conférence

Association 'A'

Lèpre, lépreux et léproseries en Provence

Samedi 25 Avril 2026

11h00 – 12h00

La lèpre a marqué la population en raison de son caractère effrayant. La crainte de la contagion a, dès le Moyen-Âge, conduit à isoler les malades dans des établissements dédiés, les léproseries ou maladreries constituant un petit monde parallèle dans lequel s'est alors mis en place un fonctionnement spécifique avec ses codes.

Conférence animée par : Docteur Bernard RENOUX, chercheur indépendant

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

Nombre de places limité à 40 personnes

**Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Mardi 14 Avril 2026**

Atelier

Smartphone et Tablette

Lundi 27 Avril, 4, 11, 18 Mai 2026

10h00 - 12h00

Module de 4 séances

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 :

- 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...

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

Atelier animé par : l'association AGIRabcd

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

Nombre de places limité à 15 personnes

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du
Mardi 14 Avril 2026**

Théâtre

Comédia

Mardi 28 Avril 2026 à 20h45

« Le Mythe de Sisyphe » Théâtre

Les dieux ont condamné Sisyphe à rouler sans cesse un rocher jusqu'au sommet d'une montagne d'où la pierre retombe par son propre poids. On l'aura compris : Sisyphe, c'est l'homme, et le rocher, c'est son destin.

A partir de ce mythe venu de l'antiquité grecque, Albert Camus écrit en 1942, Le Mythe de Sisyphe, un essai philosophique nous invitant à une réflexion sur la condition humaine. Chacun a pu

faire, à un moment de sa vie, l'expérience de l'absurdité de sa propre condition, dans certaines situations, ou dans le simple fait de se sentir étranger à soi-même ou au monde. Le sentiment de révolte qui l'anime alors donne son prix à la vie et lui restitue sa grandeur. Si la vie n'a d'autre face que celle de l'absurde, alors ce qui compte n'est pas de vivre le mieux mais de vivre le plus. Et l'on comprendra que « chacun des grains de cette pierre, chaque éclat minéral de cette montagne pleine de nuit, à lui seul forme un monde.

Tarif : 17 €

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

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 14 Avril 2026***

Visite guidée

Musée de la Marine

**La peinture de Marine, de 1830 à
aujourd'hui - affirmation d'un genre**

Mercredi 29 Avril 2026

14h30 – 16h00

La peinture de marine, en tant que genre indépendant, se définit lentement dans la peinture occidentale, bien après le portrait, la peinture de genre ou la nature morte. En France, elle apparaît dans les arsenaux, et demeure l'apanage de l'aristocratie militaire et des monarques jusqu'au XIXe siècle. Ce n'est qu'à cette date que la mer cesse d'être un simple décor

pour devenir un sujet à part entière. Face à cette révolution, les tenants d'une tradition héritée du Siècle des Lumières, inspirée par la peinture descriptive de Joseph Vernet, se retrouvent au sein d'un corps, dès 1830, au service d'une Marine en pleine expansion coloniale. Deux courants qui se nourriront l'un de l'autre avec les œuvres de Gudin, Courdouan, Morel-Fatio, Nardi, Dauphin, Barbaroux, Brenet, Chapelet, Planchais...

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 16 Avril 2026***

Relais Peiresc

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

Toutes les conférences sont à 17h45

Jeudi 2 Avril 2026

**Le volcanisme en Provence. Où,
quand, comment ?**

Le volcanisme compte parmi les phénomènes géologiques les plus intrigants associés à la formation de la Terre, des chaînes de montagnes. Il est par ailleurs une fenêtre ouverte sur les entrailles de la Terre et sur ses mouvements profonds, si lents qu'il nous est bien difficile de les percevoir.

Comme bien des régions françaises, la Provence recèle des formations volcaniques, apparues à des époques bien précises de l'histoire de notre globe.

Mais alors, où est donc ce volcanisme provençal si discret dans nos paysages ? Et quelle est sa

place dans la formation des reliefs de la Provence ? Quelle empreinte a-t-il laissé dans notre vie quotidienne ?

Cette conférence abordera enfin le rôle qu'a joué ce volcanisme dans l'implantation puis sur les activités de l'homme dans la région, de la préhistoire à aujourd'hui

Nom du conférencier : Laurent STIELTJES

Mardi 28 Avril 2026

La pierre, le tailleur et la biodiversité

La taille de pierre est un métier très ancien. Elle est utilisée pour la restauration de monuments ou dans de nouvelles constructions. Ce si beau métier allie techniques anciennes et modernes qui permettent de préparer des blocs de pierre utilisés en maçonnerie. Cependant tout cela peut avoir un impact néfaste sur la biodiversité.

Nom du conférencier : Léa MEDJAOUED

Mercredi 29 Avril 2026

Louis-René de Latouche-Tréville – commandant de l'Hermione

En ayant été commandant de l'Hermione, la frégate ayant conduit le jeune marquis de La Fayette auprès de Georges Washington en 1780, lors de la guerre d'indépendance des États-Unis, Louis-René de Latouche-Tréville est aussi le seul officier de Marine à avoir combattu victorieusement l'amiral Nelson. Marin exceptionnel, il meurt prématurément à bord du navire amiral le Bucentaure en rade de Toulon, le 18 août 1804... et ses brillants faits d'armes en font une légende de la Marine.

Nom du conférencier : Jean-Marc BOURDET

Jeudi 30 Avril 2026

L'Unesco

Seule organisation des Nations Unies à faire une part à la société civile, avec le Comité de Liaison, UNESCO-ONG (organisations non gouvernementales), en fait "la conscience du monde " qui alerte sur les problèmes environnementaux, sociaux etc. sans parler de la culture, l'éducation et la communication.

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

Journée Séniors

Jeudi 30 Avril 2026 de 9h à 17h

Palais des Congrès Neptune

Entrée libre

100 partenaires,

Animations tout au long de la journée,

Démonstrations et ateliers (Yoga sur chaise,

Massages, Danse, Chant, Echecs, Jeux, Pilates,

Conférences...)

*Spectacle Cabaret « Strass et Paillettes » à 16h et Thé
dansant à partir de 17h30*

***Les cartons d'invitations, pour le Thé dansant
et le spectacle, seront à retirer le jour même sur
le stand du pôle Séniors au Palais Neptune***

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

