

PROGRAMME D'ANIMATIONS // MAI 2026

PÔLE SENIORS



Bowling

Lundi 4 Mai 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 16 Avril 2026

Atelier

Fraudes et arnaques

Lundi 4 Mai 2026

14h00 - 16h30

Cette action de prévention permet de mettre en garde tout utilisateur d'une carte bancaire et d'inciter à la méfiance envers des publicités alléchantes reçues par courrier, téléphone ou mail ou d'un démarchage à domicile.

Animé par : Association AGIRabcd

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

Nombre de places limité à 20 personnes

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Jeudi 16 Avril 2026

Atelier

Kinésiologie

« Qu'est-ce que la kinésiologie au regard de la fibromyalgie ? »

Mardi 5 Mai 2026

14h30 - 16h00

En quoi la kinésiologie peut aider les personnes qui en sont atteintes à retrouver une vie plus sereine et équilibrée ?

Les traitements proposés dans le cadre de cette maladie invalidante s'avèrent bien souvent inadaptés. L'accompagnement en séance de kinésiologie amène les consultants vers un état de mieux-être, notamment grâce à l'observation consciente des systèmes réactionnels liés au stress et leurs implications dans l'engrenage de la douleur. Nous verrons lors de cet atelier 3 approches d'analyse sur les déséquilibres liés à cette maladie, aussi bien sur le plan énergétique, émotionnel et biochimique.

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 21 Avril 2026

Théâtre

Comédia

Mardi 5 Mai 2026 à 20h45

« 24 Cordes Ensemble » Musique

Un quatuor aux multiples visages sonores

Né en 2006 de la rencontre de musiciens venus d'horizons riches et contrastés, 24 Corde Ensemble explore avec ferveur un répertoire sans frontières. Formés dans les plus grandes écoles, nourris par un amour partagé du jazz, des musiques populaires et contemporaines, les membres du quatuor tracent un sillon singulier dans le paysage musical européen.

Leur promesse : un voyage où se croisent Bach, Vivaldi, Ravel, Fauré, Piazzolla, Bellinati, les Beatles... et leurs propres compositions. Chaque concert est une mosaïque vibrante de styles, un

tissage subtil entre rigueur classique et souffle populaire, entre mémoire et invention. Ce mélange inattendu, porté par une énergie palpable, donne naissance à une expérience scénique vivante, palpitante, accessible à tous sans jamais renier l'exigence.

Primé à plusieurs reprises dans des festivals et concours internationaux, 24 Cordes Ensemble poursuit sa route avec la même envie : faire dialoguer les cultures musicales et les émotions humaines, sur scène comme dans les cœurs.

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 21 Avril 2026**

Théâtre

Liberté

Mercredi 6 Mai 2026 à 20h00

« The Gathering » Danse

Joanne Leighton explore avec sensibilité les enjeux écologiques et la relation profonde que l'être humain entretient avec le vivant. Elle imagine une communauté de femmes et d'hommes réunis pour célébrer le cœur battant de notre planète, si puissant et si fragile à la fois. Dix danseurs-euses évoluent, entraînés-es par une composition musicale faite de chants et de pulsations vibrantes. Sous un soleil, à l'ombre ou sous la pluie, toutes et tous entrelacent leurs gestes, se fondent les uns-es dans les autres, donnant vie à un folklore inédit, mélange de mythes ancestraux et contemporains.

Au milieu de cet espace scénique en perpétuelle évolution, les interprètes inscrivent chacun de leurs pas dans la mémoire de leurs corps, comme les saisons impriment leurs traces sur l'écorce des arbres. Poème visuel, The Gathering est une ode à la nature.

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 21 Avril 2026**

Conférence

Découverte du centre-ville et du port

Jeudi 7 Mai 2026

14h00 – 16h30

Rétrospective - film sur le centre-ville et le port de Toulon 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 21 Avril 2026**

Théâtre

Comédia

Mardi 12 Mai 2026 à 20h45

« Le Petit Prince » Théâtre

Le Petit Prince est un livre pour enfants écrit à l'intention des grandes personnes

Au cours d'un déjeuner dans un restaurant new-yorkais, intrigué par les gribouillages que Saint-Ex s'amuse à faire sur la nappe blanche, son éditeur Curtice Hitchcock lui demande ce qu'il dessine : « Peu de chose, c'est un petit bonhomme que je porte dans le cœur ! ». Hitchcock examine le petit bonhomme de plus près et lui suggère d'écrire son histoire ... A travers le récit de son voyage, le Petit Prince, enfant venu des étoiles, livre à son nouvel ami aviateur son interprétation des choses essentielles de la vie : l'amitié, l'amour, la rencontre, la perte... Succès mondial depuis sa sortie en 1943, Le Petit Prince est, après la Bible, l'ouvrage littéraire le plus vendu et le plus traduit dans le monde. Ce "classique triste" continue à être lu par des milliers de lecteurs charmés, vieux autant que jeunes. Car comme toutes les grandes fables, celle-ci est aussi pleine d'enchantement pour un enfant qu'elle est riche de substance pour les adultes. Le philosophe allemand Martin Heidegger considéra même Le Petit Prince comme l'un des plus grands livres existentialistes du siècle.

Ce « livre pour enfants écrit à l'intention des grandes personnes » comme le décrit Antoine de Saint Exupéry, traverse avec émotion et fraîcheur les grandes questions qui hantent la vie humaine. Et tous les âges y trouvent leur compte.

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 28 Avril 2026**

Atelier

Les bienfaits du lien humain-animal

Mercredi 13 Mai 2026

10h00 – 12h00

Vous aimez votre animal ? Savez-vous que lui parler peut-être bon pour votre santé ?

- Réduit le stress et l'anxiété
- Stimule la mémoire et la parole
- Apaise le cœur et l'esprit
- Favorise le lien social et la joie du quotidien

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
Lundi 4 Mai 2026**

Conférence

« Animaux...pas si bêtes »

Lundi 18 Mai 2026

14h30 – 16h00

De tout temps, les hommes se sont appropriés les qualités et les défauts des animaux prouvant la relation particulière qui existe entre eux. Nombre d'écrivains et de compositeurs ont su traduire ce lien indestructible avec sensibilité et parfois avec humour.

Retrouvons donc nos amis les bêtes si proches de nous puisque, comme le dit si justement La Fontaine : « Je me sers d'animaux pour instruire les hommes »

Conférence animée par : Christiane LEJON

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 5 Mai 2026**

Conférence

**« Flânerie historique autour de la
place d'Armes »**

Mardi 19 Mai 2026

14h00 – 16h30

Immersion découverte en 1804 de la place d'Armes qui n'était pas cette esplanade sur un parking, mais notre ancien champ de bataille voulu par Vauban. Grouillante de vie, avec sa Préfecture Maritime, ses allées ombragées aux noms et fonctions bien connues des Toulonnais, sa corderie, cette magnifique fontaine sur la place St Roch juste après la porte de France, son magnifique immeuble Segaud et son hôpital de la marine.

Conférence animée par : Christian LADRET

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 5 Mai 2026**

Liens intergénérationnels

Dessine-moi une ville

Module de 2 séances

Mercredi 20 Mai 2026

10h00 – 11h30

Sur les traces mémorielles de la Seconde Guerre mondiale à Toulon (centre-ville)

Un parcours mêlant mémoire, histoire et patrimoine sous forme de balade urbaine est proposé pour le projet Dessine-moi une ville. Cette balade permet aux participants de découvrir et de comprendre l'histoire de la ville, des quartiers à travers les traces mémorielles existantes. Plaques commémoratives, monuments aux morts, noms de rues ou de bâtiments, éléments de géographie urbaine seront ainsi présentés et contextualisés dans le contexte de la Seconde Guerre mondiale à Toulon.

D'une durée minimale de 1h30, cette balade présente l'histoire de Toulon durant la Seconde Guerre mondiale ainsi que l'évolution de son centre urbain après les reconstructions liées à ce même conflit mondial.

Atelier animé par : Les médiateurs du Mémorial du Faron

Lieu : Départ de la visite au Musée national de la Marine (Place Monsenergue, quai de Norfolk)

Mercredi 27 Mai 2026

9h45 – 15h30

A partir de 11 h : visite et atelier de dessin au Mémorial du Mont Faron

La matinée sera consacrée à rappeler le contexte des bombardements et de la destruction du port, à présenter et expliquer l'œuvre de Nicolas Daubanes et à répondre aux questions.

Un artefact des bombardements, un morceau d'aile d'un bombardier B-26, sera présenté aux participants. Cet avion américain s'est écrasé à

Signes le 14 août 1944.

L'après-midi, par équipe (2 à 4 dessinateurs), les participants dessineront leur vue de la ville, du port ou de la rade à partir des éléments communiqués (balades et visite du mémorial). Ils dessineront face au paysage, positionnés au niveau du mât du mémorial ou de la terrasse. En cas d'intempéries ou de dysfonctionnement du téléphérique, ce programme se déroulera le 3 juin 2026.

Atelier animé par : Les médiateurs du Mémorial du Faron

Lieu : Rendez-vous à 9h45 à la gare de départ du téléphérique (ou à 11 h au mémorial du mont Faron si vous montez par vos propres moyens)

Nombre de places limité à 15 personnes

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du
Mardi 5 Mai 2026**

Atelier

Aide au numérique

Jeudi 21 Mai 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 Seniors à partir du
Jeudi 7 Mai 2026**

Visite guidée

Toulon durant la seconde guerre mondiale

Jeudi 21 Mai 2026

13h30 – 15h30

Le **Mémorial du Mont Faron**, Haut Lieux de la Mémoire Nationale, propose une **balade mémorielle urbaine** pensée pour mettre en lumière la manière dont la ville de Toulon a été marquée par ce conflit majeur. Par le biais de l'application BavAR[t], ce sont quinze sites patrimoniaux emblématiques du centre-ville qui se voient représenter la mémoire de Toulon durant la Seconde Guerre mondiale. Ce parcours immersif, avec audio et photographies historiques, invite le public à comprendre comment la guerre a façonné l'espace urbain, bouleversé la vie quotidienne et laissé des traces encore visibles aujourd'hui. Les lieux sélectionnés – du **Monument aux Morts** au **Palais de Justice**, des **Halles municipales** à la **Porte d'Italie**, en passant par le **Stade Mayol**, le **Carré du Port** ou encore l'**Ancienne bourse du travail** – constituent autant de points d'entrée pour appréhender les réalités toulonnaises durant l'Occupation, la Résistance, les bombardements, l'engagement des civils et la libération de la ville. Chacun de ces sites illustre un aspect particulier des enjeux stratégiques, militaires, sociaux ou symboliques auxquels Toulon fut confrontée de 1939 à 1945. Par une approche rigoureuse et pédagogique, le parcours BavAR[t] offre une **lecture structurée des mémoires de la Seconde Guerre mondiale dans l'espace urbain toulonnais**. Il valorise non seulement le patrimoine architectural et historique, mais aussi la mémoire des acteurs – civils et militaires – qui ont traversé ces événements. Inscrit dans la continuité de la mission de transmission de l'ONaCVG et du Mémorial du Mont Faron, ce dispositif contribue à ancrer la mémoire combattante et résistante dans les lieux du quotidien, au cœur de la ville. Cette balade mémorielle vise à renforcer la compréhension des enjeux locaux du conflit, à favoriser la transmission intergénérationnelle et à

soutenir la diffusion des valeurs de citoyenneté, de vigilance et de paix. Le parcours BavAR[t] constitue ainsi un outil essentiel pour appréhender l'histoire de Toulon durant la Seconde Guerre mondiale et pour valoriser une mémoire urbaine vivante, partagée et accessible.

Visite animée par : Les médiateurs du Mémorial du Faron

Lieu : Départ de la balade au Monument aux morts, place Gabriel Péri (face au tribunal)

Nombre de places limité à 20 personnes

***Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Mardi 12 Mai 2026***

Visite guidée

Musée de la Marine

« Napoléon Bonaparte, Toulon et la Méditerranée »

Judi 21 Mai 2026

14h30 – 16h00

A l'occasion des 230 ans du siège de Toulon, découvrez ou redécouvrez le parcours de Napoléon Bonaparte. C'est à Toulon que Bonaparte, surnommé « capitaine canon », gagne ses galons de général de brigade. À Toulon aussi qu'il embarque avec 40 000 hommes en direction de l'Égypte. Toujours prompt à rivaliser avec l'Angleterre, Napoléon consacre ensuite une partie de son règne à bâtir une marine moderne. Un parcours et une politique navale racontés par le prisme de Toulon et la Méditerranée.

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 12 Mai 2026***

Atelier

Respiration et yoga du visage

Vendredi 22 Mai 2026

10h00 - 11h30

Dans cet atelier, il serait fait le lien entre la respiration et votre visage . Vous apprendrez à bien ressentir votre corps avec des exercices pratiques de respiration et à redécouvrir votre visage grâce au toucher et à votre ressenti. Il sera pratiqué également des routines issues de différentes pratiques pour vous reconnecter à votre visage et vous donner l'élan de continuer en autonomie.

Il faudra vous munir d'une tenue souple, de baskets, un carnet de note et des crayons.

Atelier animé par : Valérie HUBER

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

Nombre de places limité à 11 personnes

***Inscriptions au Pôle Séniors à partir du
Mardi 5 Mai 2026***

Ateliers

Naturopathie

Mardi 26 Mai 2026

10h30 - 12h00

Huiles essentielles : la trousse de base

Pour toutes celles et ceux qui sont attirés par les huiles essentielles sans savoir lesquelles choisir, cet

atelier propose un tour d'horizon des huiles essentielles les plus utiles selon votre problématique et la manière de les utiliser.

Atelier animé par : Vanina LAUGIER

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 12 Mai 2026

Atelier

Yoga sur chaise

Vendredi 29 Mai 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 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 Mardi 12 Mai 2026

Relais Peiresc

Inscription gratuite et obligatoire au Relais Peiresc au 07.82.14.62.08

Toutes les conférences sont à 17h45

Mardi 12 Mai 2026

Un autre regard sur l'adolescence

Les apports de l'art-thérapie et de la musicothérapie chez les jeunes

La jeune génération d'aujourd'hui appelle à être comprise et accompagnée dans ses retranchements, ses transgressions parfois, comme dans sa vitalité, son expression et ses ressources. L'art-thérapie propose un chemin personnalisé vers la connaissance et l'expression de soi, en individuel ou en groupe. Cet accompagnement invite familles et société à s'écouter et s'exprimer autrement, pour retrouver des liens mutuellement inspirants.

Nom du conférencier : Le collectif arts thérapies

Mercredi 13 Mai 2026

Histoire de la géopolitique chinoise

Lors des dernières conférences, nous avons étudié la réalité de la Chine multiethnique. Cette fois, notamment l'histoire du Xinjiang sera éclaircie.

Nom du conférencier : Takashima Tsutomu

Mardi 26 Mai 2026

Toulon en 1940

La France déclare la guerre à l'Allemagne le 3 septembre 1939. Toute la population toulonnaise doit suivre la nouvelle réglementation imposée par le Gouvernement. Les hommes sont mobilisés alors que les femmes, les enfants et les vieillards restent dans la ville du camp retranché. Si les premières semaines sont sans changement, les restrictions vont rapidement peser sur la population, surtout après un hiver très rigoureux. Tout va être soumis à une réglementation de plus en plus stricte : l'alimentaire, les carburants, mais aussi le café, le sucre ou les cigarettes. Les rentrées des classes sont chamboulées, comme les examens. La presse informe quotidiennement de l'avancée des combats en Europe, et donne toutes informations utiles sur les mesures de la défense passive. Comment les Toulonnais ont-ils vécu au quotidien ces premiers mois de guerre ? Y a-t-il déjà des actes de résistance ?

Nom du conférencier : Evelyne MAUSHART - Docteure en Histoire

Jeudi 28 Mai 2026

Bataille du Jutland

Les 31 mai et 1er juin 1916, près de 50 cuirassés, 14 croiseurs de bataille, un nombre incroyable de croiseurs et de destroyers de tous types s'affrontèrent 300 navires de guerre et 100 000 marins dans la plus formidable bataille navale de tous les temps :

LA BATAILLE DU JUTLAND, à l'Ouest du Danemark.

Cette bataille entre les flottes allemande et britannique devait, croyait-on une bonne fois pour toute décider de la suprématie de l'un des camps : Anglais ou Allemand. Tout comme Verdun ou la bataille de la Somme la même année, ce combat fit bien des morts (presque 10000) et autant de blessés, mais n'eut pas de conséquence décisive sur la fin de la guerre. Chaque flotte parvint à rejoindre ses bases, panser ses plaies et fut à nouveau prête au combat 3 à 6 mois plus tard.

Nom du conférencier : Thierry HONDEMARCK

Lieu : Lycée Peiresc, 31 Bd de Strasbourg, Toulon

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

