

PROGRAMME D'ANIMATIONS // JUIN 2026

PÔLE SENIORS



Bowling

Lundi 1 Juin 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 19 Mai 2026

Atelier

Théâtre d'improvisation

Mardi 02 Juin 2026	9h30-11h30
Mercredis 10, 17, 24 Juin 2026	9h30-11h30
Mercredi 1 Juillet 2026	9h30-11h30
Mercredi 8 Juillet 2026	14h30-16h30

Module de 6 séances

L'atelier tout niveau s'adresse à toute personne soucieuse de développer son bien-être et sa confiance par le jeu et les techniques du théâtre. C'est un espace de liberté, de culture et de légèreté.

Avec des outils : Relaxation pleine conscience, jeux Improvisations, masque neutre, écriture créative...

Et un esprit alliant rigueur, humour et bienveillance :

- Améliorer sa respiration et sa concentration
- Reconnaître et accueillir ses émotions
- Sortir du quotidien avec l'imaginaire et la fiction
- Poser un autre regard sur soi et sur les autres
- Retrouver un lien positif avec son intériorité
- Transformer son rapport au corps
- Entretenir ses mémoires émotionnelles cognitives, sensorielles et kinesthésiques

- Rester en harmonie avec son environnement
- Retrouver du sens à sa vie

Il faudra vous munir d'un tapis de sol de fitness.

Atelier animé par : Cécile Sanz de Alba de l'association Le Grand Jeu Théâtre et Thérapie

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 19 Mai 2026

Escapade à Ollioules

Une journée en Provence
Méditerranée

Mercredi 3 Juin 2026

Rendez-vous à 10h50 arrêt de bus Noël Blache, Rue St Bernard (devant le centre des finances publiques) pour un départ à 11h10 avec le bus n°11B (à votre charge).

Un accompagnateur du Pôle Seniors vous y attendra.

Le retour est prévu vers 16h30.

Déjeuner au restaurant : Formule entrée, plat, dessert, vin et café

14h00 Visite guidée d'Ollioules et de la nougaterie Jonquier avec dégustation

Notre guide vous propose une découverte d'Ollioules en deux parties. Tout d'abord, la visite de la cité de l'Olivier vous emmène à la rencontre d'un patrimoine riche et préservé avec l'église romane Saint-Laurent et les ruelles, façades médiévales comportant porches et arcades. Dans le quartier Renaissance, les célèbres gypseries provençales vous livrent leurs secrets. Vous vous rendez ensuite dans la fabrique artisanale Nougat Jonquier. Vous apprendrez l'histoire de cette

délicieuse confiserie, suivie d'une démonstration de la réalisation de nougat et d'une dégustation des différents types de nougats : blanc, noir, dur et tendre.

Le paiement s'effectuera uniquement par carte bancaire et par téléphone auprès de l'office du Tourisme de Hyères.

Nombre de places limité à 20 personnes

Tarif : 38,50 euros par personne

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Lundi 11 Mai 2026

Atelier

Respiration et yoga du visage

Jeudi 4 Juin 2026

10h00 - 11h30

Dans cet atelier, le lien sera fait 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 Jeudi 21 Mai 2026

Atelier

Yoga sur chaise

Vendredi 05 Juin 2026 10h00-11h30

Lundi 8 Juin 2026 14h30-16h00

Jeudi 18 Juin 2026 14h30-16h00

Lundi 22 et 29 Juin 2026 14h30-16h00

Lundi 6 Juillet 2026 14h30-16h00

Module de 6 séances

Le yoga est une pratique qui invite le corps et l'esprit à se rencontrer. A travers de la respiration, du mouvement en conscience, le yoga sur chaise permet de s'adapter à tous les pratiquants, pour créer de l'espace dans le corps, libérer des tensions et gagner en mobilité et souplesse. On viendra également améliorer son équilibre avec différentes techniques toujours adaptées à tous. Un relâchement du corps et de l'esprit...

Atelier animé par : Pauline CANTON

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 21 Mai 2026

Atelier

Initiation à l'intelligence artificielle

Lundi 8 Juin 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.
- 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 Jeudi 21 Mai 2026

Conférence

Sensibilisation aux principes du commerce équitable

Mardi 9 Juin 2026

14h00 – 16h00

Si 92 % des français ont entendu parler du commerce équitable, et que certains le pratiquent, (2,5 milliards de chiffre d'affaires en France, un chiffre en forte progression), on n'en perçoit pas toujours les bienfaits :

- pour soi : produits de base peu transformés, à 80 % en production bio,
- pour la planète et le climat : promotion, d'une agriculture familiale moins agressive, plus respectueuse de l'environnement, sans intrants chimiques,

- bon pour les populations du Sud comme au Nord. Le juste prix dans la durée permet aux paysans de vivre, de vivre bien dans leur travail, le préfinancement permet de s'équiper, la prime de développement donne accès à des équipements collectifs, la prime de conversion facilite la transition vers le bio etc.

Par touches successives, les visuels proposés, les apports des participants, permettent à l'animateur de rassembler et de mettre en évidence les principes du commerce équitable, voire de déconstruire les idées fausses.

L'association dispose de supports d'animation ludiques, de vidéogrammes permettant d'entrer et de s'appropriier le sujet simplement.

Conférence animée par : L'association l'Equitable

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

Nombre de places limité à 40 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 28 Mai 2026

Atelier

Aide au numérique

Jeudi 11 Juin 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 28 Mai 2026

Atelier

Yoga

Vendredi 12 Juin 2026

14h30 - 16h00

Prenez soin de votre corps et de votre souffle. Le yoga améliore la souplesse des articulations, renforce l'équilibre et favorise une respiration profonde qui apaise le système nerveux. Accessible à tous les niveaux, il aide à réduire les tensions musculaires et à mieux habiter son corps au quotidien. Un moment pour soi, doux et bienveillant.

Il faudra vous munir d'un tapis de sol et d'un coussin.

Atelier animé par : Christine CHANIEL de l'association Respire et Vis

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

Nombre de places limité à 8 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 28 Mai 2026

Atelier

Marche Nordique-Plages du Mourillon

Vendredi 12 Juin 2026

9h00 - 11h00

Bâtons en main, cap sur la mer ! La marche nordique sollicite 90 % des muscles du corps tout en préservant les articulations. Sur le bord de mer du Mourillon, elle combine effort doux, grand air et respiration amplifiée par le mouvement des bâtons. Un exercice complet pour tonifier, améliorer

l'endurance et se ressourcer face à la Méditerranée.

À prévoir pour la marche nordique : Pensez à apporter 1,5 litre d'eau, un chapeau, de la crème solaire, de bonnes chaussures de randonnée et une tenue adaptée. Les bâtons seront fournis.

Atelier animé par : Christine CHANIEL de l'association Respire et Vis

Lieu de rendez-vous : Mini-golf des Plages du Mourillon

Nombre de places limité à 8 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 28 Mai 2026

Atelier

Naturopathie

Lundi 15 Juin 2026

10h30 - 12h00

Canicule et naturopathie

Les conseils naturopathiques pour traverser au mieux ces moments de plus en plus fréquents : alimentation, hydratation, plantes, huiles essentielles, compléments alimentaires, exercices physiques.

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 2 Juin 2026

Atelier

Bien-être animal

Mardi 16 Juin 2026

10h00 – 12h00

Les bienfaits du lien humain-animal

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 Mardi 2 Juin 2026

Lien intergénérationnel

Sortie en mer dans la rade de Toulon

Mercredi 17 Juin 2026

(ou Mercredi 24 Juin, en cas de mauvaise météo)

9h30 - 15h00

Le pôle Séniors de la ville de Toulon a le plaisir de vous proposer une journée intergénérationnelle en mer avec la direction Education-Jeunesse et l'Association Union Maritime du Mourillon (Port Saint Louis).

Programme de cette journée :

- 9h30 : Accueil au port Saint Louis,

- 9h50 : Information sur la sécurité à bord des embarcations et délivrance des gilets de sauvetage,
- 10h30 - 12h00 : Découverte de la rade, du port militaire : Fort Saint Louis - Pipady - Port militaire en respectant zone de navigation – Balaguier - Saint Mandrier – Pointe de Saint Mandrier - Méjean- Cap brun- Mourillon - Port Saint Louis. Le parcours pourra varier en fonction de la météo,
- 12h00 - 12h30 : Retour à quai,
- 12h30 - 13h15 : Jeu de matelotage,
- 13h30 : Pique-nique partagé (le repas est à votre charge).

Animé par : Union Maritime du Mourillon (Port Saint Louis)

Lieu : Port Saint Louis, Square du Fort Saint Louis

Nombre de places limité à 28 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Mardi 2 Juin 2026

Atelier

Méditation guidée

Judi 18 Juin 2026

10h30 – 11h30

Offrez-vous un moment de calme et de détente au cœur de votre semaine. Venez découvrir la méditation guidée, une pratique douce qui vous aide à :

- Réduire le stress et l'anxiété,
- Apaiser le corps et l'esprit,
- Améliorer la concentration et le sommeil,
- Retrouver une énergie plus légère et un bien-être intérieur.

Lors de ces ateliers, vous serez guidés pas à pas, dans un cadre bienveillant et convivial, pour

expérimenter la méditation à votre rythme. Aucune expérience préalable n'est nécessaire : il suffit d'avoir envie de prendre soin de soi. Venez faire une pause pour vous reconnecter à votre respiration, à vos sensations et profiter de ce petit moment de paix rien que pour vous.

Atelier animé par : Marie Laure BECK 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 4 Juin 2026

Atelier

Yoga

Vendredi 19 Juin 2026

14h30 - 16h00

Prenez soin de votre corps et de votre souffle. Le yoga améliore la souplesse des articulations, renforce l'équilibre et favorise une respiration profonde qui apaise le système nerveux. Accessible à tous les niveaux, il aide à réduire les tensions musculaires et à mieux habiter son corps au quotidien. Un moment pour soi, doux et bienveillant.

Il faudra vous munir d'un tapis de sol et d'un coussin.

Atelier animé par : Christine CHANIEL de l'association Respire et Vis

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

Nombre de places limité à 8 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 4 Juin 2026

Atelier

Marche Nordique - Collines de Châteauvallon

Vendredi 19 Juin 2026

9h00 - 11h00

Pour les seniors en bonne condition physique, cette sortie en collines est un vrai défi revigorant. Le dénivelé renforce le cœur, les jambes et optimise la capacité respiratoire. Les bâtons sécurisent chaque foulée sur le terrain naturel. Un effort soutenu récompensé par des panoramas magnifiques et une sensation de vitalité retrouvée.

À prévoir pour la marche nordique : Pensez à apporter 1,5 litre d'eau, un chapeau, de la crème solaire, de bonnes chaussures de randonnée et une tenue adaptée. Les bâtons seront fournis.

Atelier animé par : Christine CHANIEL de l'association Respire et Vis

Lieu de rendez-vous : au début du chemin en terre après la barrière du parking de Châteauvallon, chemin Châteauvallon

Nombre de places limité à 8 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 4 Juin 2026

Atelier

Karaté-Thérapie

Lundi 22 Juin 2026

9h00 – 10h30

Un psycho-somatothérapeute et psychanalyste pleni-intégratif vous propose un atelier pour découvrir une approche alliant pratique corporelle et outils thérapeutiques, au service du bien-être physique et psychologique.

À travers le Karaté-Thérapie et la méthode Soma

Praxis, il s'agit d'utiliser des mouvements inspirés des arts martiaux pour :

- Favoriser un développement personnel en douceur
- Accompagner chacun vers plus de bien-être et d'épanouissement
- Soutenir la gestion des tensions et des difficultés d'ordre psychologique
- Améliorer le quotidien grâce à des moyens concrets, à la fois corporels et relationnels.

Cet atelier est pensé comme un accompagnement adapté à chacun, dans le respect du rythme et des capacités de tous, dans un cadre bienveillant et sécurisant.

Atelier animé par : Dominique RETLER 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 4 Juin 2026

Atelier

Méditation guidée

Mardi 23 Juin 2026

10h30 – 11h30

Offrez-vous un moment de calme et de détente au cœur de votre semaine. Venez découvrir la méditation guidée, une pratique douce qui vous aide à :

- Réduire le stress et l'anxiété,
- Apaiser le corps et l'esprit,
- Améliorer la concentration et le sommeil,
- Retrouver une énergie plus légère et un bien-être intérieur.

Lors de ces ateliers, vous serez guidés pas à pas, dans un cadre bienveillant et convivial, pour expérimenter la méditation à votre rythme. Aucune expérience préalable n'est nécessaire : il suffit

d'avoir envie de prendre soin de soi. Venez faire une pause pour vous reconnecter à votre respiration, à vos sensations et profiter de ce petit moment de paix rien que pour vous.

Atelier animé par : Marie Laure BECK 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 Mardi 9 Juin 2026

Conférence

Les tirailleurs Sénégalais : des soldats de France victimes de la barbarie raciale (mai-juin 1940).

De la « Force noire » aux massacres de 1940 : l'histoire d'une violence programmée ?

Jeudi 25 Juin 2026

14h00 – 16h00

Héritiers de la « Force noire », acteurs essentiels de la défense française en 1940, les tirailleurs sénégalais ont pourtant été victimes d'exécutions ciblées lors de la campagne de France. Entre héritage colonial, traumatisme de la défaite de 1918 et radicalisation nazie, cette conférence explore les racines d'une violence spécifique et ses enjeux mémoriels contemporains.

Conférence animée par : Julie Bazin, médiatrice au Mémorial du Mont Faron

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 9 Juin 2026

Visite guidée

Musée de la Marine

Galères et bagné

Jeudi 25 Juin 2026

14h30 – 16h00

Les galères et le bagné ont profondément marqué la ville de Toulon et son arsenal. Que nous ont laissé les forçats exploités par la Marine royale ? Retour sur le quotidien effroyable dans les prisons flottantes et au bagné.

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 9 Juin 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

