

PROGRAMME D'ANIMATIONS // SEPTEMBRE 2026

PÔLE SENIORS



Visite guidée pédestre

Le hameau des Sablettes

Mercredi 2 Septembre 2026

8h55 : Départ de Toulon

En bateau, n° 18M (à votre charge), un accompagnateur du Pôle Seniors vous y attendra.

Rendez-vous à 8h45 au port, au ponton des bateaux du Réseau Mistral (face au glacier Le Chamo).

Ceux qui le souhaitent pourront se rendre directement, par leur propre moyen, à 9h15, au niveau du ponton des Sablettes.

9h20 : Visite guidée pédestre de 2 H

Votre guide Martin vous emmène découvrir le quartier des Sablettes à travers une balade guidée dans le parc paysager Fernand Braudel, jusqu'au hameau des Sablettes labellisé Patrimoine du XXe siècle.

Vous découvrirez un site unique tant par son histoire, sa géologie que sa reconstruction par le célèbre architecte Fernand Pouillon dans les années 1950.

Au cours de la visite, la légende des rochers des Deux Frères vous sera contée.

Informations pratiques :

Niveau de difficulté : facile

Pas de possibilité d'aller aux toilettes pendant la visite.

Pas de possibilité de s'asseoir pendant la visite. Prévoir des chaussures fermées/de marche et un chapeau.

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 : 9 euros par personne

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du
Lundi 17 Août 2026**

Jeux de société

Nous vous proposons de venir découvrir de nouveaux jeux ludiques de 14h à 16h. Un thème vous sera proposé à chaque séance.

Tous les 1^{ers} jeudis, de septembre 2026 à juin 2027 :

03/09/26 : C'est la rentrée : des chiffres et des lettres

01/10/26 : Jeux coopératifs

05/11/26 : Voyages, voyages

03/12/26 : Envoyez la musique !

07/01/27 : Rois & Reines : jeux de cartes & jeux couronnés

04/02/27 : De toutes les couleurs

04/03/27 : Nouveautés rapportées du Festival des Jeux de Cannes

01/04/27 : Poisson d'avril ! Et les autres animaux aussi

13/05/27 : Moteur... action !

03/06/27 : Des images et des jeux

Présence obligatoire à tous les ateliers

Atelier animé par : l'association Les Yeux dans les Jeux

Lieu : Les Yeux dans les Jeux, 26, Bis rue de la Comédie

Nombre de places limité à 15 personnes

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du
Mardi 25 Août 2026**

Bowling

Lundi 7 Septembre 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 Seniors à partir du
Mardi 25 Août 2026**

Atelier

Danses collectives d'hier et d'aujourd'hui

Mardis 08 Septembre 2026	9h30 – 11h30
15 Septembre 2026	9h30 – 11h30
22 Septembre 2026	9h30 – 11h30

Module de 3 séances

Cet atelier a pour but de permettre la pratique d'une activité corporelle accessible à tous dans une ambiance conviviale.

Les danses proposées sont variées tant sur le plan musical, rythmique, d'origines et d'époques différentes tout en tenant compte des difficultés de chacun par une adaptation des pas et, si besoin, une modification du rythme favorisant ainsi la participation. Ces danses se pratiquent seul ou en petits groupes selon les chorégraphies. Les danseurs évoluent en cercle, en cortège ou sur une ligne, chacun par son action individuelle, fait vivre la danse.

Cette activité se pratique dans un espace dégagé, une tenue confortable et des chaussures souples sont conseillées ainsi qu'une bouteille d'eau.

- Objectifs :** - Danser avec les autres participants.
- Evoluer en rythme.
- Travailler la coordination, la mémoire et l'équilibre.
- Entretenir ses facultés motrices.
- Améliorer l'image de soi.
- Passer un moment joyeux dans une ambiance chaleureuse.

Atelier animé par : Valérie FORTUNATO

Lieu : Salle Franck Arnal (La Rode), Rue Vincent Scotto

Nombre de places limité à 15 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 27 Août 2026

Stages

Anglais

Mardis 08, 15 Septembre 2026

Lundi 21 Septembre 2026

Mardi 22 Septembre 2026

Lundi 05 Octobre 2026

Mardi 06 Octobre 2026

Lundi 12 Octobre 2026

Mardi 13 Octobre 2026

Mardi 20 Octobre 2026

Module de 9 séances

15h00 - 16h00

Un stage de remise à niveau vous est proposé. Il est à destination de personnes ayant quelques connaissances ou ayant déjà pratiqué la langue.

Animé par : Hélène SABATIER

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

Nombre de places limités à 10 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Jeudi 27 Août 2026

Atelier

Méditation de pleine conscience

Mardis 08, 15, 22 Septembre 2026

06 Octobre 2026

03, 10, 17, 24 Novembre 2026

01, 15 Décembre 2026

Module de 10 séances

9h30 - 11h00

Cette attitude consiste à observer les phénomènes qui se présentent à chaque instant à notre

conscience de façon impartiale. 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.

Séance 1 : Introduction

Séance 2 : Prendre contact avec son corps

Séance 3 : Prendre contact avec sa conscience

Séance 4 : Prendre contact avec son cœur

Séance 5 : Prendre contact avec son calme intérieur

Séance 6 : Désinvestir les réactions émotionnelles

Séance 7 : Désinvestir les sensations douloureuses

Séance 8 : Elargir sa conscience

Séance 9 : Méditation de l'amour altruiste

Séance 10 : Consolidation

Présence obligatoire à toutes les séances

Animé par : Sophie MAIGUY du 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
Jeudi 27 Août 2026**

Visite guidée

Maison de la photographie (MaP)

Martin PARR « Short and Sweet »

Jeudi 10 Septembre 2026

14h00 – 15h00

Figure majeure de la photographie contemporaine et membre de Magnum Photos, Martin PARR a porté pendant près de cinquante ans un regard à la fois ironique, critique et profondément humain sur nos sociétés. Conçue en collaboration avec Magnum Photos, cette exposition rend hommage à une œuvre essentielle qui explore les rites ordinaires, les loisirs et les comportements collectifs. Le parcours réunit neuf séries emblématiques, des

premiers travaux en noir et blanc aux images couleurs devenues sa signature. À travers une esthétique immédiatement reconnaissable, son œuvre révèle avec acuité les contradictions du monde contemporain. Entre humour, satire et observation anthropologique, Short & Sweet invite à porter un regard renouvelé sur notre quotidien.

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

Nombre de places limité à 20 personnes

**Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Vendredi 28 Août 2026**

Atelier

Expression Théâtrale

Jeudis 10, 24 Septembre 2026

01, 08, 15 Octobre 2026

05, 12, 19 Novembre 2026

10h00 – 12h00

Module de 8 séances

Le théâtre n'est pas réservé aux professionnels : il est une source de plaisir, de partage et de vitalité à tout âge. En jouant avec les mots, la voix et le mouvement, chacun stimule sa mémoire, développe sa créativité et renforce sa confiance en soi. C'est aussi un moment convivial où l'on rit, où l'on ose, et où l'on découvre qu'apprendre reste un formidable moteur de jeunesse.

Découvrir ou redécouvrir le plaisir du jeu théâtral à travers un cycle d'ateliers progressifs :

Atelier 1 : La mémoire et la cohésion du groupe

Atelier 2 : Son corps et la position dans l'espace

Atelier 3 : L'improvisation

Atelier 4 : La voix

Atelier 5 : La lecture à voix haute

Atelier 6 : Comment appréhender un texte

Ateliers 7 et 8 : Travail autour de textes contemporains

L'approche est ludique, accessible à tous, centrée sur le plaisir de s'exprimer et de partager.

Atelier animé par : Nicolas VANTALON

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

Présence obligatoire aux 8 séances

Nombre de places limité à 14 personnes

***Inscriptions au Pôle Séniors à partir du
Vendredi 28 Août 2026***

Atelier

Marche Nordique – Plages du Mourillon

Vendredi 11 Septembre 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. A 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
Mardi 1 Septembre 2026***

Conférence

De la finance classique à la finance solidaire

Vendredi 11 Septembre 2026

14h00 – 15h30

Depuis les années 80, émergence des premiers financeurs et entreprises solidaires, dans la foulée de la montée du chômage, émergence des labels et explications :

- *La finance solidaire comme précurseur de la finance à impact,*
- Grands principes de la finance à impact (définitions)
- La finance solidaire, comment ça marche ?
- Le collectif Fair et le label Finansol,
- L'agrément Esus et La finance solidaire,
- L'évolution réglementaire de la finance solidaire,
- La mesure de l'impact : une science ou un art ? Cas d'Habitat et Humanisme,
- Qu'est-ce qu'un projet à forte utilité sociale ?
- Des solutions hors produits financiers : le bien immobilier.

Cette conférence sera suivie par un moment de questions-réponses.

Conférence animée par : Daniel GAMBET de l'association Habitat et Humanisme

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
Mardi 1 Septembre 2026***

Conférence

Sacha Guitry : « Femmes je vous aime, théâtre, je t'adore »

Lundi 14 Septembre 2026

14h30 – 16h00

Le nom de Sacha Guitry est lié à tout jamais au mot amour. L'amour des femmes bien sûr et peut-être plus encore, l'amour du théâtre. La preuve en est qu'il n'a pu choisir entre les deux puisque ses cinq femmes ont toutes été comédiennes. Ses deux amours ont tellement été indissociables qu'ils ont fini par n'en faire plus qu'un.

Cette conférence animée d'illustrations retrace la vie tumultueuse, théâtrale et amoureuse de Sacha Guitry au travers de textes, de témoignages et d'enregistrements du « Maître ».

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 1 Septembre 2026**

Balade

Balade Sport Santé

Lundi 14 Septembre 2026

9h30 – 11h30

Il vous est proposé une balade sport-santé avec un temps d'échanges itinérants autour de la santé et des habitudes de vie. Ce parcours, d'environ 2 km, débutera du nouveau Parc des Lices et ira jusqu'au Conseil Départemental. Vous effectuerez 4 arrêts pour des questions et exercices physiques autour de la Fête du Sport. Ce dispositif se terminera par un pique-nique partagé où les boissons seront offertes. Le pique-nique est à votre charge.

Balade animée par : les équipes du CDOS83

Lieu de rendez-vous : entrée du nouveau Parc des Lices, 181 Av. de la Victoire du 8 Mai 1945 (face à l'auto-école CLARET et au supermarché Franprix).

Accès : Arrêt de bus « Barnier », ligne 40, ou arrêt de bus « Gare Routière » et ensuite 10 min à pied.

Nombre de places limité à 30 personnes

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du
Jeudi 3 Septembre 2026**

Atelier

Yoga sur chaise

Lundi 14 Septembre 2026

10h00 - 11h30

Plus besoin de descendre au sol ! Le yoga sur chaise offre tous les bienfaits du yoga traditionnel — mobilité, souplesse, respiration consciente — en toute sécurité. Assis ou debout en appui, vous travaillez en douceur les articulations, le dos et l'équilibre. Idéal pour maintenir son autonomie et retrouver de l'aisance dans les gestes du quotidien.

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

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 3 Septembre 2026**

Brunch de rentrée

Mardi 15 Septembre 2026

9h30 – 11h30

L'association Habitat et Humanisme Var vous convie à un brunch de rentrée et d'échanges pour découvrir le nouveau projet d'Aide à la Vie Partagée (AVP) en partenariat avec le Département du Var. Venez partager un moment chaleureux et participer à la construction d'un programme d'activités répondant à vos envies : ateliers de cuisine, jardinage, balades, activités créatives ou de bien-être... Toutes vos idées seront les bienvenues !

Brunch animé par : Amélie MATHIEU de l'association Habitat et Humanisme

Lieu : Restaurant Le Lagon, Plages du Mourillon, 83000 Toulon

Nombre de places limité à 25 personnes

***Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Jeudi 3 Septembre 2026***

Visite guidée

Visite des collections du Musée des Arts Asiatiques (MAA)

Jeudi 17 Septembre 2026

14h00 – 15h00

Découverte des collections du MAA, en lien avec la Chine, l'Inde et le Japon.

Lieu : Musée des Arts Asiatiques 169, Littoral Frédéric Mistral, Toulon

Nombre de places limité à 20 personnes

***Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Mardi 8 Septembre 2026***

Cours de Langues

Allemand

Tous les vendredis sauf pendant les vacances.
Reprise des cours le **Vendredi 18 Septembre 2026**.

Les cours se termineront en Juin 2027.

Niveau : Débutants et Intermédiaires de 14h00 à 15h15

Confirmés de 15h20 à 16h45

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

Inscriptions au Pôle Seniors le Mardi 1 Septembre 2026 de 9h à 11h

Escapade

Ile de Porquerolles

Jeudi 24 Septembre 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 du domaine de La Courtade et dégustation (6 vins) avec gressins et tapenade.

Nombre de places limité à 30 personnes

Tarif : 89,50 €

***Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Lundi 31 Août 2026***

Visite guidée

Traces mémorielles de la Marine Nationale

Jeudi 24 Septembre 2026

13h30 – 15h00

*Cette nouvelle balade mémorielle propose une traversée sensible de Toulon à travers plusieurs lieux où se croisent mémoire combattante, histoire militaire, patrimoine urbain et reconstruction de la ville. Depuis le monument du Mobile, plus ancien monument aux morts de Toulon, jusqu'au front de mer reconstruit après les bombardements de la Seconde Guerre mondiale, cette visite invite à comprendre comment la ville a inscrit dans son espace public les traces des conflits, des drames collectifs et des grandes transformations urbaines. Le parcours évoque notamment la guerre de 1870, la Libération de Toulon autour de la venue du général de Lattre de Tassigny, le rôle structurant de l'Arse-
nal et de la Marine, mais aussi des épisodes plus méconnus comme le projet avorté d'arsenal semi-enterré ou le drame de la Maison des Têtes. Il se conclut sur le front de mer et le Génie de la Navigation, où l'histoire de la reconstruction permet d'interroger la manière dont Toulon a repensé son rapport à la rade, à la promenade et au paysage maritime. D'une durée d'environ une heure trente, ce parcours resserré associe marche urbaine et temps de médiation afin de proposer une lecture accessible, vivante et mémorielle du centre-ville toulonnais.*

Visite animée par : Les médiateurs du Mémorial du Faron

Lieu : Départ de la balade à la gare de Toulon

Nombre de places limité à 20 personnes

**Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Jeudi 10 Septembre 2026**

Atelier

Equilibre Seniors

Lundis 28 Septembre 2026

05, 12 Octobre 2026

10h00 - 11h00

Module de 3 séances

Venez découvrir une séance d'initiation dédiée à l'équilibre et au renforcement musculaire du bas du corps. Pendant 1 heure, nous proposerons des exercices simples, adaptés et progressifs, visant à améliorer la stabilité, la coordination et la force des jambes, des qualités essentielles pour préserver son autonomie au quotidien. Cette séance est une approche des différents exercices afin de progresser en toute sécurité ou chacun évolue à son rythme.

À prévoir : une tenue de sport, des baskets, un tapis de sol et une bouteille d'eau.

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

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 17 Septembre 2026**

Cours de Langues

Anglais

Niveau : Débutants 1 de 14h00 à 15h20

Débutants 2 de 15h25 à 16h45

Tous les lundis (sauf pendant les vacances scolaires)
Reprise des cours le **Lundi 28 Septembre 2026**

Niveau : Intermédiaires de 14h00 à 15h20

Confirmés de 15h25 à 16h45

Tous les mardis (sauf pendant les vacances scolaires)

Reprise des cours le **Mardi 29 Septembre 2026**

Les cours se termineront en Juin 2027.

Lieu : Salle Franck Arnal, La Rode, Rue Vincent Scotto

Inscriptions au Pôle Séniors

Débutants :

Mercredi 16 Septembre 2026 à 9h00

Intermédiaires – confirmés :

Mercredi 23 Septembre 2026 à 9h00

Atelier

Fraudes et arnaques

Mercredi 30 Septembre 2026

14h00 - 16h00

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.

Atelier 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 17 Septembre 2026***

Atelier

Permanence informatique

Mercredi 30 Septembre 2026

10h00 - 12h00

Répondre aux questions des séniors, concernant les soucis d'utilisation de leur outil informatique. Les fréquentes questions peuvent faire l'objet d'une partie pédagogique.

Celles abordées sont généralement :

- Connaitre 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 : Association AGIRabcd

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 17 Septembre 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

