

PROGRAMME D'ANIMATIONS // OCTOBRE 2026

PÔLE SENIORS



Atelier

Réflexologie

Vendredis 02, 09, 16, 23 Octobre 2026

9h30 - 11h00

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 auto-massage sur les parties du corps disposant du plus grand nombre de récepteurs épidermiques (pieds, mains, oreilles, visage), ce qui renforce les résultats.

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 15 personnes

***Inscriptions au Pôle Séniors à partir du
Lundi 21 Septembre 2026***

Bowling

Lundi 5 Octobre 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
Lundi 21 Septembre 2026***

Visite guidée

Musée d'Art de Toulon (MAT)

Man Ray « Magie de l'image »

Mardi 6 Octobre 2026

14h00 – 15h00

Le Musée d'Art de Toulon présente, du 4 juillet au 31 octobre 2026, la grande exposition "Man Ray. Magie de l'Image". Près de deux cents œuvres, photographies, peintures, dessins, lithographies, rayographies, clichés verre, photographies de mode, objets, livres et films, retracent le parcours de l'un des artistes majeurs du XXe siècle. L'exposition s'inscrit dans une double commémoration : le cinquantième de la disparition de Man Ray, mort à Paris le 18 novembre 1976. Et le bicentenaire de la plus ancienne photographie connue au monde réalisée en 1826 par le Français Nicéphore Niépce.

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

Nombre de places limité à 20 personnes

***Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Mardi 22 Septembre 2026***

Atelier Mémoire

Prévention contre le vieillissement cérébral

Mardis 06 Octobre (Présentation)

13 Octobre,

03, 10, 17, 24 Novembre,

08, 15 Décembre,

05, 12, 19 Janvier.

Présence obligatoire à tous les ateliers

14h00 - 16h00

Module de 10 séances

Parce que la mémoire ne s'use que si on ne s'en sert pas il est important de l'entretenir et de la stimuler. Au cours des dix séances hebdomadaires en petit groupe, dans une atmosphère ludique et conviviale, les animations permettent à chaque participant de prendre conscience de ses capacités et de réveiller et renforcer les ressources de ses différentes mémoires afin de mieux les utiliser grâce à des jeux stimulants qui respectent le rythme et la personnalité de chacun, sans aucun jugement ni esprit de compétition.

Mémomut est réservé à toutes les personnes à partir de 60 ans, quel que soit son parcours scolaire et professionnel, à la seule condition de ne pas souffrir d'une maladie affectant la mémoire.

Atelier animé par : Nadine SIGOILLOT – Animatrice Mémomut à Solimut Mutuelle de France

Lieu : Agence SOLIMUT, 215, Place de la Liberté, Toulon

Nombre de places limité à 12 personnes

**Inscriptions au Pôle Séniors à partir du
Mercredi 23 Septembre 2026**

Tournoi de pétanque inter-générationnel

Mercredi 7 Octobre 2026

13h45 – 16h00

Dans le cadre de la semaine bleue, le pôle Séniors de la ville de Toulon a le plaisir de vous proposer un après-midi « Tournoi de pétanque intergénérationnel » au Boulodrome des Lices. Des équipes intergénérationnelles, composées de séniors et de jeunes d'un centre de loisirs municipal seront constituées. Une remise de médailles clôturera cet après-midi festif.

Tournoi animé par : Association « La Boule du Petit Toulonnais »

Lieu : Boulodrome des Lices, Parc des Lices, Toulon

Nombre de places limité à 24 personnes

**Inscriptions au Pôle Séniors à partir du
Mardi 22 Septembre 2026**

Conférence

Être homosexuel en France pendant la Seconde Guerre Mondiale

Jeudi 8 Octobre 2026

14h00 – 16h00

Cette conférence s'intéresse à la situation des homosexuels pendant la Seconde Guerre mondiale en France. Un Français homosexuel est-il traité de la même manière selon les zones d'occupation ? Oubliée à la fin de la guerre, comment cette mémoire s'est-elle construite ?

Autant de questions que nous essaierons d'éclaircir à l'aide de parcours et de témoignages.

Conférence animée par : Rémi COMMINS, Médiateur du Mémorial du Faron

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
Mercredi 23 Septembre 2026**

Théâtre

Comédia

Vendredi 9 Octobre 2026 à 20h45

« Le silence de la mer » Théâtre musical

« Un drame cornélien entre résistance, amour et humanisme. »

Hiver 1940, la France est défaite. Un vieil homme et sa nièce voient une partie de leur maison réquisitionnée pour héberger un officier allemand. Ils décident de faire comme s'il n'existait pas. Lors des veillées, l'officier allemand essaye d'établir le contact. De longs monologues sur l'amour des peuples, la coopération, l'admiration de la culture française émanent de cet homme fin et cultivé, musicien de profession. Ignorant la vraie nature de l'occupation nazie, il croit à l'avenir d'une Europe unifiée et à l'union de la France et de l'Allemagne. Seul le silence lui répond. Mais sous le silence de la mer roulent les gigantesques courants des émotions humaines. Il n'est pas ici question de remplir le silence, mais de l'entendre et le rendre flamboyant. La musique prend le relais pour dévoiler ce qui est tu. C'est l'ouverture de Lohengrin de Wagner qui chante la déchirante contradiction du romantisme allemand. C'est la musique de Fauré, celle de Schubert, qui disent, pudiques, la beauté des deux cultures mises face à face dans cette guerre. C'est l'Invitation au voyage de Duparc et Baudelaire qui unit poésie et musique, jeune fille et officier, en un amour aussi pur et profond qu'impossible. Dans ce salon où la cheminée crépite, le spectateur est pris entre deux feux. Tout ce que représente l'officier relève de l'ignominie mais ce qu'il est, est tout autre. Un homme qu'on écoute, qu'on aime écouter. Et qu'on déteste aimer écouter.

Mardi 13 Octobre 2026 à 20h45

« Les Justes » Théâtre

« Je n'irai pas frapper le visage de mes frères »

Moscou, février 1905. Quatre terroristes du Parti Socialiste Révolutionnaire préparent un attentat contre le Grand-Duc Serge, oncle du Tsar. Kaliayev, dit « le poète », tiraillé entre sa soif de justice et son respect de la vie, est chargé de lancer la bombe. Surgit un événement inattendu qui menace de faire échouer l'attentat et qui provoque au sein du groupe un séisme existentiel. À travers un dilemme cornélien - sacrifier ou non des enfants - Albert Camus nous confronte à la question de la violence au nom de causes supérieures de justice et d'humanité. Dans un monde violent où un nouveau terrorisme fait des ravages, cette œuvre phare du théâtre d'Albert Camus sur les vertus de la mesure nous replonge dans un humanisme farouche, serviteur de l'Homme dans sa complexité et ses paradoxes, sans jamais renoncer à la possibilité du progrès. Car même dans la destruction, il y a un ordre, il y a des limites

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

Tarif : 17 €

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 29 Septembre 2026**

Conférence

Association 'A'

**Voyage en Provence à travers des
hommes et des événements**

Samedi 10 Octobre 2026

11h00 – 12h00

Par des évènements, parfois douloureux mais toujours volontaires et courageux, des femmes et des hommes ont contribué à la création de notre belle province.

Conférence animée par : Alain ROUBIEU

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

Nombre de places limité à 40 personnes

**Inscriptions au Pôle Seniors
à partir du Mardi 29 Septembre 2026**

Conférence

Vous avez dit Pointu ?

Mercredi 14 Octobre 2026

14h00 – 16h00

Cette petite embarcation emblématique des ports de notre région, si colorée et attachante a une histoire qui va chercher très loin ses origines. Ce pointu toulonnais comme ses nombreux cousins le long des côtes méditerranéennes ont chacun une appellation et des différences de conception en raison de leur utilité. Répondant à des critères et des normes strictes de construction, il vous attend, laissez-vous embarquer.....

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
Mercredi 30 Septembre 2026**

Conférence

Visite des villages varois (1900-1920)

Jeudi 15 Octobre 2026

14h00 – 16h00

Rétrospective - film sur les villages varois 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
Mercredi 30 Septembre 2026**

Atelier

Permanence informatique

Lundi 19 Octobre 2026

10h00 - 12h00

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 : 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 Mardi 6 Octobre 2026**

Concert

Les légendes de la Chanson Française

Lundi 19 Octobre 2026

15h30 – 17h30

Venir écouter un concert exceptionnel du baryton de l'Opéra de Marseille Norbert DOL accompagné par le célèbre pianiste varois Franck PANTIN est toujours un évènement artistique, surtout lorsqu'ils abordent un programme inhabituel au cœur de la saison lyrique : « Les Légendes de la Chanson Française ». Revisités par ces grands artistes lyriques, les chansons d'anthologie de Brel, Bécoud, Aznavour, Lama, et bien d'autres prennent une dimension somptueuse, portées par la puissance et la beauté de la voix d'opéra et les arrangements musicaux en osmose avec la couleur de cette même voix.

Lieu : Salle Mozart, 166, Bd Général Leclerc, Toulon

Nombre de places limité à 225 personnes

**Invitation à retirer au Pôle Seniors
à partir du Vendredi 9 Octobre 2026**

Atelier

Initiation à l'intelligence artificielle

Lundi 26 Octobre 2026

14h00 - 16h00

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).

Des ordinateurs portables de prêt pourront être mis à disposition des bénéficiaires, pendant la séance.

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 Seniors à partir du
Mercredi 14 Octobre 2026**

Opéra

**L'heure Exquise Casta Diva
Concert de musique de chambre
(Bellini-Donizetti-Verdi-Puccini-Mascani)**

Mardi 27 Octobre 2026

15h00 – 16h00

L'Opéra de Toulon organise pour la ville de Toulon un concert gratuit, sur invitation, destiné aux séniors. Par la Soprano Chrystelle Di Marco et le Chœur de l'Opéra de Toulon. Chef de Chœur : Christophe Bernollin. Piano : Isabelle Fleur
Lieu : Palais des Congrès Neptune, Place Besagne, Toulon

**Invitation à retirer au Pôle Seniors
à partir du Mardi 6 Octobre 2026**

Relais Peiresc

Inscription gratuite et obligatoire au Relais Peiresc au 07.82.14.62.08

Toutes les conférences sont à 17h45

Mercredi 7 octobre 2026

Découvrez les secrets d'une vitalité durable, à tout âge de la vie

La naturopathie regorge de solutions simples, naturelles et parfois surprenantes pour mieux vivre au quotidien. Alimentation, sommeil, stress... Et si le vrai bien-être ne tenait qu'à quelques clés que vous n'avez pas encore ? Une conférence vivante et inspirante, pleine d'astuces et de révélations pour prendre soin de vous autrement et durablement.

Nom du conférencier : Patricia BELLONE REPON – Naturopathe

Mardi 13 octobre

Le phénomène Hélène FISCHER en Allemagne

Voilà déjà un peu plus de vingt ans que cette jeune chanteuse met le feu dans tous les stadiums D'Allemagne, de Suisse, d'Autriche, des Pays-Bas et est devenue en 6 ans la plus grande chanteuse allemande ; elle est au top 10 des chanteuses dans le monde. Environ 70 à 80 concerts par an avec danseurs et acrobates, la belle fait la Une de tous les magazines outre Rhin. Hélène Fischer chante également en anglais (avec Nick Carter, Tom Jones, Adam Lambert), en italien (avec notamment Andrea Bocelli), en espagnol avec Luis Ponsi et en russe avec Oleg Abramov. Femme de tête et de talent, elle a su tracer sa carrière grâce à sa voix et son intelligence dans un milieu très masculin. Nombreux clichés, anecdotes et extraits de concerts de cette chanteuse hors norme

Nom du conférencier : Thierry HONDEMARCK – Passionné d'histoire

Mercredi 14 octobre

Animal sauvage en détresse et futur centre de soins dans le var

Les lignes téléphoniques des centres de soins reçoivent de plus en plus d'appels pour des animaux sauvages en détresse et ces centres reçoivent toujours plus d'animaux chaque année.

Ceci est dû à l'expansion des zones d'interface faune sauvage/humains du fait de la destruction des espaces naturels mais aussi à une demande sociale de plus en plus forte. Mais ces animaux découverts sont-ils forcément en détresse ?

Comment les reconnaître et comment agir ?

Nom du conférencier : Association TOTEM - Association M.I.A

Jeudi 15 octobre

Une histoire du " Petit Chicago" 1950-2000

Le demi-siècle d'existence du "Petit Chicago", quartier mythique, très peu connu et disparu de la Basse-Ville de Toulon, sera évoqué par Christian Ramage, diplomate (er) et "minot" du quartier. Il en décrira la vie foisonnante, qui ne se limitait pas aux activités de divertissements pour marins en goquette".

Nom du conférencier : Christian RAMAGE – Minot du quartier

Après - Midi dansant

Lundi 12 Octobre 2026 à 14h

La ville de Toulon organise un après-midi dansant au Zénith de Toulon, Bd Commandant Nicolas, 83000 Toulon.

**Invitations à retirer au Pôle Séniors
à partir du
Lundi 28 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

