

# PROGRAMME D'ANIMATIONS

## Avril 2025

### PÔLE SENIORS

## Escapade Île de Porquerolles

**Mardi 29 Avril 2025**

**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 :

- Soupe de poissons de roche avec croutons, ail et rouille,

- Daurade (ou Bar) à la plancha, pommes de terre au four, huile d'olives et romarin,

-Tarte aux pommes chaudes

Vin et café

Visite guidée pédestre de l'île avec un guide conférencier

Nombre de places limité à 30 personnes

Tarif : 80.50 €

**Inscriptions au Pôle Seniors**

**à partir du Lundi 31 Mars 2025**

## Ateliers

**Prendre soin de soi**

**Mardis 22, 29 Avril, 13 et 20 Mai, 3 Juin 2025**

**9h00 - 12h00**

Les ateliers seniors « Prendre soin de soi » sont mis en place dans le cadre de maintien de l'autonomie des seniors. Ces ateliers ont pour

objectif de renforcer l'image de soi des personnes âgées afin qu'elles adoptent des attitudes favorables notamment au niveau de leur santé physique, mentale et sociale.

**Séance 1 :** Expression de soi et connaissance des autres

**Séance 2 :** Estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi

**Séance 3 :** La communication non-verbale

**Séance 4 :** La colorimétrie

**Séance 5 :** Bilan personnalisé

Animé par : Mutualité Française Sud

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

Nombre de places limité à 15 personnes

**Inscriptions au Pôle Seniors  
à partir du Mardi 1 Avril 2025**

## Yes Yoga 83

**Yoga sur chaise**

**Mercredi 02 Avril 2025**

**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 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 18 Mars 2025**

## Théâtre

### Liberté

**Jeudi 3 Avril 2025 à 20h00**

**« Entre chiens et louves »**

*Pour cette nouvelle création, imaginée pour le mythique magasin parisien Le Bon Marché, la Compagnie Le Roux a vu les choses en grand. A travers une immense façade évolutive, elle nous fait voyager dans le temps et nous offre un spectacle de très haute voltige.*

**Lieu :** Théâtre Liberté, Grand Hôtel, 185 Pl. de la Liberté, Toulon

**Tarif :** 20 € (sur place au Théâtre Liberté)

**Nombre de places limité à 8 personnes**

**Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Mardi 18 Mars 2025**

### Comédia

**Vendredi 18 Avril 2025 à 20h45**

**« Carmen »** Danse

*Si l'amour est un oiseau rebelle, Carmen l'est encore plus. Et même la mort qui rôde autour d'elle ne peut arrêter ses envies de liberté. Elle va, elle danse, elle embrasse et repousse. Et alors ? Elle est femme et mérite la mort. Carmen rayonne, alors, prends garde à toi, car elle te ressemble bien plus que tu ne le crois...*

**Vendredi 25 Avril 2025 à 20h45**

**« Frida et Dali »** Théâtre

*La pièce réunit deux des figures les plus emblématiques de l'art moderne : Frida Kahlo et Salvador Dali. Un dialogue imaginaire s'engage entre ces deux génies, offrant une plongée fascinante dans leurs univers artistiques et personnels.*

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

**Tarif :** 17 € (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 18 Mars 2025**

## Exposition

### Variations dessin du musée d'art de Toulon et du deuxième volet de l'aquarelle botanique

**Jeudi 03 Avril 2025**

**14h00 – 14h45**

*Le Musée d'Art de Toulon (MAT) dévoile les œuvres les plus représentatives de son fonds d'art graphique qui comprend plus de 700 pièces.*

*Cette présentation, d'autant plus rare que les œuvres sur papier sont fragiles, invite les visiteurs à explorer les réserves du musée.*

*Une occasion unique de découvrir des trésors méconnus tout en mettant en lumière l'évolution du dessin à travers les siècles.*

*Avec 90 œuvres réparties en cinq sections, le MAT nous offre un panorama complet du dessin sous toutes ses formes : études, académies, carnets de voyage, ainsi que représentations de sculptures et d'architectures.*

*Des dessins préparatoires aux commandes de l'État, des esquisses pour de grandes compositions, ainsi que des paysages crayonnés réalisés en plein air, révèlent la liberté créative et l'expérimentation propre à chaque artiste.*

**Lieu :** Musée des Arts de Toulon, 113, Bd Leclerc, Toulon

**Nombre de places limité à 15 personnes**

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Mardi 18 Mars 2025**

## Conférences

### Les chefs d'œuvre de la peinture

**Lundi 07 Avril 2025**

**14h30 – 16h30**

*De la préhistoire à nos jours cet exposé montrera les œuvres picturales les plus célèbres et les plus représentatives de chaque époque sans oublier celles, moins connues, qui méritent également d'être découvertes.*

**Conférence animée par :** M. Jean-Pierre Malaspina

**Lieu :** Salle n°005, Pôle Famille, 1 rue Robert Schuman, Toulon

**Nombre de places limité à 40 personnes**

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Mardi 25 Mars 2025**

## Association 'A'

### Le château de Belgentier

**Samedi 05 Avril 2025**

**10h30 – 12h00**

*Bastide provençale du XVIème siècle qui a appartenu à la famille Peiresc. Le grand humaniste provençal y naquit. Il est entouré de jardins admirables, œuvre de Nicolas-Claude Fabri de Peiresc.*

**Conférence animée par :** M. B. RENOUX

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

**Nombre de places limité à 40 personnes**

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Mardi 25 Mars 2025**

## Relais Peiresc

**Mercredi 2 Avril 2025**

« Art-Thérapie et émotions » par le collectif Arts Thérapies

**Jeudi 3 Avril 2025**

« Les Frères LUMIERE » par Mme Renée TRIOLLE

**Jeudi 24 Avril 2025**

« L'Amiral DARLAN – Un destin foudroyé » par M. Jean-Marc BOURDET

**Mardi 29 Avril 2025**

« Matisse et la recherche incessante espace-couleur (1869-1954) » par Mme Monique BOURGUET-VIC

**Mercredi 30 Avril 2025**

« Balades naturalistes en Ecosse » par M. Sylvain MAHUZIER

Lieu : Lycée Peiresc, 31 Bd de Strasbourg, Toulon

Toutes les conférences sont à 17h45

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

## Musée de la Marine

### Les grands explorateurs

**Jeudi 24 Avril 2025**

**14h30 -16h30**

*Plongez dans l'univers fascinant des grands navigateurs et explorateurs qui ont marqué l'histoire maritime. Cette visite guidée vous invite à revivre les exploits de ces marins audacieux qui ont repoussé les limites du monde connu. Vous découvrirez comment ces pionniers ont ouvert de nouvelles routes, affronté des océans inconnus et contribué à la découverte de nouveaux savoirs.*

*Visite d'une heure suivie d'un échange autour d'un café.*

**Lieu :** Place Monsenergue, Quai de Norfolk, 83000 Toulon

**Tarif préférentiel :** 11 €

**Nombre de places limité à 25 personnes**

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Mardi 8 Avril 2025**

## Liens Intergénérationnels

### Toul'Sport

**Jeudi 17 Avril 2025**

**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 20 personnes**

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

***Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Mardi 1 Avril 2025***

Pôle Seniors  
1 Rue Robert Schuman  
83000 Toulon 04.94.36.49.15  
[seniors@mairie-toulon.fr](mailto:seniors@mairie-toulon.fr)

