

# PROGRAMME D'ANIMATIONS

## Janvier 2025

### PÔLE SENIORS

## Bowling

**Lundi 6 Janvier 2025**

**14h00 – 16h00**

**Lieu :** Bowling 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 lundi 16 décembre 2024**

## Ateliers

### Boost ton cerveau

**Module de 8 séances : de 9h à 11h30**

**Les mardis 7,14,21 et 28 janvier, 4 et 25 février, 4 et 11 mars 2025.**

**Présence obligatoire à toutes les séances.**

*Les séances proposées ont pour objectif de prévenir la perte d'autonomie des personnes et de contribuer au maintien des liens sociaux.*

*Les séances se déroulent comme il suit.*

- Séance 1 : Rencontrons-nous
- Séance 2 : Mangeons ensemble ! retrouvons les plaisirs de nos goûters d'enfance

- Séance 3 : Bougeons ensemble ! prenons le temps de ressentir notre corps, de bouger face à la mer
- Séance 4 : Reposons-nous ensemble ! Apprécions l'instant, respirons, laissons-nous porter.
- Séance 5 : Rigolons ensemble ! Rions de nos souvenirs
- Séance 6 : Dépolluons ensemble ! Allons à la découverte de la faune et de la flore de notre territoire.
- Séance 7 : Cogitons ensemble !
- Séance 8 : C'est vous qui la créez ! car pour bien vieillir notre cerveau a besoin d'inventer, d'innover, d'avoir des projets.

**Animés par :** Madame BIASINI Mélanie,  
Association CORIDYS

**Lieu :** Pôle Famille, 1, Rue Robert Schuman, salle N°05, 83000 Toulon

**Nombre de places limités à 7 personnes**

**Inscriptions au Pôle Seniors le mardi 17 décembre 2024**

### Sophrologie

**Module de 10 séances : de 10h30 à 12h**

**Les jeudis 9, 16, 23 et 30 janvier 6, 13, 20 et 27 février, 6 et 13 mars 2025**

**Présence obligatoire à toutes les séances**

La sophrologie permet d'aider à vieillir et mieux vivre avec les effets qui accompagnent le vieillissement, comme les douleurs, les problèmes

de sommeil ou de mémoire, de dépression. Elle est utile également pour accepter les changements dans son apparence ou niveau d'énergie.

Les 10 séances se déroulent comme il suit :

- Chasser la fatigue
- Éliminer les angoisses
- Installer la sérénité
- Activer la vitalité
- Renforcer sa capacité à dormir la nuit
- Développer la vitalité en journée ...

**Animées par :** Codes 83

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

**Nombre de places limité à 12 personnes.**

***Inscriptions au Pôle Séniors le mercredi 18 décembre 2024***

## **Yoga du rire**

**Module de 5 séances : de 10h30 à 11h30**

**Les mercredis 8,15,22,29 janvier et le 5 février 2025**

*Le yoga du rire est une méthode thérapeutique stimulante et efficace pour combattre le stress, réveiller votre joie de vivre, améliorer la santé mentale, physique, émotionnelle et sociale.*

*A chaque séance, des techniques et des exercices sont proposés pour mettre en place le mécanisme du rire (réveil musculaire/adaptation de la respiration/partage des émotions et relaxation)*

**Animés par :** Mme Dany LE REST

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

**Nombre de places limité à 25 personnes**

***Inscriptions au Pôle Séniors  
le jeudi 19 décembre 2024***

## **Expression créative par l'écriture**

**Module de 8 séances : de 10h30 à 12h**

**Les mercredis : 22, 29 janvier,  
5, 26 Février,  
5, 19, 26 Mars,  
2 Avril 2025.**

**Présence obligatoire à toutes les séances.**

*Ces ateliers tendent vers une écriture créative et ludique. En s'appuyant sur la dynamique du jeu et du groupe, les ateliers d'écriture sont un lieu de création privilégié, contribuant à réactiver les pratiques d'écriture dans une perspective de développement personnel.*

*Les séances se déroulent comme il suit :*

- Séance 1 : Faire connaissance
- Séance 2 : Ce qui fait du bien
- Séance 3 : Autour du jardin
- Séance 4 : Autour des rêves
- Séance 5 : Stimulations des 5 sens
- Séance 6 : Faire des descriptions
- Séance 7 : Poésie
- Séance 8 : Fouillons la mémoire

**Animés par le** Comité Départemental d'Education pour la Santé du Var (CODES 83)

**Lieu :** Maison de la Méditerranée, Salle Port Cros ou Deux Frères, Rue Commandant Infernet, 83000 Toulon

**Nombre de places limités à 10 personnes**

***Inscriptions au Pôle Séniors le Mardi 7 Janvier 2025***

## Théâtre

### Liberté

**Dimanche 12 janvier 2025 à 17h**

#### « Les gros patinent bien »

*Duo fulgurant à la Don Quichotte et Sancho Pança, Pierre Guillois et Olivier Martin Salvan conçoivent un spectacle épopée qui est le comble du romanesque, ou l'inventivité est la seule règle, l'humour le carburant et ou ce qui est le plus sérieux est aussi le plus hilarant.*

**Lieu :** Théâtre Liberté, Grand Hôtel, 185 Pl. de la Liberté, 83000 Toulon,

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

**Nombre de places limité à 10 personnes**

**Jeudi 16 janvier 2025 à 20h**

#### « L'amante anglaise »

L'affaire de la dépeceuse de Savigny fascina Marguerite Duras. L'autrice s'en inspira pour écrire le roman L'Amante anglaise, puis une pièce du même nom. Avec Sandrine Bonnaire, Jacques Osinski adapte ce texte dans un huis clos puissant.

**Lieu :** Théâtre Liberté, Grand Hôtel, 185 Pl. de la Liberté, 83000 Toulon,

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

**Nombre de places limité à 9 personnes**

**Inscriptions au Pôle Seniors**

**à partir du lundi 16 décembre 2024**

## Conférence

**Lundi 20 janvier 2025**

**17h00 – 19h00**

« Le double tombolo de la presqu'île de Giens », par Pierre Laville & Michel Augias

1. Historique géologique de la presqu'île de Giens.
2. Hypothèse sur la formation du double tombolo de Giens.
3. Son évolution au fil des siècles.
4. Ses problèmes d'érosion et les causes de celles-ci.
5. Les différentes études et projets pour le protéger.
6. Les différentes options qui peuvent être envisagées.
7. La solution retenue par la collectivité.

**Animée par :** M. Guy HERROUIN, société des Sciences Naturelles et d'Archéologie de Toulon et du Var.

**Lieu :** Salle Mozart, 166 Bd Maréchal Leclerc, 83000 Toulon

**Entrée libre. Aucune réservation au préalable**

