

# PROGRAMME D'ANIMATIONS

## Mai 2025

### PÔLE SENIORS

#### Bowling

**Lundi 5 Mai 2025**

**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 22 Avril 2025**

#### Liens Intergénérationnels

##### **Théâtre Intergénérationnel**

**Mercredi 7, 14 et 21 Mai 2025 de 9h à 12h**

**Représentation le mercredi 4 Juin 2025 de 14h à 17h**

*C'est une activité qui vise à créer des liens authentiques et durables entre des jeunes et des séniors : un projet de théâtre intergénérationnel. En collaboration avec une compagnie de théâtre Cacho Fio, il rassemblera des enfants du centre de loisirs de la Florane et des séniors du pôle afin de partager des expériences, des savoirs, des émotions, vivre des passions partagées à travers l'art théâtral.*

**Animé par :** Compagnie Cacho Fio

**Lieu :** Ecole de la Florane Elémentaire, 620, Rue David, 83200 Toulon

**Présence obligatoire à toutes les séances.**

**Nombre de places limité à 15 personnes.**

**Inscriptions au Pôle Seniors  
à partir du Jeudi 24 Avril 2025**

#### **Visite de la Poudrière des Moulins**

**Mercredi 14 Mai 2025 de 13h45 à 16h**

*Le pôle Séniors de la ville de Toulon a le plaisir de vous proposer un après-midi ludique intergénérationnel dont les thèmes seront la découverte du site de La Poudrière et des actions du Comité Communal Feux de Forêt (C.C.F.F).*

*Des groupes intergénérationnels, avec des jeunes d'un centre de loisirs municipal et son encadrement, seront constitués.*

*Ce site est situé dans le quartier des Moulins.*

*Il faudra vous munir d'un vêtement chaud.*

**Animé par :** Comité Communal Feux de Forêt

**Lieu :** Rendez-vous Chemin des Fours à Chaux dans le parking face à l'école élémentaire des Moulins à 13h45

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

**Inscriptions au Pôle Seniors  
à partir du Mardi 22 Avril 2025**

## Ateliers

### Yes Yoga 83

#### Yoga sur chaise

Mercredi 14 mai 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.

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 29 Avril 2025**

## Théâtre

### Liberté

Samedi 24 Mai 2025 à 16h00

« Un homme sans titre »

En 1939, Albert Camus réalise un reportage « Misères de la Kabylie ». Kabylie où naît Mohand-Saïd, le père de l'auteur, qui arrive en France en 1971 noyé dans la main d'œuvre peu chère. Avec « Un homme sans titre », Xavier Le Clerc rend hommage au parcours de son père à qui il doit sa propre émancipation.

Nombre de places limité à 6 personnes

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

Tarif : 20 € (sur place au Théâtre Liberté)

Nombre de places limité à 6 personnes

**Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Mardi 29 Avril 2025**

### Comédia

Samedi 10 Mai 2025 à 16h00

« Les Bigots »

Lecture théâtralisée

S'il est un auteur provençal absolument méconnu, c'est bien Jean de Cabanes de Viens. Pourtant parmi les nombreux manuscrits qui restent à déchiffrer, il y avait une pièce dont le titre n'était, à priori, pas très excitant : « Les bigots ». La curiosité de Didier Maurell, professeur agrégé des Langues de France, spécialité occitan, fut néanmoins aiguisée. Il dut d'abord transcrire la pièce puis la traduire. Elle se révéla un chef d'œuvre. Jean de Cabanes de Viens s'inspire directement du Tartuffe et du Don Juan de Molière. L'action se déroule à Aix, au 17e siècle. La pièce sera lue en français avec quelques courts passages en provençal.

## **Zoumai Aqui**

*Éternel passionné de notre langue d'Oc, ce groupe de rock festif bilingue franco-provençal perpétue à travers des chansons boulegantes et ensoleillées toutes les pépites qu'offre notre magnifique Provence. Chanter et jouer pour ne pas perdre cet héritage culturel, le faire découvrir et le partager en musique, telle est leur motivation principale. Les guitares en tous genres, ukulélé polynésien, galoubet et autres instruments sont autant d'ustensiles pour cuisiner notre belle langue. Zoumai aqui, c'est l'assurance d'un spectacle visuel et rock, sur fond de galéjades propres aux minots bercés par le chant des cigales !*

**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 29 Avril 2025**

## **Exposition**

**Visite des collections du Musée des Arts Asiatiques (M.A.A)**

**Jeudi 15 Mai 2025**

**14h00 – 15h00**

**Deux thématiques :**

**Premier étage :** Familles et matières

*La collection toulonnaise est très riche d'objets chinois, japonais et indiens. Afin de rendre ludique et didactique le parcours d'exposition, les objets, sont présentés soit par famille de matière soit par thématique*

**Second étage :** Bouddha et bouddhisme(s)

*Les collections asiatiques toulonnaises regroupent des objets antiques mais également*

*contemporains, cependant une thématique clé est commune aux collections toulonnaises : le bouddhisme.*

**Lieu :** Musée des Arts Asiatiques, Villa Jules VERNE, 169, Littoral Frédéric Mistral, Toulon

**Nombre de places limité à 15 personnes**

**Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Mercredi 30 Avril 2025**

## **Conférences**

**Le sabordage de la flotte**

**Mardi 13 Mai 2025**

**14h30 – 16h30**

*Suite au débarquement américain en Afrique du Nord le 8 novembre 1942 et son évolution, Hitler décide d'envahir la zone sud dite zone libre de la France le 11 novembre de cette même année. Toulon restant une enclave libre car le Haut Commandement allemand a accepté que la protection et la défense de notre ville soient assurées par le Commandement Maritime français. Mais le 27 novembre 1942 vers 5h00 du matin, Toulon et ses environs sont réveillés par des explosions, des panaches de fumées, un paysage d'apocalypse.*

*Seront évoqués, en dehors de tout débat politique, la succession des événements historiques qui depuis l'armistice du 22 juin 1940 ont engendré ce triste jour, toujours bien présent dans nos mémoires.*

**Conférence animée par :** M. Christian LADRET

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

**Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Mercredi 30 Avril 2025**

## Association 'A'

### Aliénor d'Aquitaine

**Samedi 10 Mai 2025**

**10h30 – 12h00**

*Femme exceptionnelle, indomptable qui fut duchesse d'Aquitaine, reine de France, puis reine d'Angleterre. Par sa personnalité, elle a marqué tout le XII -ème siècle.*

**Conférence animée par :** Mme Christiane BRUNO

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

**Nombre de places limité à 40 personnes**

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Jeudi 24 Avril 2025**

## Relais Peiresc

Toutes les conférences sont à 17h45

**Mardi 13 Mai 2025**

**« La Grande Bretagne et la Palestine (1917-1947) »** par M. Bernard SASSO

*En novembre 1917, Arthur Balfour, ministre britannique des Affaires Étrangères, par une déclaration adressée au baron Edmond de Rothschild, promettait la création d'un « Foyer national juif » en Palestine. Comment le Royaume-Uni a géré un territoire fracturé par de grandes tensions ?*

**Jeudi 15 Mai 2025**

**« Histoire de la géopolitique chinoise »** par M. Tsutomu TAKASHIMA

**Mardi 20 Mai 2025**

**« Qui était Noël BLACHE »** par Mme Evelyne MAUSHART

*Noël BLACHE a joué un rôle important dans l'histoire du Var. Passionné par les idées nouvelles, il entendait participer à l'éducation du peuple pour en faire l'un des acteurs de la vie de la cité.*

**Mercredi 21 Mai 2025**

**« Art -thérapie et vie quotidienne : un chemin vers Soi »** par un collectif d'art-thérapeutes

*Quelle peut être la place des questionnements existentiels et de la spiritualité dans un accompagnement en Art-thérapie ? Conférence préparée par un collectif d'Art-thérapeutes.*

**Jeudi 22 Mai 2025**

**« La Sicile romaine »** par M. Pierre JAILLETTE

*Trinacria, comme la qualifie Homère, elle sera, sous le nom de Sicilia, le premier territoire pour lequel la cité du Latium élaborera les règles d'une administration extra-italienne : ce fut l'invention de la province. Au fil du temps, l'île sera secouée par de terribles révoltes serviles.*

**Lieu :** Lycée Peiresc, 31 Bd de Strasbourg, Toulon

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

# Musée de la Marine

## Galère et bagne

**Lundi 19 Mai 2025**

**14h30 – 16h00**

*Explorez l'univers des galères et du bagne au travers de cette visite guidée qui vous plongera dans l'histoire des condamnés et découvrez les réalités du système pénal de l'époque. A travers cette visite, revivez le quotidien de ces hommes, au cœur de l'un des plus célèbres bagnes maritimes et comprenez les rouages d'un système qui marqua l'histoire de Toulon et de la France.*

*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 6 Mai 2025***

# **Journée Séniors**

**Mardi 27 Mai 2025 de 9h à 17h**

**Palais Neptune**

**Entrée libre**

- 110 partenaires,
- Animations tout au long de la journée,
- Démonstrations et ateliers (Yoga du rire, Yoga sur chaise, Chant, Echecs, Jeux, Théâtre, Pilates, Salsa, Conférences...)
- Spectacle, Thé dansant à partir de 17h30

**Cartons d'invitations, pour le Thé dansant et le spectacle, à retirer le jour même sur le stand du pôle Séniors**