

# PROGRAMME D'ANIMATIONS

## Février 2025

### PÔLE SENIORS

#### Bowling

**Lundi 3 Février 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 lundi 13 Janvier 2025**

#### Ateliers

##### Chant

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

**Les lundis : 3, 10, 17 et 24 Février,  
3, 10, 17 et 24 Mars 2025.**

**Présence obligatoire à toutes les séances**

*L'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S) reconnaît l'art comme bénéfique pour le corps et le moral. Le contenu des séances proposées s'adapte en fonction de la capacité de chacun au sein du groupe grâce à une méthode simple et ludique qui favorisera le bien être, la convivialité et améliorera l'imagination et la communication.*

*Les 8 séances se déroulent comme il suit :*

- Séance 1 : Découverte de son corps-instrument
- Séance 2 : Le chemin de la voix
- Séance 3 : Le langage de la musique
- Séance 4 : Quand la voix suit l'imaginaire

- Séance 5 : Quand les émotions s'en mêlent
- Séance 6 : L'oreille, l'amie de la voix
- Séance 7 : La voix rythmée
- Séance 8 : La voix est libre

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

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

**Nombre de places limité à 10 personnes.**

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du  
lundi 20 Janvier 2025**

##### Réflexologie plantaire

**Mardi 11 Février 2025**

**10h - 12h**

*La réflexologie plantaire est un formidable allié santé pour notre corps. C'est une pratique naturelle et ancestrale pour entretenir une bonne santé et prévenir des différentes pathologies. C'est une approche holistique qui prend le corps, le cœur et l'esprit comme un ensemble.*

*La séance sera composée d'une partie conférence, une partie « questions-réponses et enfin une partie atelier « découverte ».*

**Animé par** Valérie HUBER, Réflexologue

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

**Nombre de places limités à 40 personnes**

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du  
mardi 28 Janvier 2025**

## Sécurité routière

**Actualisation des connaissances du Code de la Route et des règles de conduite pour les Seniors.**

**Les lundis 10 et 17 Février 2025  
9h30 - 12h00**

Le permis de conduire est bien loin ...45, 50 ans !

-60 Panneaux en 1936, plus de 600 maintenant : 10 fois plus de panneaux !

-Revoir les principaux panneaux de signalisation connus et .... Comprendre les nouveaux !

-Etudier les principales nouvelles infrastructures

-Revoir comment nos aptitudes à la conduite sont fonction de notre état de forme physique,

-Analyser les facteurs de risques dus aux comportements : alcool, téléphone... fatigue, stress, médicaments...

-L'équipement du véhicule : tenue de route, freinage, distance de sécurité, GPS

**Ateliers animés par : AGIRabcd**

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

**Présence obligatoire aux 2 séances**

**Nombre de places limité à 12 personnes**

***Inscriptions au Pôle Seniors à partir du  
jeudi 23 Janvier 2025***

## Théâtre

### Liberté

**Jeudi 6 Février 2025 à 19h30**

**« C'était un samedi »**

*A Ioannina, en Grèce, province d'Épire, vivait la plus ancienne communauté juive d'Europe, décimée par la déportation. A travers textes et chansons, des présences naissent d'absences, d'échos, de traces, d'histoires...Un théâtre musical de la mémoire*

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

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

**Nombre de places limité à 6 personnes**

***Inscriptions au Pôle Seniors à partir du  
lundi 20 Janvier 2025***

### Comédia

**Mardi 4 Février 2025 à 20h45 et Jeudi 6 Février 2025 à 20h45**

**« Duel républicain »**

*Un bourgeois est arrêté en pleine Révolution française dans le Midi où les grandes villes se sont révoltées. Une confrontation s'engage avec son accusateur, Barras, représentant du Pouvoir. Ce bras de fer entre républicains qui oppose deux visions de la société l'entraînera dans une épreuve au terme de laquelle se profile la menace de l'échafaud. Le rebondissement de la grande histoire dans la petite décidera du destin de l'accusé. La pièce est inspirée d'une histoire vraie aux multiples résonances contemporaines*

**Vendredi 28 Février 2025 à 20h45**

**« Du domaine des murmures »**

*Elles étaient des milliers et pourtant si peu de récits témoignent de leur existence hors norme : les Recluses, ces femmes qui choisissaient de vivre emmurées pour prier Dieu jusqu'à la fin de leurs jours. Cette histoire retrace la vie encore brûlante de l'une d'entre elles. Refusant la noce imposée par son père, la jeune Esclarmonde s'offre à Dieu et exige de vivre emmurée jusqu'à sa mort. Mais elle ne se doute pas de ce qui est entré avec elle dans sa tombe, ni du voyage que sera sa réclusion. Témoin et actrice de son siècle, elle se révélera plus vivante que jamais, et soufflera depuis son réduit sa volonté, illuminant l'âme et le cœur de ceux que la vie a fracassés.*

*Le Domaine des Murmures est un refuge pour le cœur, une plongée dans la grâce, l'humilité et le partage du cœur. Cette œuvre chargée de puissance poétique nous fait vivre une expérience à la fois mystique et charnelle, et met en lumière le chemin initiatique de celle qui porte en elle la mémoire de toutes les femmes de son temps. Elle devient, à la face du monde, un rempart contre l'obscurantisme ancestral qui humilie et dévaste. Elle est celle qui porte la parole d'espoir, celle qui célèbre la brûlance des désirs enfouis. Elle est toutes celles qui crient en elle. Elle est le corps de toutes les femmes laissées pour compte. Elle est le livre des mondes. Aujourd'hui encore, son fantôme murmure son fabuleux destin à qui sait tendre l'oreille...*

**Lieu :** Espace Comédia, Théâtre de la méditerranée, 10 rue Orvès, le Mourillon, 83000

**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 lundi 20 Janvier 2025**

## Conférence

**Salle Mozart**

**Mardi 11 Février 2025**

**14h30 – 16h00**

**« Le Carnaval des animaux »**

*En plein cœur de l'hiver il est une tradition, ancrée dans nos coutumes, qui nous vient du Moyen-Age : le carnaval du mardi gras.*

*Il se situe juste avant l'entrée dans le carême, période de jeûne et de privations.*

*Saint-Saëns s'en est emparé, donnant libre cours à son imagination en imitant les animaux. Divers textes agrémenteront cette présentation qui se veut divertissante.*

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

**Inscriptions au Pôle Séniors à partir du mardi 28 Janvier 2025**

## Musée de la Marine

**Décoration navale et mythologie**

**Lundi 24 Février 2025**

**A partir de 14h30**

*Parmi les derniers vestiges des navires de guerre construits dans les arsenaux français, les sculptures présentes dans la collection permanente du musée font partie des plus beaux chefs-d'œuvre de la sculpture navale française. Découvrez l'histoire de ces spectaculaires figures de proue et de poupe et les raisons de leur fabrication.*

*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 4 Février 2025**

## **Après - Midi dansant**

**Mardi 25 février 2025 à 14h**

*La ville de Toulon organise, le 25  
Février 2025, un après-midi  
dansant au Zénith de Toulon, Bd  
Commandant Nicolas, 83000 Toulon.*

**Invitations à retirer au Pôle  
Seniors à partir du mardi 11  
Février 2025**

Pôle Seniors  
1 Rue Robert Schuman  
83000 Toulon 04.94.36.30.53  
[seniors@mairie-toulon.fr](mailto:seniors@mairie-toulon.fr)

