Programme d'animations Avril 2024

Pôle Seniors

ATELIERS « A pied, à vélo, au volant, en trottinette…Tous vulnérables ! »
En avant … Marche !
Les mardis 2, 9, 16 avril et 7 mai 2024 de 10h00 à 12h00
Marcher et conduire sont pour vous des activités anodines, qui ont toujours fait partie de vos habitudes et de votre mode de vie.
Cependant, malgré votre expérience, l'âge vous rend plus vulnérable aux accidents de la route : les routes changent, le code de la route évolue, la marche à pied n'est pas sans danger.
Ce parcours Mobilité vous apporte des informations sur les risques d'accidents, quels que soit le mode de déplacement. Il vous donne l'occasion de faire le point et d'étudier les parades et alternatives.
Animé par : L'Association Brain up
Lieu : Pole Famille, 1 rue Robert Schuman salle N° 005
Atelier limité à 15 personnes.
Inscriptions au pôle Séniors à partir du mardi 19 mars 2024

THEATRE COMEDIA
Vendredi 5 avril 2024 à 20h45
Concert : Elie Portal 4tet Feat Mariannik Saint Ceran
Elie Portal, pianiste, organiste (Hammond B3), arrangeur, celui que l'on surnomme « Mister Swing », mène ses projets toujours avec la même passion... Poignet fluide, phrasé aérien, touche appuyée de nostalgie pour les thèmes immortels, vous invite cette fois à rendre hommage à ces voix inoubliables, ces musiciens incomparables qui ont fait planer au-dessus de nous comme un instant d'éternité.
Une voix prestigieuse, un scat éblouissant ont fait de Mariannick Saint-Ceran la chanteuse de Jazz la plus sollicitée de ces dernières années. Sa forte présence sur scène captive son public et le transporte dans l'ambiance typique de l'Amérique profonde.
Lieu : Espace Comédia, Théâtre de la méditerranée,10 rue Orvès, le Mourillon, 83000 Toulon
Tarif : 16 € (sur place au Théâtre Comédia)
Nombre de places limité à 20 personnes
Inscriptions au Pôle Séniors à partir du lundi 25 mars 2024

Pôle Seniors
1 rue Robert Schuman
83000 Toulon 04.94.36.30.53
seniors@mairie-toulon.fr

CONFERENCES

Lundi 8 avril 2024 de 17h00 à 19h00

La société des Sciences Naturelles et d'Archéologie de Toulon et du Var propose deux conférences.

- Les phéromones – le langage des insectes, par Eric Gabiot
- Arbres et champignons une alliance sous nos pieds, par Jacques Chainieux.

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

Entrée libre. Aucune réservation au préalable

BOWLING

Lundi 8 avril 2024 de 14h à 16h

Lieu : Bowling de La Garde (en bus, lignes 19, 29, 103 et 191)

Tarif : 5 € les 2 parties

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du lundi 25 mars 2024

ESCAPADE : PORQUEROLLES **!! Une journée en Provence Méditerranée !!**

- **Mardi 9 avril 2024**

- Rendez-vous à 8h30 à l'embarcadère de la Rade de Toulon, départ du bateau à 9h
- Déjeuner Restaurant : Formule entrée, plat, dessert vin et café
- Visite guidée à pied de l'île avec un guide labellisé Esprit Parc

Nouvelle formule : ***Afin de faciliter le règlement de cette escapade, le paiement s'effectuera uniquement par carte bancaire et par téléphone auprès de l'organisme prévu à cet effet. Informations complémentaires le jour des inscriptions.***

Tarif : 79,50 € par personne 30 places maximum

- **Inscriptions au Pôle Séniors le lundi 11 mars 2024 à partir de 8h30.**

Pôle Seniors
1 rue Robert Schuman
83000 Toulon 04.94.36.30.53
seniors@mairie-toulon.fr

EXPOSITION : MAISON DE LA PHOTOGRAPHIE

Jeudi 11 avril 2024 à 14h00

Félix Golési, les années argentiques. Stars et sportifs dans le var

Cette exposition temporaire présente les œuvres de la collection du journaliste Felix Goséli chef du service photos Nice-Matin entre 1972 et 2002. Ce passionné de photos met en lumière les Stars et Sportifs dans le Var. Il a couvert les séjours varois de huit présidents : de De Gaulle à Macron, Johnny Hallyday, le rugby club Toulonnais, Coupe du monde de football 1998, etc…

Lieu : Maison de la photographie, 13 rue Nicolas Augier 83000 Toulon

Nombre de places limité à 25 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du mardi 26 mars 202

THEATRE COMEDIA

Vendredi 12 avril 2024 à 20h45

Danse : Mécanique du corps & Les femmes de l'exode : Dans ce solo, Richard Ano, alias « Popper », part à la recherche de mouvements radicaux. Sur le thème du corps et de l'esprit, il joue avec les deux aspects de sa personnalité de danseur. L'esprit, de témoin devient acteur du corps. Le corps, de protagoniste, devient complice de l'esprit. Après un temps de surprise due à la rencontre et à la découverte mutuelle, un match les opposera. De cette dualité jaillit la parole de l'artiste. Corps d'un côté, esprit de l'autre, ces deux rivaux deviennent les protagonistes de l'histoire en cours, se séduisent, deviennent complices.

Les Femmes de l'Exode : Les relations hommes/femmes sont présentées comme déséquilibrées par la tentation de domination. Le monde est-il sexiste ? Quand Dieu dit à la femme : « J'augmenterai la souffrance de

La femme a souvent été considérée et s'est souvent considérée comme inférieure à l'homme. Pourtant, sans une femme, l'homme n'aurait jamais existé... La dernière femme qui joue un rôle dans la vie d'un homme, c'est la mort.

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

Tarif : 16 € (sur place au Théâtre Comedia)

Nombre de places limité à 20 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du vendredi 29 mars 2024

ATELIERS « Sécurité Routière »
Les Lundis 15 et 22 avril 2024 de 9h30 à 12h00
Révision des panneaux, réglementation, précautions avant la conduite, situations sur la route.
Ateliers animés par : AGIRabcd
Lieu : Maison de la Méditerranée, salle Port-Cros, rue Commandant Infernet, Toulon.
Présence obligatoire aux 2 séances. Nombre de places limité à 8 personnes
Inscriptions au Pôle Seniors à partir du vendredi 29 mars 2024

INFORMATIQUE Permanence informatique
Lundi 15 avril 2024 à 14h00
L'objectif est d'aider les séniors à traiter les problèmes liés à l'utilisation de leur outil informatique (répondre aux mails, création du mot de passe, transmettre les fichiers et/ ou les photos, etc. …)
Atelier animé par : AGIRabcd.
Lieu : Salle n°005, Pôle Famille, 1 rue Robert Schuman, 83000 Toulon
Nombre de places limité à 8 personnes
Inscriptions au Pôle Séniors à partir du jeudi 4 avril 2024

CONFERENCE
Lundi 22 avril 2024 de 15h00 à 17h00
La société des Sciences Naturelles et d'Archéologie de Toulon et du Var propose une conférence intitulée « la météorologie spatiale » par Dr Bruno Guivarch.
Lieu : Salle Mozart, 166 Bd Maréchal Leclerc, 83000 Toulon
Entrée libre. Aucune réservation au préalable

JOURNEE SENIORS : Palais des Congrès Neptune de Toulon

Vendredi 19 avril 2024 de 9h00 à 17h00, entrée gratuite

Avec plus de 100 partenaires, la journée Seniors vous propose des informations et des activités pour animer ce jour.

Le deuxième étage dédié à la restauration, sera la nouveauté de cette année.
Entourés de bons produits locaux, nous vous proposons, tout au long de la journée, un endroit chaleureux et convivial réservé et animé par 11 commerçants et artisans de la ville de Toulon : ***« daube, beignets, cakes, rougail avec son riz, chocolaterie, biscuiterie, chocolat chaud, café, viennoiserie, pâtisseries orientales, et d'autres produits artisanaux du Var et d'ailleurs ».***

Possibilité de participer à diverses activités : ***Conférences…, cours de Fitness, Yoga..., initiations Qi Gong, Chant, et également à différentes danses, Salsa, Kizomba, Bachata...Ateliers d'informations…,*** un programme d'inscriptions vous sera communiqué.

Cette journée vous permettra de vous divertir, de recueillir les indications utiles à la construction de projets et de rencontrer des experts sur différentes thématiques :
« ***Loisirs - Rester en forme / Services - Habitat – Proximité / Droit – Santé / Patrimoine, Citoyenneté Retraite / Développement Durable / Bien-être / Prévention – Sécurité / Gourmandises/Snacking ».***

Nous vous proposons aussi un spectacle **« C'est Magic »**, de la troupe Rêve d'Etoiles de 16h à 17h30, à l'auditorium du Palais Neptune au 2ème étage. C'est de la grande magie avec des apparitions, de la lévitation, de la mise en scène avec des danseuses et chanteurs.

Afin de clôturer cette belle journée, nous nous retrouverons tous, pour un « **Thé Dansant** » à partir de 17h45.

Des cartons d'invitation seront à retirer le jour même au Palais Neptune, sur le stand du Pôle Seniors au rez-de-chaussée.

Au plaisir de vous voir,

Pôle Seniors
1 rue Robert Schuman
83000 Toulon 04.94.36.30.53
seniors@mairie-toulon.fr