

# PROGRAMME D'ANIMATIONS

## NOVEMBRE 2024

### PÔLE SENIORS

## Bowling

Lundi 4 novembre 2024  
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 21 octobre 2024**

## Ateliers

### Relaxation/Méditation

#### Six séances de relaxation – méditation

- Les jeudis 7, 14, 21 et 28 novembre 2024 de 10h30 à 11h30
- Les jeudis 5 et 12 décembre 2024 de 10h30 à 11h30

*Il vous est proposé une parenthèse de sérénité...Un moment pour vous, rien que pour vous. En toute quiétude, vous seront proposés des exercices respiratoires qui s'alterneront avec des prises de conscience et des visualisations. Le son de bol chantant accompagnera chaque participant(e)(s) pour atteindre un état de lâcher-prise, dans le plein ressenti de l'instant présent. Il s'agit de profiter d'un voyage en solo, hors du temps et de l'espace, pour accéder à un état de bien-être.*

**Animé par :** Florence Eyraud

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

**Présence obligatoire à toutes les séances.**

Nombre de places limité à 15 personnes.

**Inscriptions au Pôle Seniors le jeudi 24 octobre 2024**

## Sécurité Routière

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

Les lundis 18 et 25 novembre 2024 de 9h30 à 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

**Animés par :** AGIRabcd

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

**Présence obligatoire aux 2 séances.**

Nombre de places limité à 15 personnes.

**Inscriptions au Pôle Seniors le lundi 4 novembre 2024**

## Numérique/Informatique

### Munitique

- **Les vendredis : 22 et 29 novembre 2024 / 6 et 13 décembre 2024**  
De 14h00 à 16h00
- **Les lundis : 25, 2, 9 et 16 décembre 2024**  
De 14h00 à 16h00

### Module de 8 séances

L'atelier organisé en 8 séances de 2 heures, permet de susciter et développer l'appétence des seniors pour le numérique afin qu'ils se sentent mieux intégrés dans le monde informatique d'aujourd'hui.

#### Objectif :

- Acquérir de l'autonomie dans l'utilisation de l'outil informatique,
- Savoir se repérer dans l'univers d'Internet et éviter les pièges,
- Être en capacité de rechercher des informations utiles dans sa vie quotidienne (prendre un rendez-vous médical, consulter ses remboursements sur l'assurance maladie...)
- Garder le lien avec sa famille et ses proches, envoyer des mails, des photos, échanger...

**Animé par :** Association Munitique

**Lieu :** Munitique, 1, Rue Docteur Carence, Place d'Armes, 83000 Toulon

**Présence obligatoire à toutes les séances.**

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

**Inscriptions au Pôle Seniors à partir du vendredi 8 novembre 2024**

## AGIRabcd

### Permanence informatique

**Lundi 18 novembre 2024**  
14h00 – 16h00

**« Apporter vos outils informatiques : téléphone, tablette et/ou ordinateur portable »**

*L'objectif est d'aider les seniors 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. ...)*

**Animé par :** AGIRabcd

**Lieu :** Maison de la Méditerranée, salle Port Cros, rue Commandant Infernet, 83000 Toulon

**Nombre de places limité à 8 personnes**

**Inscriptions au Pôle Seniors**  
**le lundi 4 novembre 2024**

## Théâtre

### Liberté

**Vendredi 8 novembre 2024**  
19h30

**« En addicto »**

*Les mots des patients et du personnel soignant résonnent. Artiste fidèle de la Scène nationale, Thomas Quillard s'est immergé dans un service d'addictologie. Il nous livre ici un solo passionnant, peuplé de mille voix, véritable radioscopie de l'hôpital d'aujourd'hui.*

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

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

**Nombre de places limité à 5 personnes**

**Inscriptions au Pôle Seniors**  
**à partir du mardi 22 octobre 2024**

## Comédia

**Vendredi 15 novembre 2024**

**20h45**

### « OREKHOV »

*Un indéfectible attachement à la Liberté*

« Orekhov », ou l'histoire de cet officier du KGB qui décida un jour de travailler secrètement pour la cause des dissidents qu'il était chargé d'arrêter. En 1973, dans les étages sombres de la Loubianka, l'un des meilleurs officiers du KGB est chargé de s'occuper en personne du dissident Soljenitsyne. C'est en découvrant l'œuvre du prix Nobel que Viktor Orekhov commence à gravir lentement les marches de la dissidence pour finir par nous offrir cet incroyable scénario d'une vie improbable.

**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**

### **Inscriptions au Pôle Seniors**

**à partir du jeudi 31 octobre 2024**

**Un carton nominatif sera donné**

**Vendredi 29 novembre 2024**

**20h45**

### « Love for Chet » - Hommage à Chet Baker

Thomas Bramerie a grandi à Toulon. Dès 1991, il s'installe à Paris où il joue régulièrement avec Olivier Hutman, Sangoma Everett et George Brown et tant d'autres. En 1996, il devient New-yorkais et intègre le groupe de DeeDee Bridgewater. De retour en France en 2007, il rejoint les groupes de Éric Legnini, Bojan Z., Baptiste Trotignon et Stéphane Belmondo, avec lesquels il enregistre de nombreux disques. Depuis 2020, il fait partie du groupe Frenchy de Thomas Dutronc, ASTA d'André Ceccarelli, « Dead Jazz » des frères Belmondo, ainsi que du quartet de Pierrick Pedron « the shape of jazz to come ». Thomas Bramerie et Stéphane Belmondo jouent ensemble depuis l'enfance. Ils ont parcouru le monde, ensemble ou séparément, jouant avec les plus grands

noms du jazz sur toutes les scènes du monde, bâtissant leurs carrières internationales, qu'ils vivent à Toulon, Paris ou New-York. En 2015, ils enregistrent « Love for Chet », en hommage au trompettiste Chet Baker avec lequel ils ont tous les deux eu l'incroyable opportunité de jouer dans leur jeunesse. Dix ans après l'aventure continue et c'est ce programme qu'ils proposent en invitant le fantastique et unique guitariste italien Vittorio Silvestri, qui a déjà partagé la scène avec de grands noms du jazz tels que Monty Alexander ou Éliane Elias.

**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**

### **Inscriptions au Pôle Seniors**

**à partir du vendredi 15 novembre 2024**

**Un carton nominatif sera donné**

## Conférences

- **Jeudi 14 novembre 2024**

**14h30**

« **Les femmes dans la seconde Guerre Mondiale** »

*Devons-nous résumer le rôle de la femme de la Seconde Guerre mondiale aux clichés habituels de femme au foyer ou bien d'infirmière ? Cette conférence reviendra sur le profil de femmes engagées au quotidien, au sein de la résistance active mais également sur les terrains militaires et au combat.*

**Animé par :** Frédéric Pédron

**Lieu :** Salle Franck Arnal, Rue Vincent Scotto, 83100 Toulon

### **Inscriptions au Pôle Seniors**

**à partir du jeudi 31 octobre 2024**

- **Lundi 21 novembre 2024**  
**17h00 à 18h30**

« **Colette et les jardins** »

« *Le grand écrivain Colette s'est aussi beaucoup intéressée aux jardins dans son enfance à Saint Sauveur et lorsqu'elle était à la Treille Muscate à Saint Tropez* ».

**Animée par** : Catherine Barbier, société des Sciences Naturelles et d'Archéologie de Toulon et du Var.

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

**Entrée libre. Aucune réservation au préalable.**

## Musée de la Marine

- **Jeudi 21 novembre 2024**  
**14h30**

« **Toulon, d'une guerre à l'autre : 1914-1945** »

Découvrir le rôle méconnu de la Marine et de Toulon dans les deux grands conflits mondiaux du XXe siècle.

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

**Tarif préférentiel : 11 €**

**Nombre de places limité à 25 personnes**

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

**Inscriptions au Pôle Seniors**

**à partir du jeudi 7 novembre 2024**