

PROGRAMME D'ANIMATIONS

Mars 2025

PÔLE SENIORS

Bowling

Lundi 3 Mars 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 18 Février 2025**

Ateliers

Fraudes et arnaques

Lundi 24 Mars 2025

9h00 - 12h00

Cette action de prévention permet de mettre en garde tout utilisateur d'une carte bancaire et d'inciter à la méfiance envers des publicités alléchantes reçues par courrier, téléphone ou mail ou d'un démarchage à domicile.

Animé par : Association 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
à partir du Mardi 11 Mars 2025**

Numérique/Informatique

Munitique

- **Les mardis : 11, 18, 25 Mars et 1 Avril de 10h00 - 12h00**
- **Les jeudis : 13, 20, 27 Mars et 3 Avril de 10h00 - 12h00**

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
Jeudi 20 Février 2025**

AgirABCD

Autonomie Numérique

Les lundis 03, 10, 17, 24, 31 Mars, 07, 14, 28 Avril, 5 et 12 Mai

10h00 - 12h00

Module de 10 séances

- Introduction de l'atelier
- Découverte et réassurance
- Maîtrise des usages
- Wifi et navigation internet
- Messagerie électronique
- La sécurité sur internet
- Les démarches administratives
- Réseaux sociaux et messageries instantanées
- Aide à l'équipement des retraités
- Bilan et évaluation

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.). **Vous devez emmener votre matériel.**

Atelier animé par : Association AGIRabcd

Lieu : Salle n°005, Pôle Famille, 1 rue Robert Schuman, 83000 Toulon

Nombre de places limité à 10 personnes

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Mardi 18 Février 2025

Yes Yoga 83

Yoga sur chaise

Mercredi 19 Mars

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.

La chaise est un outil important pour cette pratique car elle sert également d'ancrage pour les postures debout et d'équilibre.

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 Seniors à partir du Mardi 4 Mars 2025

Cap Sport Santé

Programme de reprise d'activité

**Lundis 03, 10, 17, 24, 31 Mars,
07, 14, 28 Avril,
5, 12, 19, 26 Mai
2, 16, 23, 30 Juin**

16h - 17h

Module de 16 séances

Objectifs :

Promouvoir la pratique régulière d'une activité physique adaptée pour la santé, favoriser le bien-être physique et mental, faire de nouvelles connaissances

Contenu du programme :

- Bilan de forme,
- Atelier motivationnel,
- Initiation multi activités physiques (marche dont marche nordique),
- Tir à l'arc,
- Danse,
- Steps,
- Sports collectifs adaptés,
- Gym douce et activités détente bien être (stretching, pilates, yoga).

Un CACI (Certificat médical d'Absence de Contre-Indication) vous est demandé

Atelier animé par : CDOS 83 – Comité Départemental et Sportif du Var

Lieu : Centre Sportif Municipal des Plages – Plages du Mourillon (anse des Pins)

Nombre de places limité à 15 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Mardi 18 Février 2025

Théâtre

Liberté

Dimanche 2 Mars 2025 à 17h00

« Le rendez vous »

Cette pièce aurait pu s'appeler le monologue du pénis. Inspirée du livre éponyme de Katahrina Volckmer, elle raconte l'histoire d'une femme allemande qui, voulant changer de sexe et s'offrir un organe circoncis, se confie à son gynécologue juif. Jonathan Capdevielle la met en scène avec Camille Cottin.

Nombre de places limité à 10 personnes

Vendredi 14 Mars 2025 à 19h30

« C'est si simple l'amour »

Charles Berling a choisi de mettre deux huis clos aux dialogues rigoureux et aux non-dits implacables de l'un des plus grands dramaturges du XXème siècle, le suédois Lars Norén. Disparu en 2021, il laisse derrière lui plus de 100 pièces, qui ont souvent provoqué discussions et débats mais restent toujours appréciées de la critique et du public. Auteur de grandes fresques humaines, Lars Norén porte un regard lucide sans concession sur la violence à la fois intime et sociétale du monde 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 6 personnes

Inscriptions au Pôle Séniors à partir du Mardi 11 Février 2025

Comédia

Samedi 15 Mars 2025 à 20h45

« Duo Lavoia-Lapo »

Le renouveau de l'occitan, les vocalités populaires, la recomposition d'un imaginaire tronqué et l'épanouissement de ce dernier dans la modernité amènent aujourd'hui les deux chanteurs-percussionnistes à ce nouveau projet musical. Partis d'un répertoire indatable qui balade l'Occitanie dans tous les recoins de leur fantaisie, ils échafaudent l'idée que deux chants et deux percussions peuvent dire, susciter et révéler. Leur unisson charnel et précis explore les mélodies traditionnelles et la polyphonie emprunte aux passions méditerranéennes. Un artisanat lyrico-festif qui échappe aux normes de la consommation de masse.

Vendredi 21 Mars 2025 à 20h45

« L'homme et le pêcheur »

Sur un ponton suspendu, un homme, la corde au cou et une pierre à la main, croise un pêcheur à l'air mystérieux. La discussion qu'ils engagent révèle assez vite que rien n'est comme il paraît. Et l'on passe de la tragédie qui amuse à la comédie qui fait réfléchir.

Cette comédie inspirée du théâtre surréaliste questionne la relation de chacun avec son propre monde intérieur : ses rêves, ses peurs, ses désirs, ses besoins. Elle évoque également, avec ironie et humour, l'avenir qui peut glisser entre nos mains à force de compromis et de renoncements. Dans une salle de théâtre ? Ou dans les méandres d'un esprit torturé ?

Vendredi 28 Mars 2025 à 20h45

« Les voiles écarlates »

Non, je ne laisserai pas le vent de l'indifférence et de la désinformation ensabler tes rêves, papa. Je ne laisserai pas les idées reçues réduire à néant ces années de lutte auprès des sans le sou. Je ne

laisserai pas un homme fatigué et exsangue croire que toute cette lutte fut vaine. Même s'il faut te mentir, même s'il faut te fabriquer pour une heure, un monde sur mesure. A la mesure de tes rêves. Même s'il faut se mentir, on fêtera la victoire, l'avènement d'un possible auquel tu crois, auquel je crois car oui, je suis communiste. C'est ainsi, tour à tour malédiction ou bénédiction, c'est un fait. Communiste. Rêver n'est pas un mal, rêver n'est encore moins un crime.

Pour que ce vieux luttant fatigué s'endorme sa mission accomplie.

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 Mardi 4 Mars 2025

Conférences

Thème : Les climats de la Terre

Lundi 03 Mars 2025

17h00 – 19h00

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

Conférence animée par : M. Jean-Claude Ory

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

Entrée libre. Aucune réservation au préalable.

Thème : Le viager

Jeudi 13 Mars 2025

14h00 – 16h30

Vous êtes retraités et vous souhaitez augmenter vos revenus, aider vos enfants ou petits-enfants, préparer votre succession.

Nous verrons ensemble plusieurs solutions pour monétiser votre patrimoine immobilier tout en restant chez vous sans changer vos habitudes de vie.

Ce temps sera suivi d'un échange autour d'un goûter pour répondre à vos questions.

Conférence animée par : Mme Maud LUBRICH

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

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Jeudi 20 Février 2025

Musée de la Marine

Napoléon Bonaparte, Toulon et la Méditerranée

Jeudi 27 Mars 2025

A partir de 14h30

Découvrez ou redécouvrez le parcours de Napoléon Bonaparte. C'est à Toulon que Bonaparte, surnommé « capitaine canon », gagne ses galons de général de brigade. A Toulon aussi qu'il embarque avec 40000 hommes en direction de l'Egypte. Toujours prompt à rivaliser avec l'Angleterre, Napoléon consacre ensuite une partie de son règne à bâtir une marine moderne. Un parcours et une politique navale racontés par le prisme de Toulon et la Méditerranée.

Pôle Seniors

1 Rue Robert Schuman

83000 Toulon 04.94.36.30.53

seniors@mairie-toulon.fr

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 11 Mars 2025

Musée d'histoire de Toulon et de sa région

Mercredi 19 Mars 2025

14h30 – 15h30

Visite du musée dont la vocation est de recueillir et conserver les œuvres d'art et les documents relatifs à l'histoire de Toulon et de sa région.

Visite commentée par un conférencier.

Visite d'une heure suivie d'un échange autour d'un goûter offert par l'association Ensemble2générations à la Maison De l'Etudiant de l'Information et de la Jeunesse

Nombre de places limité à 20 personnes

Lieu : Musée du Vieux Toulon, 10, Rue Saint Andrieu, 83000 Toulon

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du Mercredi 5 Mars 2025

