



## **PROGRAMME DES ACTIVITES**

### **CHANT**

Enseignement vocal et expression scénique à travers des ateliers et galas de chant et comédie musicale.

Tous les lundis de 14h30 à 16h00

Salle Claude Plan

Intervenante : Marine de SOLA

Tarif : 10€

### **YOGA**

Le yoga est une discipline du corps et de l'esprit. Au fil des séances nous utiliserons des postures physiques (asanas), des pratiques respiratoires (pranayama) ainsi que de la relaxation profonde. Sa pratique a des effets bénéfiques en profondeur tant sur le plan physique que sur le plan mental.

Tous les mercredis de 11h00 à 12h00

Salle Sauvignon

Intervenante : Iliana COIQUAUD

Tarif : 45€

### **ATELIERS INFORMATIQUES**

Tous les vendredis de 14h00 à 15h30 : cours les débutants

Un jeudi sur deux de 10h30 à 12h00 : cours pour les utilisateurs expérimentés

Lieu : Médiathèque Jean MATTE

Intervenant : Santo LAURO

Tarif : 10€



## 1) LES PREMIERS PAS POUR LES DEBUTANTS

Tous les vendredis après-midi de 14h00 à 15h30 – session de 4 séances

Nombre maximum de participants par session : 6.

### Contenu des séances :

Séance n°1 : Le clavier, la souris, la navigation dans l'arborescence de l'ordinateur (naviguer, créer, supprimer, ou renommer un dossier ou un fichier).

Séance n°2 : Les programmes (navigateur WEB, traitement de texte, lecteur multimédia, etc...), et les types de fichiers (texte, image, musique, vidéo, etc).

Séance n°3 : La navigation et la recherche sur internet, la création d'une boîte email, la lecture et l'envoi d'un email.

Séance n°4 : La sécurité informatique (antivirus, pare-feu), le bon comportement sur le WEB (la prudence et la loi).

Remarque : une fiche aide-mémoire sera distribuée à chaque participant à la fin de chaque séance.

## 2) LES AINES ET LE NUMERIQUE POUR LES UTILISATEURS NON DEBUTANTS

Tous les jeudis de 10h30 à 12h00, tous les 15 jours.

L'atelier informatique «Les aînés et le numérique» se fera sous la forme de séance unique ou bien de session de 2 à 3 séances maximum.

Nombre de participants maximum par séance : 15.

### Contenu des séances :

Des sujets divers touchant la vie « numérique » seront abordés (le WEB, la bureautique, la communication, la photo, la vidéo, la sécurité, la maintenance de base, etc..).

Les séances auront pour but d'approfondir des connaissances déjà acquises ou bien de répondre à des questions spécifiques. Les participants pourront proposer des thèmes à aborder. Ils pourront également venir avec leur matériel personnel en fonction du thème abordé (PC portable, tablette, smartphone, appareil photo, etc...).



## LOTO / ATELIERS MEMOIRES

Tous les jeudis de 14h30 à 17h30

Salle Lolliot

Intervenante : Mercedes ROBERT

Tarif : gratuit

### 1 semaine sur 2 : loto

Objectifs : solliciter la mémoire, travailler la concentration, et remporter un lot fait toujours plaisir ! Les joueurs sont à égalité et le hasard s'occupera de désigner les vainqueurs. La compétition n'est pas au rendez-vous mais il y a tout de même un esprit de gagne qui stimule l'intellect.

### 1 semaine sur 2 : ateliers mémoires

Objectifs : proposer des exercices appropriés, précis et accessibles à tous. Faire fonctionner toutes les zones du cerveau. Stimuler à titre préventif certaines fonctions mentales « engourdies » (mémoire olfactive, mémoire auditive, mémoire des noms propres, etc.). Diversifier les stratégies d'apprentissage. Développer sa motivation. Faire en sorte que chaque individu en tire un bénéfice personnel. Renforcer l'autonomie et sortir de l'isolement les participants.

## RANDONNEE

Tous les vendredis de 9h00 à 12h00

*(1 sortie à la journée toutes les 6 semaines – dates à définir)*

Départ : salle Cabernet

Intervenante : Séverine CHAROT

Tarif : 10€

Programme de randonnée pédestre adaptée aux participants.

Faire travailler son corps tout en cultivant le plaisir de découvrir des paysages et de dialoguer avec ses camarades de marche.

Equipement conseillé : chaussures de randonnées, prévoir de l'eau.

## FESTI LOISIRS

Tous les vendredis de 14h00 à 16h30

Médiathèque Jean Matte

Intervenantes : Sanja PENDINO et Florence SOULIER

Tarif : gratuit

### Programme :

- **Vendredi 15 mars 2019 :** Blind Test années 50 suivi d'un goûter.
- **Vendredi 22 mars 2019 :** Séance de cinéma à la salle Claude Plan : « Grace de Monaco ».

Grace de Monaco est un film réalisé par Olivier Dahan et sorti en 2014. Il met en scène Nicole Kidman dans le rôle de Grace Kelly. Il a été le film d'ouverture du Festival de Cannes 2014.

Selon le journaliste Pierre Abramovici «au début du film, Grace Kelly est montrée comme une gourde en politique. Puis, peu à peu, elle devient celle qui dénoue le conflit entre la France et Monaco».

- **Vendredi 29 mars 2019 :** Jeux : puzzle, scrabble, bowling en Wii, cartes, bingo, monopoly suivi d'un goûter.

- **Vendredi 5 avril 2019 :** séance de cinéma à la salle Claude Plan : « La môme ».

La Môme est un film biographique réalisé par Olivier Dahan et sorti en 2007. Dans de nombreux pays, le film porte le titre plus évocateur La Vie en rose, d'après la célèbre chanson.

Le film retrace de nombreuses parties de la vie d'Édith Piaf, telles que son enfance, sa gloire, ses amis, ses coups de gueule, ses joies et ses peines, ses succès et les drames de sa vie, sa disparition, etc.

Incarnant la « môme Piaf » à tous les âges de sa vie, Marion Cotillard a remporté pour son rôle l'Oscar de la meilleure actrice, faisant d'elle la troisième actrice française à obtenir cette récompense. Également lauréat de l'Oscar du meilleur maquillage pour la transformation radicale de l'actrice en son personnage, le film est ainsi le premier long métrage entièrement tourné en français à remporter deux Oscars. Il est également couronné de quatre BAFTA, cinq César, trois Lions tchèques et un Golden Globe.

- **Vendredi 12 avril 2019 :** Atelier mémoire
- **Vendredi 19 avril 2019 :** Séance de cinéma à la salle Claude Plan : « Le Majordome ».

Le Majordome est un film historique américain écrit, produit et réalisé par Lee Daniels, sorti en 2013. Au service de huit présidents à la Maison-Blanche, le noir américain Eugene Allen (1919-2010) passa sa vie dans les coulisses de l'Histoire. Rebaptisé ici Cecil Gaines et interprété par Forest Whitaker, il devient le héros d'une fiction qui regarde au-delà du protocole présidentiel. Deux ou trois scènes où passe un plateau d'argent suffisent pour planter le décor de cette carrière dans l'ombre.

- **Vendredi 10 Mai 2019 :** Blind Test années 60 suivi d'un goûter.

- **Vendredi 17 Mai 2019 :** Jeux : puzzle, scrabble, bowling en Wii, cartes, bingo, Monopoly suivi d'un goûter.
- **Vendredi 7 juin 2019 :** Atelier mémoire suivi d'un goûter.
- **Vendredi 14 juin 2019 :** Blind test années 70 suivi d'un goûter.
- **Vendredi 21 juin 2019 :** Séance de cinéma à la salle Claude Plan : « la Tête en friche »

La Tête en friche est un film français réalisé par Jean Becker, adapté du roman portant le même titre de Marie-Sabine Roger, sorti en salles en 2010.

Une de ces rencontres improbables qui peut changer une vie : Germain, la cinquantaine, presque analphabète, et Margueritte, une vieille dame érudite.

Avec Gérard Depardieu, Gisèle Casadesus, Maurane.

- **Vendredi 28 juin 2019 :** Jeux : puzzle, scrabble, bingo, bowling en Wii, cartes, monopoly suivi d'un goûter.

## STAGE DE SELF DEFENSE

Stage de 3 séances les mercredis 3, 10 et 17 avril de 17h00 à 18h30

Salle Lolliot

Intervenant : Christophe CANINO

Tarif : 10€ pour le stage

L'activité physique d'auto-défense vous permettra de maîtriser les chutes ; préserver votre capital santé, osseux et musculaire ; renforcer une confiance et une estime de soi en cas d'agressions.

## ATELIER 1<sup>ER</sup> SECOURS

La formation se fait sur 4 séances de 10h30 à 12h00 :

- lundi 01/04/2019
- lundi 06/05/2019
- lundi 03/06/2019
- lundi 01/07/2019



Salle Cabernet

Intervenante : Marie GATEL

Tarif : gratuit

Objectifs :

Connaître la procédure d'intervention (PREFAS) en cas de problème,

Connaître les gestes de secours des 4 urgences vitales :

- o le saignement abondant,
- o l'étouffement,
- o la personne inconsciente qui respire,
- o la personne inconsciente qui ne respire pas

Connaître la conduite à tenir face :

- o à un malaise,
- o une brûlure,
- o un traumatisme,
- o une plaie.

La formation se déroule sous forme d'exposé, de démonstrations, d'exercices pratiques, de mise en situations simulées et d'échanges.