

Jeudi 5 et vendredi 6 novembre 2015

DANS LE CADRE
DE LA SEMAINE
BLEUE

Journées Seniors

PALAIS NEPTUNE

SPECTACLES
ATELIERS
STANDS



Ville de Toulon > www.toulon.fr

POUR EN SAVOIR +
Service Animation Seniors
seniors@mairie-toulon.fr
Tél. 04 94 36 30 53





« Rendez-vous attendu du calendrier toulonnais depuis cinq ans, « les Journées Seniors » vous proposent une fois encore un programme que nous souhaitons conforme à vos attentes. Et mieux encore. En cœur de ville, au sein du Palais Neptune, des dizaines de professionnels sont en effet à votre écoute pour répondre à vos questions, vous fournir quantité d'informations utiles, voire aiguïser votre curiosité ou vous ouvrir de nouveaux horizons. Et ce, dans des domaines aussi variés que la culture, la santé, le sport, les loisirs, le bien-être ou les voyages.

Ces deux journées sont également l'occasion idéale de prendre part à des ateliers pratiques, d'assister à un spectacle, d'investir la piste de danse, de participer à un jeu concours... et dans tous les cas, de tourner de belles pages de découverte et de plaisir.

Autant d'invitations que le Service Animation Seniors s'efforce d'ailleurs de vous proposer régulièrement, tout au long de l'année, et dont ces Journées dédiées vous livrent le détail dans une belle unité de temps et de lieu.

Je souhaite donc à chacune et chacun d'entre vous d'y partager d'excellents moments et d'y faire le plein d'idées, autant utiles qu'agréables ! »

Hubert Falco
Maire de Toulon



Programme
des Journées Seniors
PALAIS NEPTUNE
Ouverture au public de 10h à 18h



ATELIERS

Jeudi 5 et vendredi 6, de 10h à 10h30, cocktail vitaminé de bienvenue offert par les Centres Sociaux de Toulon, à l'Espace Détente

Jeudi 5 novembre

- **De 10h à 12h**
Scrapbooking :
atelier, collage, décoration,
tableau, objet, coffre...
- **De 11h à 12h**
Démonstration de Taï gym

par la M.A.M.I

- **De 10h à 11h Groupe 1**
- **De 11h à 12h Groupe 2**
Prévention mémoire autour des
principales fonctions cognitives
(mémoire, langage, fonctions
exécutives, attention et concen-
tration)

par le CCAS

- **De 14h à 16h**
Jeux de mémoire

par DELTA REVIE 83

- **De 10h à 12h
et de 14h à 16h**
Jeu quiz sur le sommeil

par le CODES 83

ATELIERS



Jeudi 5 novembre

- **Toute la journée :**
 - Remise à niveau du code de la route
 - Prévention des chutes domestiques

par l'association AGIR abcd

- **De 14h à 17h**
Atelier tricot

par les Petits Frères des Pauvres

- **De 10h à 12h et de 14h à 17h**
Tests avec le réflexomètre et mise en situation sur ordinateur

par la Sécurité routière

- **De 11h à 12h**
Initiation à la ZUMBA

par la compagnie « Rêve d'étoiles »

- **De 10h à 12h et de 14h à 17h**
Réflexologie plantaire, massage bien-être, aromathérapie

par Cristalline



ANIMATIONS SUR STANDS

Jeudi 5 novembre

- **De 10h à 17h**
 - Peinture sur toile
 - Cuisine, confection de pâtisserie et plats orientaux
 - Initiation au numérique

*par le Centre Social et Culturel
de Toulon centre et les Cyber-bases
de Toulon*

Vendredi 6 novembre

- **Toute la journée :**
 - Démonstration culinaire et présentation des produits
par les Mamans cuisinières du monde
 - Séances relookings
par So chic by Julie
 - Initiation à la marche énergétique
par Sur le chemin du bonheur

- **De 10h à 12h**
Séance de Yoga
par l'association « être »

- **De 10h à 12h et 14h à 17h**
Tests avec le réflexomètre et mise en situation sur ordinateur
par la Sécurité routière

ATELIERS



Vendredi 6 novembre

- **De 10h à 12h**
Scrapbooking :
atelier, collage, décoration,
tableau, objet, coffre...
- **De 11h à 12h**
Démonstration de Tai gym

par la M.A.M.I

- **De 10h à 11h**
Prévention « équilibre » (gymnas-
tique d'entretien et d'équilibre)

par le CCAS

- **De 10h à 12h et 14h à 16h**
Jeu quiz sur le sommeil

par le CODES 83

- **De 14h à 16h**
Jeux de mémoire

par DELTA REVIE 83

- **De 10h à 12h et de 14h à 17h**
Réflexologie plantaire, massage
bien-être, aromathérapie

par Cristalline

- **De 10h à 17h**
 - Peinture sur toile, poterie
 - Cuisine, confection de pâtis-
serie et plats orientaux
 - Initiation au numérique

*par le Centre Social et Culturel
de Toulon centre et les Cyber-bases
de Toulon*

**TIRAGE AU SORT
DU JEU CONCOURS
À 16H30
(nombreux lots offerts
par les partenaires)**



SPECTACLE ET THÉ DANSANT

Vendredi 6 novembre

- **Toute la journée :**
 - Sensibilisation au tri sélectif et au recyclage
par le SITTOMAT
 - Gestion différenciée et écologique des plantes
par le service des Espaces Verts
 - Initiation à la marche énergétique
par Sur le chemin du bonheur

Jeudi 5 novembre

- **De 14h à 15h15**
Spectacle* « Les années stars by Rêve d'étoiles »
4 danseuses et 3 chanteurs
(visite en chansons des plus grands succès et des plus grandes voix françaises)

Vendredi 6 novembre

- **De 14h à 16h30**
Après-midi dansant*
animé par la Direction Jeunesse & le service Animation Seniors

**Invitation à retirer sur chaque stand
des 10 pôles thématiques au niveau 1*

43 EXPOSANTS AUTOUR DE 10 PÔLES THÉMATIQUES

• Positionnement des stands par pôle

1) LOISIRS/VOYAGES

- ANCV
- VTF
- Les Villages Clubs du Soleil
- Michel Voyages
- AEC Villages Vacances

2) DROITS, RETRAITE, PATRIMOINE, SANTÉ

- CDAD
- CODES
- La Mutuelle Générale
- Pompes Funèbres Pascal Leclerc

3) SERVICE DE PROXIMITÉ

- CCAS / CLIC
- PACT du Var et TPM
- CEAS
- Le Département
(Direction de l'Autonomie)
- Réseau Mistral
- La Poste
- Delta Revie83

4) CULTURE

- Châteauvallon
- Théâtre Liberté
- Relais socioculturel Peiresc
- Zénith Oméga
- Opéra de Toulon

5) GASTRONOMIE

- Cellier de La Crau
- Nougats de Cuers
- Mamans cuisinières du Monde

6) RETRAITE CITOYENNE (association, bénévolat)

- AGIR abcd
- CODERPA
- Les Petits Frères des Pauvres

- France Alzheimer Var
- Centres Sociaux de Toulon
- Générations mouvement
- MAMI
- UNICEF

7) NOUVELLES TECHNOLOGIES

- Cyberbase de Toulon

8) DÉVELOPPEMENT DURABLE

- SITTOMAT
- Espaces verts de la ville de Toulon

9) VILLE DE TOULON

- Coordination des mairies annexes
- Direction des Sports et des Loisirs
- Police municipale
- Sécurité Routière de la ville de Toulon
- Service Animation Seniors
- COSEM

10) ESPACE BIEN-ÊTRE

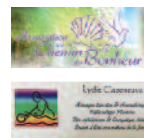
- Cristalline
- So Chic by Julie
- Sur le Chemin du Bonheur
- Nutrimerics

PARTENAIRES

- Avec le soutien financier de :**



- En partenariat avec :**



- Espace Détente :**
Café, thé, boissons fraîches,
pâtisseries, restauration rapide

**Cocktail vitaminé
de bienvenue offert
de 10h à 10h30
les 2 jours**

RENDEZ-VOUS
LABELLISÉS
« *Journées Seniors* »

AUTRES ACTIVITÉS

Mercredi 4 novembre

- **à 13h45**

Tournoi intergénérationnel
de pétanque au boulodrome
des Lices

(ALSH de Toulon , service Animation
Seniors et CCAS)



**PALAIS
DES CONGRÈS
NEPTUNE**

Tél. 04 98 00 83 83



POUR EN SAVOIR +

Service Animation Seniors

10 place Louis Blanc

seniors@mairie-toulon.fr

Tél. 04 94 36 30 53

Site internet : www.toulon.fr

