

Toulon 7 & 8 novembre 2013

DANS LE CADRE
DE LA SEMAINE
BLEUE

Journées Seniors

PALAIS NEPTUNE



Ville de Toulon > www.toulon.fr





« L'an dernier, vous étiez 1300 à participer aux journées seniors organisées par la Ville de Toulon et, pour cette édition 2013, ce sont une quarantaine d'exposants qui vous attendent encore plus nombreux les 7 et 8 novembre au Palais Neptune.

Rendez-vous désormais inscrit sur votre agenda, ces journées vous permettront de découvrir un large panel d'activités (voyages, culture, gastronomie, bien être, nouvelles technologies, etc.) mais également de participer à des ateliers (peinture, œnologie, yoga, coiffure, etc.), de vous informer (patrimoine, santé, retraite, droits sociaux) et de vous divertir en assistant à l'hommage rendu à Gilbert Bécaud par les chœurs de l'Opéra ainsi qu'au cabaret « Rêve d'étoiles ». Sans oublier le thé dansant et le jeu-concours doté de nombreux lots.

Ces rencontres sont certes un événement, mais elles se prolongent tout au long de l'année puisque le service Animation Seniors de la Ville se tient à votre disposition pour vous renseigner, vous accompagner dans vos démarches et vous proposer des services et diverses activités.

Je souhaite à toutes et à tous des journées enrichissantes et attrayantes !»

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Hubert Falco'.

Hubert Falco
Maire de Toulon



Programme des Journées Seniors PALAIS NEPTUNE



ATELIERS

*Un cocktail vitaminé de bienvenue sera offert entre 9h30 et 10h30
jeudi 7 & vendredi 8 novembre par les Centres Sociaux de Toulon*

Jeudi 7 novembre

- **10h - 12h**

Démonstration de cour de Yoga

*par l'association des seniors dynamiques
Toulon Est*

- **10h - 12h**

Témoignages

et recueil d'expériences :

*Le séjour Intergénérationnel
par Sonia DUMONT de l'ANCV*

- **10h - 12h et 14h - 16h**

Peinture sur toile / art créatif

*par les Centres Sociaux de Toulon
Toulon Est*

- **15h - 16h**

Atelier équilibre

organisé par le CCAS





ATELIERS

**Jeudi 7 novembre
et vendredi 8 novembre**

- **10h - 12h**
Cours de gymnastique
d'entretien

*par la direction des sports et des loisirs
de la ville de Toulon*



Vendredi 8 novembre

- **9h - 12h**
Création de bijoux

par les Centres Sociaux de Toulon

- **10h30 - 12h**
Cours de danse
(Madison, salsa, country)

par la compagnie rêve d'étoiles



ANIMATIONS SUR STANDS

**Jeudi 7 novembre
et vendredi 8 novembre**

• **10h - 12h**

Atelier cuisine
(comment cuisiner
pour bien manger)

par la société SODEXO

• **14h - 17h**

Atelier pâtisserie et dessert

par la société SODEXO

• **16h - 17h**

Œnologie et découverte
des produits du terroir

• **10h - 12h et 14h - 17h**

Coiffure et soins esthétiques

par l'école PIGIER de Toulon

• **10h - 12h et 14h - 17h**

Prévention routière, remise
à niveau du code de la route
pour les seniors /

Prévention des accidents domes-
tiques pour les seniors (en alter-
nance).

par l'association AGIR abcd

• **10h - 12h et 14h - 17h**

Séance de réflexologie plantaire
(massage des pieds)

par Senteurs du Sud



ANIMATIONS SUR STANDS

**Jeudi 7 novembre
et vendredi 8 novembre**

• **10h - 12h et 14h - 17h**

Comment entretenir ses plantes

par les Espaces verts de la ville de Toulon

• **10h - 12h et 14h - 17h**

**Sensibilisation au tri
et au recyclage**

par le SITTOMAT

• **10h - 12h et 14h - 17h**

**Initiation à l'informatique,
photos avec fond de paysage,
voyage en ligne paiement, visite
virtuel.**

*Animé par la cyberbase de Toulon des
centre sociaux de Toulon*



SPECTACLES ET THÉ DANSANT

Jeudi 7 novembre

- **à 14h30**
Hommage à Gilbert BECAUD

*Spectacle créé par les chœurs
de l'Opéra de Toulon*



Vendredi 8 novembre

- **13h30 - 15h**
Thé dansant

*animé par la direction jeunesse
de Toulon*

- **15h - 16h15**
Cabaret

réalisé par la compagnie rêve d'étoiles

**TIRAGE AU SORT DU JEU
CONCOURS
À 16H30**

40 EXPOSANTS AUTOUR DE 10 PÔLES THÉMATIQUES

- **Positionnement des stands par pôle**

1) LOISIRS/VOYAGES

- ANCV
- Vacances ULVF
- Renouveau Vacances
- VTF
- COS 83
- Villages Clubs du Soleil

2) DROITS, RETRAITE, PATRIMOINE, SANTÉ

- CDAD
- CODES

3) SERVICE DE PROXIMITÉ

- CCAS / CLIC

- PACT du Var et TPM
- CEAS
- Conseil Général
(Direction de l'Autonomie)
- Réseau mistral
- La Poste

4) CULTURE

- Châteauvallon
- Théâtre Liberté
- Culture Russe
- Relais socioculturel Peiresc

5) GASTRONOMIE

- Sur la route des vins
- Nougats de Cuers
- SODEXO

6) RETRAITE CITOYENNE (association, bénévolat)

- AGIR abcd
- CODERPA
- Les Petits Frères des Pauvres
- France Alzheimer var
- Centres Sociaux de Toulon
- AVAL
- MAMI

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

- Ecole PIGIER
- Senteurs du Sud

• Avec le soutien financier de :



PARTENAIRES

• En partenariat avec :



les petits frères des Pauvres



Les Centres Sociaux de Toulon



ASSOCIATION France ALZHEIMER VAR



codes



AVAL



CYBER BASE



DEPARTEMENT DU VAR



POLICE MUNICIPALE



ASSOCIATION PREVENTION ROUTIERE



SERVICES DYNAMIQUES TOULON EST



PIGIER Créatives

L'école du style et de la beauté



VIA VINIFERA



Lotentic



sodexo SERVICES DE QUALITÉ DE VIE



THEATRE LIBERTÉ TOULON



CHÂTEAUVALLON



RELAIS SOCIO-CULTUREL PEIRESC



ASSOCIATION LES AMIS DE LA CULTURE RUSSE



Sittomat ACTION DURABLE

www.unispourletri.com

**JOURNÉES
LABELLISÉES**
«Semaine bleue»

AUTRES ACTIVITÉS

Lundi 4 novembre 2013

- **à 14h30**
« La création Théâtrale :
Mise en scène, scénographie
et costumes »

*Intervenants : Monsieur Philippe Berling,
Directeur du Théâtre Liberté et metteur en
scène et Madame Nathalie Pratz, scéno-
graphe et costumière de théâtre*

Mercredi 6 novembre 2013

- **à 11h30**
Tournoi intergénérationnel
de pétanque au boulodrome
des Lices

(ALSH de Toulon et clubs de retraités)



Plan d'accès PALAIS DES CONGRÈS NEPTUNE



**Place Besagne
83000 Toulon**

Tél. 04 98 00 83 83



pour en savoir +

Service Animation Seniors

10 place Louis Blanc

Tél. 04 94 36 30 53

Site internet : www.toulon.fr

loisirs



bien
vieillir

spectacles

