

INFO PRESSE

Les seniors ont leur journée le 19 avril

Journée Seniors

19 AVRIL 2024

Spectacle
Animations
Thé dansant

>100 partenaires

Palais Neptune

Entrée libre 9h > 17h

> en savoir +



Le 19 avril prochain, la ville de Toulon réunit, au Palais des Congrès Neptune une centaine de partenaires pour une journée dédiée aux seniors. Ouvert de 9h à 17h, les aînés de l'aire toulonnaise pourront se renseigner sur les différents sports qu'ils sont à même de pratiquer, bénéficier de la Carte 60+, échanger avec des experts sur des questions financières ou notariales, se divertir. Le spectacle « C'est magik » et un thé dansant vont clôturer cette journée d'information. L'organisation de ce forum s'inscrit dans le dispositif « Ville amie des Aînés ». Avec des plus de 60 ans qui représentent près de 28% de la population, Toulon met en place de nombreuses actions pour favoriser leur inclusion dans la vie locale.

La ville de Toulon organise le 19 avril 2024, la Journée Seniors. Conçue comme un véritable lieu d'échange et d'information à destination des plus de 60 ans, ce rendez-vous regroupe, au Palais des Congrès Neptune une centaine de partenaires pour informer les aînés de l'aire toulonnaise sur la pratique de différentes activités sportives, rencontrer des experts, tester de nouvelles activités dans les différents ateliers proposés. Aujourd'hui, les seniors sont de plus en plus actifs, de plus en plus connectés. Ils prennent leur vie en main, pratiquent une activité physique et sont très attentifs à leur bien-être.

Cette manifestation sera aussi l'occasion pour les visiteurs de cette Journée Seniors de découvrir la Carte 60+. Ce dispositif gratuit s'adresse à tous les Toulonnais âgés de 60 ans... et plus. Les formalités sont rapides et simples : se munir de la copie de sa carte d'identité, d'un justificatif de domicile et prendre attache auprès du service Seniors et Liens intergénérationnels. Lancée il y a un an, cette carte fédère plus d'une trentaine de partenaires locaux dans des domaines aussi variés que ceux de la culture, du shopping, de la restauration ou ayant trait à la vie pratique.

La « Journée Seniors » sera ponctuée par des animations, des démonstrations, des conférences, le spectacle « C'est magik » et un thé dansant. Ce rendez-vous s'inscrit dans le dispositif « Ville amie des Aînés ».

Avec des plus de 60 ans qui représentent 28% de sa population, Toulon porte une attention particulière à ses seniors. De nombreuses actions sont mises en place pour favoriser leur inclusion dans la vie locale et le bien vieillir : distribution des colis de Noël pour les aînés les plus modestes, information, écoute, animations, cultures, voyages et coordination d'une

2024

VILLE DE TOULON

Hôtel de Ville - Avenue de la République - CS 71407 - 83056 TOULON



vingtaine de clubs de retraités. La capitale du Var s'appuie aussi sur son Centre communal d'action sociale (CCAS), partenaire indispensable de la solidarité envers les anciens. Elle travaille aussi à renforcer le lien social en accompagnant le développement des solidarités de proximité et en favorisant les relations intergénérationnelles grâce à des échanges ludiques et/ou pédagogiques.

Informations pratiques

De 9h à 17h - Entrée gratuite

Palais des Congrès Neptune

Renseignements et inscriptions : Pôle Senior, 1 rue Robert Schuman – 83000 Toulon

Tél : 04.94.36.30.53 – seniors@mairie-toulon.fr

Contact presse :

Valérie MONDONE

Adjoint au maire en charge du Pôle Famille

Tél. : 06 30 49 18 30

VILLE DE TOULON

Hôtel de Ville - Avenue de la République - CS 71407 - 83056 TOULON



ville de toulon

Journée Seniors

19 AVRIL 2024

Spectacle
Animations
Thé dansant

>100 partenaires



Merci de ne pas jeter sur la voie publique



Palais Neptune - Entrée libre 9h > 17h

Contact : Pôle Senior 0494363053 - seniors@mairie-toulon.fr

Ville de Toulon > www.toulon.fr



Animations tout au long de la journée*

- Clean Truck : boutique ambulante spécialisée en hygiène écologique et cosmétiques naturels
- Vélo à smoothies : pédalez et dégustez votre jus de fruits - *CDO5 83*
- Course d'orientation en centre-ville - *CDCO 83*
- Estimation d'objets - *Crédit municipal*
- Initiation au massage cardiaque - *ACVC Prévention*
- Initiation aux jeux de société - *Les Yeux dans les Jeux*
- Ateliers sur tablettes numériques Ardoiz - *La Poste*
- Consultations juridiques - *Chambre des Notaires du Var*
- Art créatif - *Les Centres sociaux*
- Parcours avec lunettes de simulation - *La Prévention routière* et *La Maison de la Mobilité*
- Découverte des odeurs de plantes culinaires - *Direction des Espaces Verts*
- Stands gastronomiques
- Atelier peinture et activités manuelles - *Kedge*
- Jeu quizz autour du vélo + borne photo - *Souriez, vous pédalez*
- Atelier réparation de vélo - *Toulon à vélo*
- Présentation des ateliers *AGIRabcd*
- Démonstration de la technique rameur - *Aviron toulonnais*

conférences*

De 10h à 10h30

- Maintien à domicile des seniors - *CCAS (1^{er} étage, salle Dumont d'Urville)*

De 11h à 11h30

- Restaurants et résidences Autonomie de Toulon- *CCAS (1^{er} étage, salle Dumont d'Urville)*

De 14h à 15h30

- L'épopée des neurosciences par Olivier Bosler, neurobiologiste (*3^e étage*)

spectacle et thé dansant

À 16h : « C'est magik » - Rêve d'étoiles

De 17h45 à 19h45 : Thé dansant

Invitation à retirer le jour même sur le stand du Pôle Senior

démonstrations et ateliers*

De 10h à 10h30

- Création et utilisation de mon Espace santé - *CPAM du Var (1^{er} étage, salle Puget)*
- Initiation à la salsa - *Salsa Tumba Timba - (2^e étage, salle Jules Verne)*

De 10h à 11h

- Gym adaptée - *CCAS (2^e étage, salle Peiresc)*
- Équilibre, souplesse, coordination, mémorisation et renforcement musculaire - *CODERS 83 (2^e étage, salle Tessé)*

De 11h à 11h30

- Initiation Qi Gong - *ASCM Qi Gong (2^e étage, salle Peiresc)*

De 11h à 12h

- Scrapbooking - *Association des 4 Chemins*
- Atelier Circulation automobile - *UFC Que Choisir (1^{er} étage, salle Puget)*

De 11h15 à 12h

- Initiation au chant - *Corps sonore (2^e étage, salle Jules Verne)*

De 14h à 14h30

- Initiation à la bachata - *Studio Loca Passion (1^{er} étage, salle Dumont d'Urville)*
- Initiation Qi Gong - *ASCM Qi Gong (2^e étage, salle Peiresc)*
- Le trésor d'Améli - *CPAM du Var (1^{er} étage, salle Puget)*

De 14h30 à 15h

- Initiation à la kizomba - *Studio Loca Passion (1^{er} étage, salle Dumont d'Urville)*

De 14h30 à 15h30

- Sensibilisation à la fraude bancaire - *UFC Que Choisir (1^{er} étage, salle Puget)*

De 15h à 16h

- Danse en ligne - *CODERS 83 (2^e étage, salle Tessé)*

Animations en extérieur*

De 9h30 à 10h15 : cours de pilates - *Unity Fitness*

De 10h30 à 11h15 : cours de yoga - *Unity Fitness*

De 13h30 à 14h30 : renforcement musculaire - *Unity Fitness*

De 14h30 à 15h : initiation à la salsa - *Salsa Tumba Timba*

À 15h30 : démonstration de bachata et de kizomba - *Loca Passion*

* Pour ces activités : inscriptions obligatoires au Pôle Senior à partir du 2 avril