

VILLE DE TOULON

journée seniors

mardi 27 mai 2025

9H - 17H

entrée
gratuite

PALAIS DES CONGRÈS NEPTUNE

SPECTACLE | STANDS | ANIMATIONS | + 100 PARTENAIRES

Ville de Toulon > www.toulon.fr

EN SAVOIR +

pôle seniors : 04 94 36 49 15



115 exposants // Animations tout au long de la journée sur stand

- > Présence du Bibliobus et de Vans aménagés sur le parvis du Palais Neptune.
- > Lecture de textes à haute voix autour du médiabus à 10h30 et 13h30
- > Séance de découverte de réflexologie palmaire et faciale, **stand N°25**
- > Aide assistance administrative à domicile (conseils administratif gracieux sur place) **stand N°25**
- > CDOS : Vélo à smoothies « vélos-mixeurs » : pédalez et dégustez votre jus de fruits ! **RDC stand N°1**
- > Estimation d'objets de valeur par le Crédit Municipal (salle Puget au 1^{er} étage) **stand N°24**
- > Formation aux gestes qui sauvent par PROTACC, **stand N°61**
- > Découverte et initiations aux jeux de sociétés par Les Yeux dans les Jeux, **stand N°5**
- > Consultations juridiques par La Chambre des Notaires du Var, **stand N°22**
- > Parcours avec lunettes de simulation avec l'association Prévention Routière et la Maison de la Mobilité, **stand N°74**
- > Quiz « boutures tomates cerises » par la Direction des Espaces Verts, **stand N°3**
- > Stands de gastronomie **au 2^e étage**
- > Démonstration de rameurs par Aviron Toulonnais, **RDC stand N°2**
- > Unis Cité : Initiation Wii tout au long de la journée, **RDC stand N°4**
- > Vivason : Dépistage auditif gratuit, **stand N°17**
- > Échec de la Rade : Initiation jeux d'échecs **stand N°29**

> spectacle

« Les plus grandes comédies musicales » avec la troupe « Rêve d'étoiles » à 16h

> **thé dansant** de 17h30 à 19h45

Invitations à retirer le jour même sur le stand du Pôle Seniors (RDC) au Palais des Congrès Neptune

démonstrations et ateliers

(Inscriptions au Pôle Seniors à partir du 13 mai 2025)

- **Arc en Sel** : Atelier Initiation Théâtre « Les jeux d'improvisation théâtrale » travailler sur la mémoire et l'exercice cognitif de 14h à 14h45 (2^e étage, salle Peiresc)
- **Corps Sonore** : Initiation au Chant de 11h15 à 12h (2^e étage, salle Peiresc)
- **Yes Yoga 83**, yoga sur chaise de 10h à 11h (1^{er} étage, salle Dumont)
- **Coders 83**, danse en ligne de 10h à 11h (2^e étage, salle Peiresc)
- **Dany Bien Être**, yoga du rire de 11h15 à 12h (1^{er} étage, salle Dumont)
- **CCAS** : Pièce de Théâtre « Les Fêlés » de 14h30 à 15h (1^{er} étage, salle Puget)
- **Le club échecs de la Rade** : Défis aux jeux d'échecs de 10h à 11h (2^e étage, salle Jules Verne)
- **Unity Fitness** : Cours de pilâtes de 9h30 à 10h15 **au 3^e étage**
- **Unity Fitness** : Cours de yoga de 10h30 à 11h15 **au 3^e étage**
- **USAM** : Initiation Danse SALSA + Bachata de 14h à 15h **au 3^e étage**

conférences *(Inscriptions au Pôle Seniors à partir du 13 mai 2025)*

- **UFC que choisir** : « les nouvelles formes de résiliations : assurance » de 10h30 à 12h, « fraudes bancaires » de 14h30 à 15h30 (2^e étage, salle Tesse)
- **Voisins et Soins** : « Le maintien à domicile » de 10h30 à 11h (1^{er} étage, salle Puget)
- **CCAS** : les restaurants seniors de 11h à 11h30 (1^{er} étage, salle Puget)
- **Sportez vous bien** : Les bienfaits du sport de 11h à 12h (2^e étage, salle Jules Verne)
- **Ensemble2générations** : L'habitat partagé/ l'inclusif de 14h à 15h (2^e étage, salle Jules Verne)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS POUR LES ACTIVITÉS ET CONFÉRENCES

Pôle Seniors – Pôle Famille – 1 rue Robert SCHUMAN 83000 Toulon

Tél : 04 94 36 49 15 – seniors@mairie-toulon.fr