

ville de toulon



journée seniors

// JEUDI 30 AVRIL 2026 *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



Programme de la journée seniors

100 exposants // Animations tout au long de la journée sur les stands

- > **Stands gourmands** : 1^{er} étage
- > **CDCO** : découverte de l'orientation en ville tout au long de la journée – **Stand n°1**
- > **CDOS** : vélo à smoothies : pédalez et dégustez votre jus de fruits – **Stand n°2**
- > **Aviron toulonnais** : démonstration de rameur – **Stand n°3**
- > **Direction des Espaces verts** : conseils pour avoir la main verte et distribution de petites plantes – **Stand n°5**
- > **Les Yeux dans les Jeux** : découverte et initiation aux jeux de société – **Stand n°6**
- > **PROTACC** : formation aux gestes qui sauvent, massage cardiaque – **Stand n°7**
- > **Chambre des notaires du Var** : consultations juridiques – **Stand n°16**
- > **Équipe Réflexe** : 2 thématiques – **Stand n°18**
 - Réflexologie : séance « Quand avez-vous pris des nouvelles de votre corps ? » tout au long de la journée
 - Aide assistance administrative à domicile : conseils administratifs gracieux
- > **Le boudoir d'Airmeth** : dégustation de tisanes, sirops, confitures et miels. Présentation de cosmétiques : crèmes visage, corps, hydrolats et huiles. Tous les produits sont issus de plantes sauvages cueillies à la main dans des lieux préservés et dans le respect du vivant. Ces plantes sont transformées par le boudoir d'Airmeth – **Stand n°28**
- > **Ticka's massage** : découverte des massages relaxant thaï – **Stand n°29**
- > **Club d'échec de la Rade** : initiation au jeu d'échec – **Stand n°27**
- > **Prévention routière** : « Apéro responsable » et autres informations ou conseils pour changer les comportements sur la route – **Stand n°32**
- > **Unis Cité** : initiation à la console de jeu vidéo Wii tout au long de la journée – **Stand n°57**
- > **UFC Que Choisir** : défendre, informer et conseiller le consommateur – **Stand n°59**
- > **Ma mosaïque** : analyse de pratique sur l'orientation auprès des aidants via des jeux de cartes – **Stand n°68**
- > **Mutualité française** : initiation à la lecture des étiquettes alimentaires – **Stand n°75**
- > **CPAM du Var** : dépistage pour les cancers : colon, sein, utérus, distribution de kit pour le dépistage du cancer colorectal, prise de rendez-vous pour des mammographies, accès aux droits (carte vitale, compte Ameli) – **Stand n°76**
- > **Coridys Var** : information sur le fonctionnement cognitif et ses troubles via des jeux sur le stand – **Stand n°73**
- > **Onécoute** : conseils auditifs adaptés sur les prothèses – **Stand n°80**
- > **CCAS** : démonstration de crochet – **Stand n°85**

// planning des démonstrations et des ateliers

Inscriptions au Pôle Seniors à partir du mardi 14 avril

- > **De 9h30 à 10h30** : yoga sur chaise animé par Delphine Bonanno de l'association Yes Yoga 83 – **Salle Dumont d'Urville (1^{er} étage)** – *Limité à 20 personnes*
- > **De 10h à 11h** : démonstration de danse en ligne par le CODERS 83 – **Salle Puget 1 (1^{er} étage)**
- > **De 10 à 11h** : défis aux échecs par Laurent Chaderon du club d'Échec de la Rade – **Salle Puget 2 (1^{er} étage)** – *Limité à 10 personnes*
- > **De 10h à 15h30** : « Carte postale de mon corps » : découverte de la réflexologie par l'équipe Réflexe lors de séances de 20 min – **Stand n°18**
- > **De 11h à 11h45** : initiation au chant par Dominique Duchambon de l'association Corps sonore – **Salle Dumont d'Urville (1^{er} étage)** – *Limité à 20 personnes*
- > **De 11h à 12h** : atelier « Do-in, la voie de l'énergie » par l'association Vie et bien-être – **Salle Puget 1 (1^{er} étage)** – *Limité à 20 personnes*
Le Do-In est une technique d'automassage issue de la médecine traditionnelle chinoise. Sa pratique est très proche de sa version japonaise, le Shiatsu qui signifie littéralement « pression des doigts »
- > **De 13h30 à 16h30** : estimation d'objets de valeur par le Crédit municipal de Toulon – **Salle Puget 1 (1^{er} étage)**
- > **De 14h à 14h30** : conférence « L'impact de émotions sur notre santé » par l'association Vie et bien-être – **Salle Dumont d'Urville (1^{er} étage)** – *Limité à 30 personnes*
- > **De 14h à 14h30** : conférence « Les chèques vacances (ANCV) destinés aux seniors » par le CCAS – **Salle Puget 2 (1^{er} étage)**

programme de la journée seniors

// Animations musicales

*Invitations à retirer le jour même sur le stand du pôle Seniors
situé au rez-de-chaussée du palais des congrès Neptune*

> spectacle cabaret

à 16h

« Strass et Paillettes »

par la troupe « Rêve d'étoiles »

– 2^e étage

> Thé dansant

à partir de 17h30

– 3^e étage

Entrée gratuite
palais des congrès Neptune

Ville de Toulon > www.toulon.fr

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS POUR LES ACTIVITÉS

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

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

