

5^{es} Journées Seniors

5 & 6 novembre 2015



Dossier de presse



Sommaire

Le mot du Maire.....	p.3
La Ville et ses aînés.....	p.4
Quelques chiffres de la Délégation Seniors	p.5
Journées Seniors, les ateliers.....	p.7
Journées Seniors, spectacles & rendez-vous.....	p.10

Le mot du Maire

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

Toute l'année



Tout au long de l'année, la Ville s'efforce de répondre aux attentes des « plus de 60 ans », qui représentent 27,8 % de la population toulonnaise (chiffres INSEE 2008). Les activités développées visent en priorité à combattre l'isolement, lutter contre l'exclusion liée à l'âge et reculer la dépendance par :

- le maintien d'une bonne condition physique,
- l'entretien d'un tissu relationnel dynamique,
- la découverte de nouveaux centres d'intérêt

Sports et culture

Les seniors bénéficient d'un programme d'activités varié : Gym d'entretien, musculation, expression corporelle, danse, randonnées voire aquagym ou kayak, autant de disciplines encadrées par des éducateurs sportifs de la Ville.

Pour compléter l'offre sportive, le service Animation seniors propose aussi des cours de langues, des initiations à l'informatique dans les Cyber-bases, des thés dansants, ou des ateliers créatifs (poterie, dessin, chorale, théâtre, couture...) dans les Centres sociaux de Toulon.

Les seniors peuvent aussi assister à des conférences ou accéder aux spectacles du Théâtre Liberté et de Châteauvallon à tarifs préférentiels (avec prise en charge du transfert jusqu'à Ollioules).

L'Opéra les invite à assister gratuitement à certaines représentations, dans la limite des places disponibles. Les billets sont à retirer 15 jours avant la séance, auprès du service Animation Seniors ou des mairies annexes situées dans les quartiers.

Proximité et solidarité

La Ville entretient des liens réguliers et privilégiés avec les **26 clubs de retraités** toulonnais. Elle met en œuvre et organise la distribution des **colis de Noël** ainsi que les droits **d'accès à tarif réduit** sur le réseau Mistral.

Pour optimiser son efficacité, une Application Seniors a été mise en service fin janvier 2014 pour la création d'un fichier unique des bénéficiaires.

Ville Amie des Aînés (VAA)



Le 5 juin 2014, Toulon s'est vu remettre le label « Villes Amies des Aînés »

Quelques chiffres :

Activités sportives

- 6 disciplines
- 812 inscrits

Activité informatique

- 12 sessions (Sainte Musse, Toulon Ouest, Brunet)
- 411 inscrits

Voyages

- 4 voyages ANCV (Pays Catalan, Haute-Savoie, Corse) dont un **séjour intergénérationnel** (golfe de St Tropez)
- Un séjour à La Baule
- 2 séjours à l'étranger (Angleterre, Maroc)
- 4 escapades (Pays Niçois, Roquebrussanne, Rocbaron, Cotignac)
- 202 inscrits aux voyages
- 181 participants aux escapades

Opéra

- 5 matinées seniors + un cabaret
- 6 500 participants

Conférences

- 8 conférences (de Mars à décembre)
- Salle Mozart
- 768 participants

Théâtre

- 10 pièces et une visite
- Tarif préférentiel avec le Théâtre Liberté et Châteauvallon
- 123 participants

Ateliers dans les centres sociaux

- 9 ateliers
- 759 inscrits

Thés dansants

- 4 rendez-vous
- En partenariat avec la Direction Jeunesse et les Centres Sociaux de Toulon
- 400 participants

Cours de langues

- 92 inscrits pour l'anglais
- 31 inscrits pour le Russe

Atelier *recyclage* Code de la Route

- 5 modules de deux jours sur l'année
- 61 bénéficiaires

Colis de Noël 2014

- 2 850 colis distribués (*)

Droits d'accès à tarif réduit sur le réseau Mistral

- 14 460 Bénéficiaires *

* Sous conditions de ressources. Renseignements au 04 94 36 30 53

Journées Seniors



Le programme en détails

Jeudi 5 novembre (Ouverture de 10h à 18h)

Les ateliers :

MAMI

10h à 12h

Scrapbooking : (atelier, collage, décoration, tableau, objet, coffre ...etc.)

11h à 12H

Démonstration de Taiï gym

CCAS

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 concentration)

DELTA REVIE 83

De 14h à 16h

Jeux de mémoire

CODES

De 10h à 12h et de 14h à 16h

Jeu quiz sur le sommeil

AGIR abcd

Remise à niveau du code de la route
Prévention des chutes domestiques

LES PETITS FRERES DES PAUVRES

De 14h à 17h
Atelier tricot

SECURITE ROUTIERE

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

REVE D'ETOILES

De 11h à 12h
Initiation à la Zumba

CRISTALLINE

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

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL Toulon centre

De 10h à 17h
Peinture sur toile
Cuisine, confection de pâtisserie et plats orientaux

Numériques avec les centres sociaux

Espace détente :

Café, thé, boissons fraîches, pâtisseries, restauration rapide
Cocktail vitaminé de bienvenue offert de 10h à 10h30

Mamans cuisinières du monde

Démonstration culinaire et présentation des produits

So chic by Julie

Séances relooking

Sur le chemin du bonheur

Initiation à la marche énergétique

Vendredi 6 novembre (*Ouverture de 10h à 18h*)

Les ateliers :

SECURITE ROUTIERE

De 10h à 12h et de 14h à 17h

Tests avec le réflexomètre et mise en situation sur ordinateur

MAMI

de 10h à 12h

Scrapbooking : (atelier, collage, décoration, tableau, objet, coffre, ...etc.)

11h

Démonstration de Taiï gym

CCAS

De 10h à 11h

Prévention « équilibre » (gymnastique d'entretien et d'équilibre)

CODES

De 10h à 12h et de 14h à 16h

Jeu quiz sur le sommeil

DELTA REVIE

De 14h à 16h

Jeux de mémoire

CRISTALLINE

De 10h à 12h et de 14h à 17h

Réflexologie plantaire, massage bien être, aromathérapie

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL Toulon centre

De 10h à 17h

Peinture sur toile, poterie, cuisine, confection de pâtisseries et plats orientaux

Numériques / Espace cyber-base – Eric/ Les centres sociaux

Espace détente :

Café, thé, boissons fraîches, pâtisseries, restauration rapide

Cocktail vitaminé de bienvenue offert de 10h à 10h30

SITTOMAT

Sensibilisation au tri sélectif et au recyclage

Espaces Verts

Gestion différenciée et écologique des plantes

So chic by Julie

Séances relooking

Sur le chemin du bonheur

Initiation à la marche énergétique

Spectacles et rendez-vous festifs

> **Judi 5** novembre de 14h à 15h15

« Les années stars »

Par la compagnie Rêve d'étoiles.

Quatre danseuses et trois chanteurs pour une visite en chansons des plus grands succès et des plus grandes voix françaises.

(Invitations à retirer au Service Animation Seniors)

> **Vendredi 6** novembre de 14h à 16h30

Après-midi dansant

(Invitations à retirer au Service Animation Seniors)

> **Vendredi 6** novembre à 16h30

Tirage au sort du jeu concours

(Nombreux lots offerts par les partenaires)

> **Mercredi 4** novembre à 13h45 – boulodrome des Lices –

Tournoi intergénérationnel de pétanque (ALSH/Service Animation Seniors/CCAS)

Un rendez-vous *labellisé* « Journées seniors ».

