



GUIDE DES

Ateliers

SENIORS

2025



CHERS USAGERS,

Nous sommes heureux de vous présenter ce guide des ateliers de prévention du CCAS de Toulon, spécialement conçus pour vous accompagner dans votre bien-être et votre épanouissement.

De la gymnastique adaptée au yoga sur chaise, en passant par les ateliers mémoire, chant, chaque activité est pensée pour renforcer votre vitalité, stimuler vos capacités et favoriser les échanges.

Que vous souhaitiez vous détendre avec une promenade sensitive et culturelle ou participer à un module bien-être, vous trouverez des opportunités variées pour entretenir votre corps, votre esprit et vos liens sociaux dans une ambiance conviviale et adaptée. Pour en faciliter l'accès, ces ateliers ont lieu dans différents quartiers de la ville.

Nous vous attendons nombreux pour partager ces moments enrichissants !

La programmation est amenée à être enrichie au cours de l'année en fonction des opportunités de partenariats.

N'hésitez pas à contacter le CLIC pour tout renseignement au 04 94 92 45 07

SOMMAIRE

Les ateliers séniors du CCAS de Toulon

Gymnastique adaptée aux séniors	p.4
Marche rapide	p.5
Promenade sensitive & culturelle	p.6
Atelier Mémoire	p.7
Atelier Chant	p.8
Module «Bien-être»	p.9
Yoga sur chaise adapté aux séniors	p.10

Les restaurants séniors et ses animations de proximité	p.12
--	------

Les Ateliers pour Tous (ouverts aux séniors)	p.13
--	------



GYMNASTIQUE ADAPTÉE AUX SENIORS

La gym douce consiste à repenser la pratique du sport pour mettre en avant les besoins du corps. Une séance de gym douce va ainsi éviter d'agresser les articulations.

C'est donc une pratique à intégrer à sa routine sportive hebdomadaire, notamment pour reposer sa musculature.

Sur inscription uniquement et dans la limite des places disponibles.



LIEUX DE L'ATELIER

- **CCAS de Toulon**
- **Maison des Services Publics de Sainte Musse**
- **Mairie annexe du Pont du Las**
- **Espace Beaucaire**

INFOS & RÉSERVATIONS

Pour obtenir plus d'informations sur cet atelier et vous y inscrire, merci de contacter :

CCAS - Ateliers Séniors

04 94 92 45 07

ateliersclic@ccas-toulon.fr



MARCHE RAPIDE

Une activité de marche rapide pour les seniors est un exercice cardiovasculaire modéré qui améliore l'endurance, la circulation et la santé générale.

Adaptée au rythme et aux capacités des participants, elle se déroule en extérieur ou en intérieur, et vise à renforcer la condition physique, tout en étant douce pour les articulations et bénéfique pour le bien-être mental.

Sur inscription uniquement et dans la limite des places disponibles.



LIEUX DE L'ATELIER

- **Sur rendez-vous et en extérieur sur l'aire toulonnaise**

INFOS & RÉSERVATIONS

Pour obtenir plus d'informations sur cet atelier et vous y inscrire, merci de contacter :

CCAS - Ateliers Séniors

04 94 92 45 07

ateliersclic@ccas-toulon.fr



PROMENADES SENSITIVES ET CULTURELLES

Elle consiste à découvrir un lieu en s'imprégnant de son histoire, de son patrimoine culturel et de ses particularités environnementales, tout en mettant en avant les sens (vue, ouïe, toucher, etc.) pour une expérience immersive.

C'est une façon de prendre le temps de se connecter à l'environnement et de découvrir des aspects culturels et historiques qui peuvent être facilement manqués lors d'une visite plus traditionnelle.

Sur inscription uniquement et dans la limite des places disponibles.



LIEUX DE L'ATELIER

- **Sur rendez-vous et en extérieur sur l'aire toulonnaise**

INFOS & RÉSERVATIONS

Pour obtenir plus d'informations sur cet atelier et vous y inscrire, merci de contacter :

CCAS - Ateliers Séniors

04 94 92 45 07

ateliersclic@ccas-toulon.fr



ATELIER MÉMOIRE

La stimulation cognitive est ainsi devenue un pilier en termes de solutions pour prévenir les troubles cognitifs et notamment les troubles de mémoire.

Au travers de jeux cognitifs et atelier mémoire, vous pourrez instaurer des stratégies cognitives pour mémoriser plus facilement, comme les moyens mnémotechniques par exemple et pourrez réactiver progressivement votre mémoire grâce à la plasticité cérébrale.

Sur inscription uniquement et dans la limite des places disponibles.



LIEUX DE L'ATELIER

- **CCAS de Toulon**
- **Maison des Services Publics de Sainte Musse**
- **Mairie annexe du Pont du Las**
- **Espace Beaucaire**

INFOS & RÉSERVATIONS

Pour obtenir plus d'informations sur cet atelier et vous y inscrire, merci de contacter :

CCAS - Ateliers Séniors

04 94 92 45 07

ateliersclic@ccas-toulon.fr



ATELIER CHANT

Un atelier de technique vocale est une activité qui permet d'explorer et d'améliorer l'utilisation de la voix à travers des exercices de respiration, d'articulation et de projection.

Adapté à tous niveaux, cet atelier aide à développer la justesse, la puissance vocale et la confiance en soi, tout en favorisant la détente et l'expression personnelle.

Sur inscription uniquement et dans la limite des places disponibles.



LIEU DE L'ATELIER

- **CCAS de Toulon**

INFOS & RÉSERVATIONS

Pour obtenir plus d'informations sur cet atelier et vous y inscrire, merci de contacter :

CCAS - Ateliers Séniors

04 94 92 45 07

ateliersclic@ccas-toulon.fr



MODULE BIEN-ÊTRE

Un module d'ateliers bien-être pour seniors comprenant la sophrologie, la méditation pleine conscience, la psychologie positive et l'art-thérapie offre une approche holistique pour améliorer la santé mentale et émotionnelle.

Ces ateliers combinent des techniques de relaxation, de concentration sur le moment présent, de renforcement des émotions positives et d'expression créative.

Ils visent à réduire le stress, à augmenter le bien-être général et à favoriser l'épanouissement personnel, tout en étant adaptés aux besoins et capacités des participants âgés.

Sur inscription uniquement et dans la limite des places disponibles.



LIEU DE L'ATELIER

- **CCAS de Toulon**

INFOS & RÉSERVATIONS

Pour obtenir plus d'informations sur cet atelier et vous y inscrire, merci de contacter :

CCAS - Ateliers Séniors

04 94 92 45 07

ateliersclic@ccas-toulon.fr



YOGA SUR CHAISE ADAPTÉ AUX SENIORS

Un atelier de yoga sur chaise est une activité douce adaptée aux seniors ou aux personnes à mobilité réduite.

Il consiste en des exercices de respiration, d'étirements et de relaxation effectués assis sur une chaise, visant à améliorer la souplesse, renforcer la posture et favoriser le bien-être physique et mental, tout en respectant les limitations individuelles.

Sur inscription uniquement et dans la limite des places disponibles.



LIEUX DE L'ATELIER

- **CCAS de Toulon**
- **Maison des Services Publics de Sainte Musse**
- **Mairie annexe du Pont du Las**

INFOS & RÉSERVATIONS

Pour obtenir plus d'informations sur cet atelier et vous y inscrire, merci de contacter :

CCAS - Ateliers Séniors

04 94 92 45 07

ateliersclic@ccas-toulon.fr





NOS 3 RESTAURANTS SÉNIORS À VOTRE DISPOSITION

Les Restaurants du CCAS vous reçoivent le midi du lundi au vendredi et sont ouverts à tous les séniors toulonnais. Le tarif est de 12€ avec une participation possible des caisses de retraite.

Ces restaurants privilégient les produits frais et de saison, et s'adaptent à différents régimes alimentaires (sans sel, sans sucre, sans viande). Au-delà de la restauration, ces espaces favorisent le lien social et proposent régulièrement des activités pour encourager le bien-être et la prévention de la perte d'autonomie : pétanque, jeux de cartes, loto, eBowling...

Pour plus d'informations et pour réserver votre place, contactez l'établissement de votre choix :

Résidence Autonomie «La Ressence»

310 Chemin de la Ressence, 83100 Toulon (Est)
04 94 27 52 02 - ressence@ccas-toulon.fr

Résidence Autonomie «La Port Marchand»

Place Commandant Laurenti, 83000 Toulon (Centre)
04 94 03 37 00 - portmarchand@ccas-toulon.fr

Résidence Autonomie «Le Porphyre»

Boulevard Pellicot, 83200 Toulon (Ouest)
04 94 92 05 92 - porphyre@ccas-toulon.fr

Vous pouvez également contacter l'équipe du **CLIC** pour étudier les aides dont vous pourriez bénéficier au **04 94 24 65 25** ou à l'adresse clic@ccas-toulon.fr



DES ATELIERS POUR TOUS ET OUVERTS AUX SENIORS

Le CCAS de Toulon propose également des ateliers pour tous, ouvert à tous les âges, y compris les seniors.

Ces ateliers couvrent un ensemble varié de thématiques utiles pour améliorer votre quotidien : conseils et accompagnements sur le budget, les dépenses énergétiques, l'informatique, l'image de soin, la cuisine...

Sur inscription uniquement et dans la limite des places disponibles.

Renseignements et inscription au :

04 22 80 15 51

inclusion@ccas-toulon.fr

Manger sain à prix maIn



Vous souhaitez manger équilibré sans exploser votre budget ?

Ces ateliers sont l'occasion idéale d'apprendre à bien vous nourrir sans vous ruiner.

Découvrez les clés d'une nutrition saine, échangez des astuces pratiques et redécouvrez le plaisir de manger équilibré au quotidien.

Les bons gestes pour économiser



Vous souhaitez alléger vos factures d'énergie tout en préservant l'environnement ?

Ces ateliers interactifs sont l'occasion idéale de découvrir des solutions simples et efficaces pour réduire votre consommation d'énergie au quotidien.

Les ficelles du budget



Prenez le contrôle de vos finances !

Cet atelier interactif est conçu pour vous donner des conseils pratiques et des outils essentiels pour gérer votre budget.

Au programme : Se familiariser avec la banque, éviter l'endettement, profiter de conseils personnalisés.

Image de soi : les clés



Envie de renforcer votre estime de vous-même et d'apprendre à mettre en valeur vos atouts ?

Un parcours en trois étapes, animé par une conseillère en image experte.

Découvrez les secrets pour sublimer votre apparence et booster votre confiance en vous, tout en apprenant à vous valoriser au quotidien.



Envie de découvrir ou de perfectionner vos talents en couture ? Animés par une couturière professionnelle, ces ateliers sont une formidable occasion de vous initier à la couture ou de progresser, que vous soyez débutant ou déjà passionné.

Tout est fourni : machines à coudre, tissus, accessoires. Il ne vous reste qu'à laisser libre cours à votre créativité.

Mon logement, ma santé



Vous êtes soucieux de l'environnement de votre foyer ?

Cet atelier vous offre l'occasion de découvrir les substances nocives qui peuvent se cacher dans votre logement. Décelez les mauvaises habitudes qui pourraient nuire à votre santé et apprenez à les corriger pour faire de votre logement un environnement sain, propice à votre bien-être.

Rendez-vous du numérique



Naviguer dans le monde du numérique peut sembler compliqué mais nous sommes là pour vous aider !

Rejoignez nos « Rendez-vous du numérique », un atelier hebdomadaire proposé par le conseiller numérique du CCAS.

Les conférences du numérique



Le numérique fait désormais partie de notre quotidien.

Participez à notre programme d'informations collectives et explorez les thématiques essentielles pour naviguer en toute sécurité dans l'univers digital.

Au programme : France Connect et identité numérique, la Cybersécurité, et La parentalité à l'ère du numérique.



Vous connaissez le CLIC pour ses ateliers de prévention mais **le CLIC c'est aussi :**

Un service dédié aux seniors et à leurs aidants pour faciliter le maintien à domicile. Il renseigne sur les aides et dispositifs, accompagne l'ouverture des droits, évalue les capacités des seniors et organise les aides au domicile.

L'équipe se tient à votre disposition au
04 94 24 65 25 - clic@ccas-toulon.fr

GUIDE DES
Ateliers
SENIORS **2025**

CCAS de Toulon

100 rue des Remparts - 83000 Toulon
04 94 24 65 00 - accueil@ccas-toulon.fr

