

## Nos ateliers de prévention

Tout au long de l'année le CCAS propose aux Toulonnais de participer à des ateliers de stimulations cognitives ou « gymnastique cérébrale », de gymnastique douce, des cours de chant et des cours de théâtre. Ces ateliers sont organisés par le CLIC et les Résidences autonomie.

**ATELIERS SÉNIORS**  
**+ de 60 ans**  
**Gratuits sur inscription**

**TOULON**  
OUEST : Le Porphyre/Espace Beaucaire  
CENTRE : Le Port Marchand/ CCAS  
EST : La Ressence/Maison des Services Publics de Ste Musse

**THEATRE**

**Places limitées**

### L'ATELIER DE GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE

Animé par Marc Louslatot, diplômé en psychologie-neuropsychologie de la Faculté d'Aix-en-Provence, cet atelier vise en première intention l'optimisation du fonctionnement intellectuel de l'individu, notamment les fonctions mnésiques, principale plainte chez les personnes âgées qui ont l'impression d'une mauvaise mémoire, surtout au fil des années.

Pendant les séances de 1 heure 30 ou 2 heures par semaine, les participants mettent en évidence leurs capacités en lien avec la plasticité cérébrale. Il s'agit alors de déterminer si c'est la mémoire qui fait défaut. Et si c'est la mémoire, quelle mémoire ?

Ils apprennent comment fonctionne la mémoire, comment faire pour mémoriser plus facilement, comment s'aider à mieux mémoriser et comment s'aider à retrouver une information déjà acquise.

En présence de troubles du fonctionnement neurocognitif, les ateliers sont alors adaptés et permettent de mobiliser les capacités préservées, déterminer exactement quelles fonctions sont touchées et mettre en place des stratégies de compensation.

### L'ATELIER DE GYMNASTIQUE DOUCE

Cet atelier, animé par Caroline Guieu, éducatrice sportive spécialisée dans l'activité physique adaptée, permet d'entretenir l'équilibre, le renforcement musculaire et la coordination avec des exercices ludiques et collectifs.

Pendant les séances, les participants apprennent notamment à se lever et aider à se relever d'une chute, à pratiquer l'auto-massage, des exercices d'étirement et de souplesse.

### L'ATELIER CHORALE

Michèle Merlin, chanteuse professionnelle de l'association TOUSENSCENE dispense un coaching vocal regroupant un enseignement de chant, de technique vocale et de placement de la voix.

L'apprentissage de l'écoute et de la respiration reposent sur un travail corporel permettant de libérer la voix afin de faciliter le geste vocal. Le chant est un lien privilégié entre l'intérieur et l'extérieur. Il est vecteur de partage et de communication et lorsque l'enseignement s'adresse à un groupe constitué, il renforce le lien social.

Basé sur la mémorisation, la respiration et la concentration, il aide à améliorer l'écoute de la musique, de soi et des autres. Par son aspect rythmique, il constitue une aide précieuse pour développer les capacités de déplacement dans l'espace.

Michèle Merlin propose, dans un esprit ludique, de progresser harmoniquement et rythmiquement sur un répertoire très varié allant de Nabucco à des titres très récents empruntés à la variété française et internationale, en passant par le jazz,

le gospel ou encore la chanson à texte, dans une ambiance très détendue et relaxante. Elle adapte les chansons étudiées aux capacités et aux attentes du groupe auquel elle s'adresse.

## LE COURS DE THÉÂTRE

Qu'apprend-on dans chaque cours, de 2 heures tous les 15 jours, animé par des comédiens professionnels confirmés de la compagnie de la Barjaque :

- Travail de respiration avec exercices de prise de conscience corporelle permettant de mieux gérer et maîtriser ce qui nous fait penser, parler et vivre : le souffle,
- Travail de diction afin d'acquérir une meilleure élocution,
- Des jeux pour faire travailler la mémoire et l'écoute,
- L'occupation de l'espace en musique et en rythme,
- Travail sur des improvisations,
- Des textes ludiques mis en scène.

La participation à un ou plusieurs ateliers se fait sur inscription auprès de chaque service organisateur.

## En savoir plus

### CLIC du CCAS

100, rue des remparts - CS 20813 - 83051 Toulon Cedex  
04 94 24 65 25 - [clic@ccas-toulon.fr](mailto:clic@ccas-toulon.fr) [1]

### Résidence autonomie La Ressence

Quartier la Palasse - Chemin de la Ressence - 83100 Toulon  
04 94 27 52 02

### Résidence Autonomie Le Port Marchand

Place Commandant Laurenti - Rue Infernet - 83000 Toulon  
04 94 03 37 00

### Résidence autonomie Le Porphyre

1, Bd Pellicot - 83200 Toulon  
04 94 92 05 92

▶ [programme ateliers séniors du CLIC.pdf \(p 376.82 Ko \)](#) [2]

▶ [programme ateliers séniors résidences autonomie.pdf \(p 526.21 Ko \)](#) [3]

## Contacts -

▶ [TOUT L'ANNUAIRE](#) [4]

**Mairie de Toulon**  
Avenue de la République  
CS 71407 - 83056 Toulon Cedex  
Tél. : 04 94 36 30 00

## Liens:

[1] <mailto:clic@ccas-toulon.fr>

[2] [https://toulon.fr/sites/new.toulon.fr/files/programme\\_a5\\_ateliers\\_clic\\_valide.pdf](https://toulon.fr/sites/new.toulon.fr/files/programme_a5_ateliers_clic_valide.pdf)

[3] [https://toulon.fr/sites/new.toulon.fr/files/programme\\_ateliers\\_res\\_autonomie\\_valide.pdf](https://toulon.fr/sites/new.toulon.fr/files/programme_ateliers_res_autonomie_valide.pdf)

[4] <https://toulon.fr/annuaires>