



GUIDE DES

Ateliers

du **CCAS** **2026**

GRATUITS



*Des ateliers qui font battre
le coeur solidaire de Toulon*

Bien-être & forme physique

Expression, partage & créativité

Vie pratique & santé

Budget & énergie

Numérique & nouvelles technologies





Chers Toulonnaises et Toulonnais,

À Toulon, la solidarité et le lien social font partie intégrante de l'identité de notre ville. À travers ses quartiers, ses marchés, ses parcs et son littoral, Toulon est une cité vivante où se rencontrent toutes les générations. C'est dans cet esprit de partage et d'ouverture que **le CCAS de Toulon vous propose chaque année un ensemble d'ateliers et de rencontres**, conçus pour accompagner, informer et rassembler les Toulonnaises et Toulonnais autour d'activités enrichissantes et conviviales.

Ce guide a pour vocation de vous faire découvrir la diversité de ces rendez-vous : ateliers de bien-être, activités physiques adaptées, moments d'expression et de créativité, conseils pour mieux gérer son budget ou son énergie, ou encore initiations au numérique. **Chaque proposition est une invitation à apprendre, à échanger, à prendre soin de soi et des autres, dans un cadre bienveillant et accessible à tous.**



Certaines activités sont spécialement pensées pour les seniors de plus de 60 ans, afin de favoriser le maintien de l'autonomie, de la santé et du lien social.

Elles sont signalées dans ce guide par **cette pastille dédiée**. D'autres sont ouvertes à l'ensemble des habitants, pour que chacun puisse profiter de la richesse du tissu associatif et des initiatives locales.

À travers ces ateliers, le CCAS de Toulon poursuit une ambition simple mais essentielle : **offrir à tous les Toulonnais la possibilité de grandir, de s'épanouir et de rester acteurs de leur quotidien**. Que vous veniez pour découvrir une nouvelle activité, partager un moment convivial ou simplement rencontrer d'autres habitants, vous y trouverez toujours un accueil chaleureux et une oreille attentive.

Nous vous invitons à feuilleter ce guide, à vous laisser inspirer et à rejoindre les nombreux ateliers qui font battre le cœur solidaire de Toulon.

SOMMAIRE

Vie pratique et santé



Pour mieux vivre chez soi et préserver sa santé.

- Rencontre de l'information du CLIC..... 4
- Conférences et ateliers alimentation senior 5
 - Manger sain à prix malin..... 6
 - Mon logement, ma santé..... 7

Budget et énergie



Pour apprendre à mieux gérer ses dépenses et consommer autrement.

- Réduire ses factures d'énergie, c'est possible !..... 8
- Les ficelles du budget..... 9

Numérique et nouvelles technologies



Pour découvrir, apprendre et rester connecté.

- Rendez-vous du numérique 10
- Les conférences du numérique..... 11

Bien-être et forme physique



Pour prendre soin de son corps et de son équilibre au quotidien.

- Gymnastique adaptée aux seniors..... 12
- Marche rapide 13
- Promenades sensibles et culturelles 14
- Les Amicales du CLIC pour les Apprentis-sages..... 15
- Yoga sur chaise adapté aux seniors..... 16
 - Image de soi : les clés..... 17

Expression, partage et créativité



Pour stimuler son esprit, partager et s'exprimer.

- Atelier mémoire..... 18
- Atelier chant et technique vocale 19
 - Atout Coudre 20

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

N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement au 04 94 24 65 00



RENCONTRES DE L'INFORMATION DU CLIC



Les Rencontres de l'information du CLIC du CCAS de Toulon sont organisées tout au long de l'année afin d'informer, accompagner et soutenir les seniors ainsi que leurs proches.

Elles rassemblent des actions variées, comme le projet de vacances seniors, qui offre des temps de détente et de convivialité, ou encore des ateliers ICOPE, destinés à aider les participants à installer et utiliser l'application ICOPE Monitor (application dédiée aux seniors qui souhaitent préserver leur capital santé).

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter le CLIC



LIEU DE L'ATELIER

- **CCAS de Toulon et extérieur**

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



CONFÉRENCES ET ATELIERS ALIMENTATION SENIOR

Le CCAS propose une série de conférences et d'ateliers dédiés à l'alimentation et à la nutrition des seniors, animés par notre diététicienne.

À la suite des conférences, des ateliers pratiques sont organisés pour approfondir les thèmes abordés.

Ces rencontres visent à accompagner les seniors vers de meilleures habitudes alimentaires tout en favorisant l'échange et la convivialité.

Sur inscription uniquement et dans la limite des places disponibles.



LIEU DE L'ATELIER

- **CCAS de Toulon et Résidences Autonomie**

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



MANGER SAIN À PRIX MALIN

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.

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 - Service Inclusion

04 22 80 15 51

inclusion@ccas-toulon.fr



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.

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 - Service Inclusion

04 22 80 15 51

inclusion@ccas-toulon.fr



RÉDUIRE SES FACTURES D'ÉNERGIE : C'EST POSSIBLE

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.

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 - Service Inclusion

04 22 80 15 51

inclusion@ccas-toulon.fr



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.

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 - Service Inclusion

04 22 80 15 51

inclusion@ccas-toulon.fr

LES 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.

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 - Service Inclusion

04 22 80 15 51

inclusion@ccas-toulon.fr



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.

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 - Service Inclusion

04 22 80 15 51

inclusion@ccas-toulon.fr



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 & 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



LES AMICALES DU CLIC POUR LES APPRENTIS-SAGES (modules courts)



Cette offre évolue au fil de l'année selon les partenariats mis en place. Pour connaître le programme exact, il est conseillé de contacter directement le CLIC.

Les ateliers sont généralement sur plusieurs séances alors que les réunions d'informations et/ou conférences peuvent faire l'objet d'une participation seulement. Pour les réunions d'informations, elles sont généralement en plus petit groupe permettant une interaction plus grande avec l'animateur tandis que les conférences rassemblent un plus grand nombre de participants.

Au programme :

- Ateliers du Bien-être
- Ateliers autour de l'Usage du Numérique
- Réunions d'information sur le Sommeil
- Réunions d'information autour de la Nutrition
- Réunions d'information autour de la Mobilité
- Conférence sur la Vie Affective
- Ateliers Cafés Crochet et le Collectif solidaire

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



BIEN-ÊTRE ET FORME PHYSIQUE

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



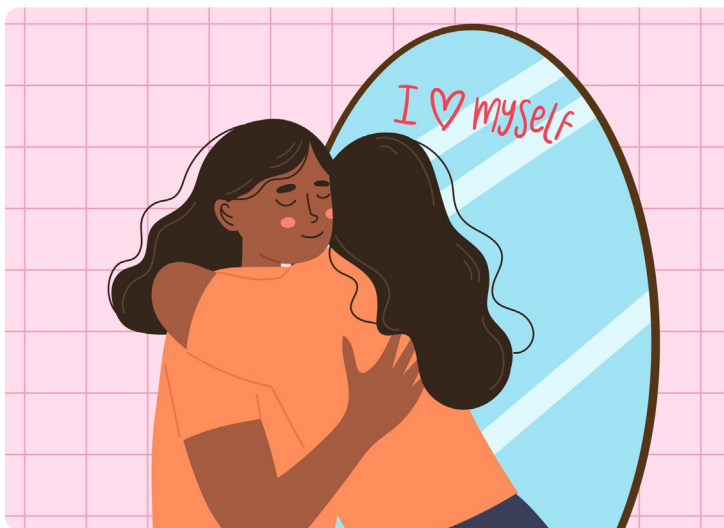
IMAGE DE SOI : LES CLÉS

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.

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 - Service Inclusion

04 22 80 15 51

inclusion@ccas-toulon.fr



ATELIER CHANT & TECHNIQUE VOCALE



EXPRESSION, PARTAGE ET CRÉATIVITÉ

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



ATELIER MÉMOIRE

La stimulation cognitive est aujourd'hui reconnue comme un levier majeur dans la prévention des troubles cognitifs, et notamment les troubles de la mémoire.

Au travers de jeux cognitifs et ateliers mémoire, des stratégies cognitives (moyens mnémotechniques par exemple) sont instaurées pour mémoriser plus facilement et réactiver progressivement la 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



ATOUT COUDRE

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.

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 - Service Inclusion

04 22 80 15 51

inclusion@ccas-toulon.fr



CLUB

Autonomie

Les CLUB Autonomie sont des espaces de convivialité et de soutien pour des personnes âgées autonomes et/ou des couples aidants-aidés, qui organisent des activités variées pour maintenir ou améliorer l'autonomie des participants.

Ces CLUB sont répartis dans **3 quartiers de la ville** et se veulent des lieux de proximité.

Entre animations et actions de prévention, voici le type de programmation

ANIMATIONS

Jeux :

Jeux de cartes, jeux de société ...

Ces activités permettent non seulement de stimuler les capacités cognitives, mais aussi de favoriser la socialisation et de passer des moments conviviaux ensemble.

Activités manuelles :

Scrapbooking, décoration ...

Ces ateliers permettent de travailler la motricité fine, tout en offrant une activité créative qui peut être relaxante et source de satisfaction personnelle.

Festivités :

Loto, thé dansant, repas à thème, sorties, spectacles
Ces événements sont essentiels pour briser l'isolement et créer des occasions de détente et de plaisir. Le loto ou les repas à thème renforcent les liens sociaux tout en étant divertissants.

ATELIERS PRÉVENTION

Motricité douce :

Danse sur chaise, gym douce, Yoga sur chaise ...
Ces activités sont adaptées pour les personnes à mobilité réduite ou les personnes âgées. Elles aident à maintenir une certaine souplesse et à prévenir les chutes tout en étant accessibles.

Stimulation cognitive :

Ateliers mémoire ...
Ces ateliers visent à stimuler la mémoire, les capacités de concentration et de réflexion à travers des exercices adaptés. Cela peut inclure des jeux de mémoire, des quiz, ou des activités de réflexion.

Stimulation volontariat-bénévolat-solidarité :

Opération câlin de poche, Téléthon ...
Ces initiatives encouragent l'engagement social et permettent aux participants de se sentir utiles, tout en renforçant les valeurs de solidarité et de bienveillance.

POUR LES REJOINDRE, CONTACTEZ LE :

Club Autonomie «La Ressence»

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

Club Autonomie «Le Port Marchand»

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

Club Autonomie «Le Porphyre»

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



GUIDE DES
Ateliers
du **CCAS** **2026**

POUR PLUS D'INFORMATIONS :

04 94 24 65 00

CCAS de Toulon

100 rue des Remparts - 83000 Toulon

toulon.fr/ccas



LE DÉPARTEMENT

Avec le soutien de



agence nationale
de la cohésion
des territoires