

SÉNIORS et ALORS?



**Un rendez-vous pour
s'informer, partager, bouger !**

**JEU. 10
SEPT. 2026
10H-17H30
SALLE DE
L'ARSENAL
ENTRÉE LIBRE**

**STANDS
ANIMATIONS
ATELIERS
CONFÉRENCES**

**VILLE DE
TOUL**

SÉNIORS et ALORS?



**Un rendez-vous pour
s'informer, partager, bouger !**

**JEU. 10
SEPT. 2026
10H-17H30
SALLE DE
L'ARSENAL
ENTRÉE LIBRE**

**STANDS
ANIMATIONS
ATELIERS
CONFÉRENCES**

**VILLE DE
TOUL**

SÉNIORS et ALORS?

STANDS D'INFORMATIONS

Rencontrez des professionnels et découvrez des solutions concrètes pour votre quotidien.

CONFÉRENCES

- 10h30 : Les champignons, les reconnaître pour mieux les manger !
- 15h : Le sommeil : les clés pour devenir acteur de sa santé

ATELIERS

- Relaxation sonore : se détendre en musique
 - Danse thérapie : bouger en douceur
- Sophrologie : Respirer pour retrouver sa sérénité
- Atelier sportif : entretenir sa forme en sécurité
- Atelier de gaming : découvrir les jeux vidéos

ANIMATIONS

- Ergovélo : le vélo pour tous
 - Simulateur de conduite
- Bus de l'autonomie : Aménagements du logement
 - Combinaison simulation du vieillissement



Restauration et buvette sur place

Renseignements :

CCAS de Toul - 03 83 63 76 27

Accès en bus :

Ligne 10 - Pierregaud - Valcourt/Valcourt -
Saint Michel
Arrêt Arsenal
Agence Colibri - 03 72 33 03 20

SÉNIORS et ALORS?

STANDS D'INFORMATIONS

Rencontrez des professionnels et découvrez des solutions concrètes pour votre quotidien.

CONFÉRENCES

- 10h30 : Les champignons, les reconnaître pour mieux les manger !
- 15h : Le sommeil : les clés pour devenir acteur de sa santé

ATELIERS

- Relaxation sonore : se détendre en musique
 - Danse thérapie : bouger en douceur
- Sophrologie : Respirer pour retrouver sa sérénité
- Atelier sportif : entretenir sa forme en sécurité
- Atelier de gaming : découvrir les jeux vidéos

ANIMATIONS

- Ergovélo : le vélo pour tous
 - Simulateur de conduite
- Bus de l'autonomie : Aménagements du logement
 - Combinaison simulation du vieillissement



Restauration et buvette sur place

Renseignements :

CCAS de Toul - 03 83 63 76 27

Accès en bus :

Ligne 10 - Pierregaud - Valcourt/Valcourt -
Saint Michel
Arrêt Arsenal
Agence Colibri - 03 72 33 03 20