



PROGRAMME DES ATELIERS 1^{er} semestre 2025

ATELIERS AVEC INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Fiche d'inscription à remplir auprès de votre CCAS

CCAS DE PEYMEINADE : 04 83 05 02 90

Atelier yoga du rire

Dates et horaires : Le 27 février, le 6 mars, les 13, 20 et 27 mars de 10h30 à 11h30

Lieu : Complexe sportif : salle de danse

Participation : Séniors + de 65 ans

20€ les 5 séances - participation au cycle complet obligatoire - **ouvert aux habitants du Tignet, Speracèdes, Cabris, Saint-Cézaire.**

Matériel : Tenue pour être à l'aise, 1 serviette ou tapis de sol

Inscription : Auprès du CCAS au 04.83.05.02.90 - places limitées - inscription à partir du 22 janvier - intervenante Madame Funel

Atelier Repair Café

Dates et horaires : Le 25 janvier, le 22 février, le 29 mars, le 26 avril, 31 mai et le 28 juin de 14h à 17h

Lieu : Salle de Bridge, 9 chemin du Suye

Participation : Gratuite. **Sur rendez-vous**

Inscription : Auprès de l'association au 07.44.88.74.23 - places limitées

Conférence : « L'amour à tous âges »

Dates et horaires : Le mardi 15 avril, de 14h30 à 16h30

Lieu : Salle des Fêtes, place du Centenaire

Participation : Gratuite - **ouvert aux habitants du Tignet, Spéracèdes, Cabris, Saint-Cézaire.**

Inscription : Auprès du CCAS au 04.83.05.02.90 - places limitées



Informatique cours individuel

Dates et horaires : tous les mercredis à compter du 15 janvier par créneaux de 45 min, à partir de 9h.

Lieu : Maison des solidarités, 6 avenue Mirabeau

Participation : Gratuite

Inscription : Auprès du CCAS au 04.83.05.02.90 - places limitées

ASEPT PACA : PILATES

Dates et horaires : Les 5, 12, 19 et 26 juin de 10h30 à 11h30

Lieu : Complexe sportif, chemin du stade

Participation : Séniors + de 65 ans

Gratuit - participation au cycle complet obligatoire - **ouvert aux habitants du Tignet, Speracèdes, Cabris, Saint-Cézaire.**

Matériel : Tenue pour être à l'aise, 1 serviette ou tapis de sol

Inscription : Auprès du CCAS au 04.83.05.02.90 - places limitées - inscription à partir du 5 mai.



PROGRAMME DES ATELIERS 1^{er} semestre 2025

Ateliers Espace PART'AGES

5 avenue Joseph Cauvin

PEYMEINADE

CCAS DE PEYMEINADE : 04 83 05 02 90

Atelier couture

Dates et horaires : Les 15 et 29 janvier, le 19 février, les 5 et 19 mars, le 9 avril, les 7 et 28 mai, le 11 juin de 14h30 à 17h30

Lieu : Espace part 'âges, 5 avenue Joseph Cauvin (en face de la bibliothèque)

Participation :

- Tout public **ouvert aux habitants du Tignet, Spéracèdes, Cabris, Saint Cézaire**
- 10€ pour le trimestre - aucune obligation à suivre le cycle complet

Matériel :

- Une machine à coudre, fil et tissu (le prêt d'une machine à coudre sera possible)

Inscription : auprès du CCAS 04 83 05 02 90 - places limitées- réservation obligatoire - informations supplémentaires auprès de Madame Billaudel 06 80 00 75 40

Ateliers écriture : Les jolis rêves de nos aînés

Dates et horaires :

- Atelier écriture : le 20 janvier, le 17 février, le 3 mars, le 28 avril, le 12 mai et le 9 juin, de 14h à 17h
- Atelier « écrire ses mémoires » : le 3 février, le 31 mars et le 23 juin de 14h à 17h

Lieu : Espace part 'âges, 5 avenue Joseph Cauvin (en face de la bibliothèque)

Matériel : Apportez juste du papier et un stylo et passez un moment de détente et de partage bienveillant !

Participation : Séniors + de 65 ans

Gratuite - aucune obligation à suivre le cycle complet - **ouvert aux habitants du Tignet, Spéracèdes, Cabris, Saint Cézaire**

Inscription : Places limitées - Réservation obligatoire auprès de Madame Benvenuti au 06 82 97 41 71



Atelier informatique collectif

Dates et horaires : Les 13 et 27 janvier, les 10 et 24 février, les 10 et 24 mars, le 7 avril, les 5 et 19 mai, les 2, 16 et 30 juin de 14h à 17h

Lieu : Espace part 'âges, avenue Joseph Cauvin (en face de la bibliothèque)

Participation : Tout public

Gratuite - aucune obligation à suivre le cycle complet - **ouvert aux habitants du Tignet, Spéracèdes, Cabris, Saint Cézaire**

Matériel : Apportez du papier et un stylo pour prendre des notes si nécessaire - possibilité d'apporter son ordinateur, tablette, smartphone.

Inscription : Auprès du CCAS au 04.83.05.02.90 à partir du 20 décembre 2024 - places limitées

Atelier cuisine séniors animé par une diététicienne

Dates et horaires : Le 28 janvier, le 29 avril de 10h à 14h30

Lieu : Espace part 'âges, avenue Joseph Cauvin (en face de la bibliothèque)

Participation : Séniors + de 65 ans

4 € par atelier – aucune obligation à suivre toutes les sessions.

Matériel : 1 tablier et votre bonne humeur

Inscription : Auprès du CCAS au 04.83.05.02.90 - places limitées

Atelier connaissance de soi

Dates et horaires : Les 21 et 28 février, le 7 mars de 15h à 17h

Lieu : Espace part 'âges, avenue Joseph Cauvin (en face de la bibliothèque)

Participation : Séniors + de 65 ans

Gratuite - participation au cycle complet obligatoire - **ouvert aux habitants du Tignet, Spéracèdes, Cabris, Saint Cézaire.**

Matériel : De l'écoute et de la bienveillance

Inscription : Auprès du CCAS au 04.83.05.02.90 - places limitées



ATELIER DE CUISINE INTERGENERATIONNEL

Dates et horaires : Le mercredi 26 février, le mercredi 18 juin, de 10h à 14h30

Lieu : Espace Part âges, avenue Joseph Cauvin (en face de la bibliothèque)

Participation : Séniors + de 65 ans

Gratuite **ouvert aux habitants du Tignet, Speracèdes, Cabris, Saint-Cézaire.**

Matériel : 1 tablier et votre bonne humeur

Inscription : Auprès du CCAS au 04.83.05.02.90 - places limitées

Informations complémentaires concernant les enfants auprès du service éducation
Au 04 93 66 10 05.

ATTENTION : précisez les allergies alimentaires

ATELIER JARDINAGE NUTRITION : CULTIVER SA SANTÉ

Dates et horaires : période vacances scolaires

Le 12 février (atelier hiver), le 9 avril (atelier de printemps), de 10h à 12h

Lieu : Espace Part âges, 5 avenue Joseph Cauvin (en face de la bibliothèque)

Matériel : Vêtements adaptés pour le jardinage

Participation : Séniors + de 65 ans et enfants à partir de 6 ans

Gratuite **ouvert aux habitants du Tignet, Spéracèdes, Cabris, Saint-Cézaire.**

Inscription : Auprès du CCAS au 04.83.05.02.90 - places limitées

Informations complémentaires concernant les enfants auprès du service éducation au 04 93 66 10 05.

ATTENTION : précisez les allergies alimentaires

ATELIER LECTURE ILLUSTRÉE :

Lecture à voix haute avec interprétation ; création d'illustration ou de calligraphies pour éveiller l'imaginaire

Dates et horaires : Le samedi 18 janvier (thème sur l'imaginaire), le samedi 1^{er} février, le samedi 1^{er} mars, le samedi 26 avril, le samedi 24 mai, le mercredi 11 juin, de 10h à 12h

Lieu : Espace Part âges, avenue Joseph Cauvin (en face de la bibliothèque)

Matériel : Carnet fourni, prévoir une trousse avec feutres et /ou pastels secs

Participation : Séniors + de 65 ans et enfants à partir de 8 ans

Gratuite **ouvert aux habitants du Tignet, Speracèdes, Cabris, Saint-Cézaire.**

Inscription : Auprès du CCAS au 04.83.05.02.90 -places limitées



Ateliers ASEPT PACA

ATELIER REFLEXOLOGIE

Dates et horaires : Les 10, 17, 24 et 31 janvier de 10h à 11h 30

Lieu : Espace part 'âges, avenue Joseph Cauvin (en face de la bibliothèque)

Participation : Séniors + de 65 ans

Gratuite - participation au cycle complet obligatoire - **ouvert aux habitants du Tignet, Speracèdes, Cabris, Saint Cézaire.**

Matériel : Tenue pour être à l'aise

Inscription : Auprès du CCAS au 04.83.05.02.90 - places limitées

ATELIER VITALITE, L'ATELIER DES BONS REFLEXES

Dates et horaires : Les 14, 21 et 28 mars, les 4, 11, 18 avril de 14 h à 16 h 30

Lieu : Espace part 'âges, avenue Joseph Cauvin (en face de la bibliothèque)

Participation : Séniors + de 65 ans

Gratuite - participation au cycle complet obligatoire - **ouvert aux habitants du Tignet, Spéracèdes, Cabris, Saint Cézaire**

Matériel : Tenue pour être à l'aise

Inscription : Auprès du CCAS au 04.83.05.02.90 - places limitées

ATELIERS INTERGENERATIONNELS

ATELIER DE DESSIN ET PEINTURE

Dates et horaires : Les 8 et 22 janvier, les 5 et 26 février, les 12 et 26 mars, les 2 et 23 avril, les 14 et 21 mai, les 4 et 25 juin de 15h à 17h

Lieu : Espace Part 'âges, avenue Joseph Cauvin (en face de la bibliothèque)

Matériel : Matériel fourni

Participation : Séniors + de 65 ans et enfants à partir de 8 ans

Gratuite - participation au cycle mensuel obligatoire **ouvert aux habitants du Tignet, Spéracèdes, Cabris, Saint-Cézaire.**

Inscription : Auprès du CCAS au 04.83.05.02.90 - places limitées

Informations complémentaires concernant les enfants auprès du service éducation au 04 93 66 10 05.



Permanence Solimut

Dates et horaires : Les 7 et 21 janvier, les 4 et 18 février, les 4 et 18 mars, les 8 et 22 avril, les 6 et le 20 mai, les 3 et 17 juin de 9h à 12h

Lieu : Espace part 'âges, avenue Joseph Cauvin (en face de la bibliothèque)

Inscription : Sans rendez-vous

Permanence Médiation Familiale

Association médiation 06

Dates et horaires : Les 9 et 23 janvier, les 13 et 27 février, les 13 et 27 mars, les 10 et 24 avril, le 22 mai et les 12 et 26 juin de 14h à 18h

Lieu : Espace part 'âges, avenue Joseph Cauvin (en face de la bibliothèque)

Participation : Gratuite sans rendez-vous

MOMENTS DE PARTAGE : CARTES / JEUX

Dates et horaires : Les 4 et 18 février de 14h à 17h

Lieu : Espace part 'âges, avenue Joseph Cauvin (en face de la bibliothèque)

Participation : Séniors de + de 65 ans

Inscription : Auprès du CCAS au 04.83.05.02.90 - places limitées