

## PROGRAMME DES ATELIERS DU 1<sup>er</sup> SEMESTRE 2026 PROPOSÉS PAR LE CCAS

### ATELIER INFORMATIQUE COLLECTIF

**DATES :** 12 et 26 janvier, 9 et 23 février, 9 et 23 mars, 20 avril, 4 et 18 mai, 1<sup>er</sup>, 15 et 29 juin  
de 14 h à 16 h

**LIEU :** Espace part'âges - 5 avenue Joseph Cauvin, 06530 Peymeinade

Découverte et perfectionnement des outils numériques du quotidien (ordinateur, démarches en ligne, messagerie, etc.) dans une ambiance conviviale et d'entraide

Inscription obligatoire un mois avant chaque date au 04 83 05 02 90 - participation gratuite - ouvert aux habitants des communes du Tignet, Spéracèdes, Cabris et Saint-Cézaire

### ATELIER INFORMATIQUE INDIVIDUEL

**DATES :** tous les mercredis de 9 h à 15 h 30 (durée 1 h)

**LIEU :** Maison des Solidarités - 6 avenue Mirabeau, 06530 Peymeinade

Accompagnement personnalisé pour les démarches numériques et l'usage d'internet

Inscription obligatoire un mois avant chaque date au 04 83 05 02 90 - participation gratuite

Tout public - priorité aux personnes âgées, isolées ou en difficulté numérique

### ATELIER COUTURE

**DATES :** 7 et 21 janvier, 4 et 18 février, 4 et 18 mars, 1<sup>er</sup>, 15 et 29 avril, 13 et 27 mai, 10 et 24 juin  
de 14 h 30 à 17 h 30

**LIEU :** Espace part'âges - 5 avenue Joseph Cauvin, 06530 Peymeinade

Inscription obligatoire un mois avant chaque date au 04 83 05 02 90 - participation 10 € / trimestre - ouvert aux habitants des communes du Tignet, Spéracèdes, Cabris et Saint-Cézaire

### ATELIER ÉCRITURE

**DATES :** 19 janvier, 16 février, 16 mars, 13 avril, 11 mai et 22 juin, de 14 h 30 à 16 h 30

**LIEU :** Espace part'âges - 5 avenue Joseph Cauvin, 06530 Peymeinade

Développer la créativité et le plaisir d'écrire

Inscription obligatoire un mois avant chaque date au 04 83 05 02 90 - participation gratuite

Ouvert aux habitants des communes du Tignet, Spéracèdes, Cabris et Saint-Cézaire

### ATELIER CUISINE ET REPAS PARTAGÉ (À PARTIR DE 65 ANS)

**DATES :** 27 janvier, 20 mars, 28 avril, 21 mai, 19 juin (paëlla), de 10 h à 15 h - participation 4 €  
19 février (goûter - crêpes), de 14 h à 17 h - participation 2 €

**LIEU :** Espace part'âges - 5 avenue Joseph Cauvin, 06530 Peymeinade

Inscription obligatoire un mois avant chaque date au 04 83 05 02 90 - **ATTENTION : précisez les allergies alimentaires**



### ATELIER CUISINE INTERGÉNÉRATIONNEL

**DATES :** 14 janvier, 6 mai, de 10 h à 15 h  
11 mars, de 14 h à 17 h

**LIEU :** Espace part'âges - 5 avenue Joseph Cauvin, 06530 Peymeinade

Inscription un mois avant chaque date au 04 83 05 02 90 - participation gratuite - **ATTENTION : précisez les allergies alimentaires** - ouvert aux habitants des communes voisines (Saint-Cézaire-sur-Siagne, Le Tignet, Cabris, Spéracèdes)

### ATELIER CUISINE INTERGÉNÉRATIONNEL

**DATES :** 4 février, de 9 h à 13 h

**LIEU :** CCAS du Tignet, avenue de l'Hôtel de Ville, 06530 Le Tignet

Inscription à partir du 5 janvier au 04 83 05 02 90 - participation gratuite - ouvert aux habitants des communes voisines (Saint-Cézaire-sur-Siagne, Le Tignet, Cabris, Spéracèdes)

### ATELIER DESSIN ET PEINTURE INTERGÉNÉRATIONNEL

**DATES :** 14 janvier, 11 février, 25 mars, 8 avril, 6 et 20 mai, 17 juin et 1<sup>er</sup> juillet de 15 h à 17 h

**LIEU :** Espace part'âges - 5 avenue Joseph Cauvin, 06530 Peymeinade

Développer la créativité

Inscription obligatoire un mois avant chaque date au 04 83 05 02 90 - participation gratuite - ouvert aux habitants des communes du Tignet, Spéracèdes, Cabris et Saint-Cézaire

### ATELIER DESSIN ET PEINTURE INTERGÉNÉRATIONNEL

**DATES :** 18 février de 9 h 30 à 11 h 30

**LIEU :** CCAS de Cabris, 33 rue Frédéric Mistral, 06530 Cabris

Développer la créativité

Inscription obligatoire à partir du 19 janvier au 04 83 05 02 90 - ouvert aux habitants des communes voisines (Saint-Cézaire-sur-Siagne, Le Tignet, Cabris, Spéracèdes)

### ATELIER MANDALAS INTERGÉNÉRATIONNEL

**DATES :** 7 janvier, 4 février, 1<sup>er</sup> avril, 13 mai, 3 juin de 10 h à 12 h

**LIEU :** Espace part'âges - 5 avenue Joseph Cauvin, 06530 Peymeinade

Inscription obligatoire un mois avant chaque date au 04 83 05 02 90 - ouvert aux habitants des communes voisines (Saint-Cézaire-sur-Siagne, Le Tignet, Cabris, Spéracèdes)

### ATELIER MANDALAS INTERGÉNÉRATIONNEL

**DATES :** 4 mars de 9 h 30 à 11 h 30

**LIEU :** CCAS de Cabris, 33 rue Frédéric Mistral, 06530 Cabris

Inscription obligatoire à partir du 4 février au 04 83 05 02 90 - ouvert aux habitants des communes voisines (Saint-Cézaire-sur-Siagne, Le Tignet, Cabris, Spéracèdes)

### ATELIER GROUPE DE PAROLE

**DATES :** 16 janvier, 13 février, 13 mars, 17 avril, 22 mai, 12 juin de 15 h à 18 h

**LIEU :** Espace part'âges - 5 avenue Joseph Cauvin, 06530 Peymeinade

Offrir un espace d'écoute et d'expression pour échanger autour du vécu, du bien-être et des difficultés du quotidien dans un cadre bienveillant et confidentiel. Favoriser le soutien mutuel et rompre l'isolement par la parole et l'échange d'expériences - engagement recommandé sur la durée du cycle (janvier - juin)

Inscription obligatoire un mois avant chaque date auprès du CCAS au 04 83 05 02 90 - participation gratuite - ouvert aux habitants des communes voisines (Saint-Cézaire-sur-Siagne, Le Tignet, Cabris, Spéracèdes)



## ATELIER PILATES

**DATES :** 15, 22 et 29 janvier, 5 et 12 février de 10 h à 11 h

**LIEU :** salle de danse du complexe sportif - chemin du Stade, 06530 Peymeinade

Améliorer la souplesse, le tonus musculaire et la posture dans une ambiance conviviale et adaptée à tous les niveaux. Apporter une bouteille d'eau et un tapis ou serviette, tenue confortable recommandée.

Inscriptions obligatoire à partir du 15 décembre au 04 83 05 02 90 - participation 10 € les 5 séances - ouvert aux habitants des communes voisines (Saint-Cézaire-sur-Siagne, Le Tignet, Cabris, Spéracèdes)

## PERMANENCE SOLIMUT

**DATES :** 6 et 20 janvier, 3 février, 3 et 17 mars, 7 avril, 5 et 19 mai, 2 et 16 juin de 9 h à 12 h

**LIEU :** Espace part'âges - 5 avenue Joseph Cauvin, 06530 Peymeinade

Informations sur la mutuelle communale

Sans rendez-vous

## PERMANENCE MÉDIATION FAMILIALE

**DATES :** 8 et 22 janvier, 12 et 26 février, 12 et 26 mars, 9 et 23 avril, 28 mai, 11 et 25 juin de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h

**LIEU :** Espace part'âges - 5 avenue Joseph Cauvin, 06530 Peymeinade

Aider à rétablir le dialogue et accompagner les familles confrontées à un conflit ou une séparation  
Animation par un médiateur familial agréé

Sur rendez-vous au 04 93 34 99 19 ou en accès libre selon disponibilité - ouvert aux habitants des communes voisines (Saint-Cézaire-sur-Siagne, Le Tignet, Cabris, Spéracèdes)

## JEUX DE CARTES

**DATES :** Date à venir

**LIEU :** Espace part'âges - 5 avenue Joseph Cauvin, 06530 Peymeinade

Inscription obligatoire au 04 83 05 02 90

## ATELIER JARDINAGE NUTRITION

**DATES :** 17 février, 22 avril de 10 h à 12 h

**LIEU :** Espace part'âges - 5 avenue Joseph Cauvin, 06530 Peymeinade

Matériel : vêtements adaptés pour le jardinage

Plantations de légumes à production estivale et notions de plantes accompagnantes ; initiation à la dégustation en pleine conscience (en faisant intervenir nos 5 sens) avec dégustation de fruits et légumes de saison

Inscription obligatoire au 04 83 05 02 90 - **ATTENTION : préciser les allergies alimentaires**

## ATELIER POTERIE

**DATES :** 24 mars et 7 mai de 14 h à 17 h

**LIEU :** Espace part'âges - 5 avenue Joseph Cauvin, 06530 Peymeinade

Inscription obligatoire au 04 83 05 02 90 - participation 7 € au CCAS + 3 € à l'intervenante (pour les 2 séances)

## YOGA DU RIRE

**DATES :** 12, 19 et 26 mars, 2 et 9 avril, de 10 h à 11 h

**LIEU :** salle de danse du complexe sportif - chemin du Stade, 06530 Peymeinade

Inscription obligatoire au 04 83 05 02 90 - participation gratuite



## ATELIER FLEURS SÉCHÉES : INITIATION

**DATES :** 14 avril de 10 h à 12 h

**LIEU :** CCAS du Tignet, avenue de l'Hôtel de Ville, 06530 Le Tignet

Inscription obligatoire à partir du 16 mars au 04 83 05 02 90 - participation gratuite - ouvert aux habitants des communes voisines (Saint-Cézaire-sur-Siagne, Le Tignet, Cabris, Spéracèdes)

## ATELIER FLEURS SÉCHÉES : BALADE ET CUEILLETTE

**DATES :** 21 avril de 10 h à 11 h 30

**LIEU :** lieu du rendez-vous à déterminer

Inscription obligatoire à partir du 20 mars au 04 83 05 02 90 - participation 10 € à l'intervenante pour les 2 séances d'avril et mai - ouvert aux habitants des communes voisines (Saint-Cézaire-sur-Siagne, Le Tignet, Cabris, Spéracèdes)

## ATELIER FLEURS SÉCHÉES

**DATES :** 26 mai de 10 h à 12 h

**LIEU :** Espace part'âges - 5 avenue Joseph Cauvin, 06530 Peymeinade

Inscription obligatoire à partir du 23 mars au 04 83 05 02 90 - participation 10 € à l'intervenante pour les 2 séances d'avril et mai - ouvert aux habitants des communes voisines (Saint-Cézaire-sur-Siagne, Le Tignet, Cabris, Spéracèdes)

## CONFÉRENCE DÉBAT SUR LE PROTOXYDE D'AZOTE ET LES ADDICTIONS

**DATES :** mercredi 11 février de 14 h à 16 h

**LIEU :** salle des fêtes - place du Centenaire, 06530 Peymeinade

S'informe sur les risques liés à la consommation du protoxyde d'azote et autres addictions, échanges avec des professionnels de la santé et de la police

Entrée libre - participation gratuite - ouvert aux habitants des communes voisines (Saint-Cézaire-sur-Siagne, Le Tignet, Cabris, Spéracèdes)

## ATELIER DU SOMMEIL

**DATES :** 23, 30 janvier et 6, 13 et 20 février de 10 h à 12 h

**LIEU :** Espace part'âges - 5 avenue Joseph Cauvin, 06530 Peymeinade

Inscription obligatoire à partir du 23 décembre au 04 83 05 02 90 - participation gratuite - ouvert aux habitants des communes voisines (Saint-Cézaire-sur-Siagne, Le Tignet, Cabris, Spéracèdes)

## ATELIER SOPHROLOGIE

**DATES :** 7, 21, 28 mai et 4 et 11 juin de 10 h à 11 h

**LIEU :** salle de danse du complexe sportif - chemin du Stade, 06530 Peymeinade

Inscription obligatoire à partir du 7 avril au 04 83 05 02 90 - participation gratuite - ouvert aux habitants des communes voisines (Saint-Cézaire-sur-Siagne, Le Tignet, Cabris, Spéracèdes)

## Inscriptions et règlement

Bureau d'accueil du CCAS - Mairie annexe, 13 avenue de Boutiny  
Tous les jours sauf le vendredi après-midi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h

Téléphone : 04 83 05 02 90

Mail : [ccas@peymeinade.fr](mailto:ccas@peymeinade.fr)