

Programme animations seniors

Deuxième semestre 2026

Par le CCAS de la Ville de Peymeinade



santé
famille
retraite
services

CCAS
centre communal
d'action sociale



**Pays
de Grasse**
communauté
d'agglomération

**ALLOCATIONS
FAMILIALES**

JUILLET

01/07 : Atelier cuisine intergénérationnel par une diététicienne

De 10 h à 14 h 30 à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 01/06

01/07 : Atelier dessin / peinture intergénérationnel

De 15 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Cycle par trimestre

01/07 : Atelier informatique individuel

De 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30 à la maison des solidarités
Gratuit - Inscription 1 mois avant

03/07 : Atelier opticoourses*

De 14 h à 16 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 03/06

07/07 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

08/07 : Atelier jardinage nutrition intergénérationnel*

De 10 h à 12 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 08/06

08/07 : Atelier informatique individuel

De 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30 à la maison des solidarités
Gratuit - Inscription 1 mois avant

09/07 : Atelier opticoourses*

De 14 h à 16 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 03/06

09/07 : Médiation familiale*

De 9 h à 12 h à l'espace part'âges
Gratuit - Sans rendez-vous

14/07 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

21/07 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

22/07 : Atelier informatique individuel

De 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30 à la maison des solidarités
Gratuit - Inscription 1 mois avant

23/07 : Médiation familiale*

De 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h à l'espace part'âges
Gratuit - Sans rendez-vous

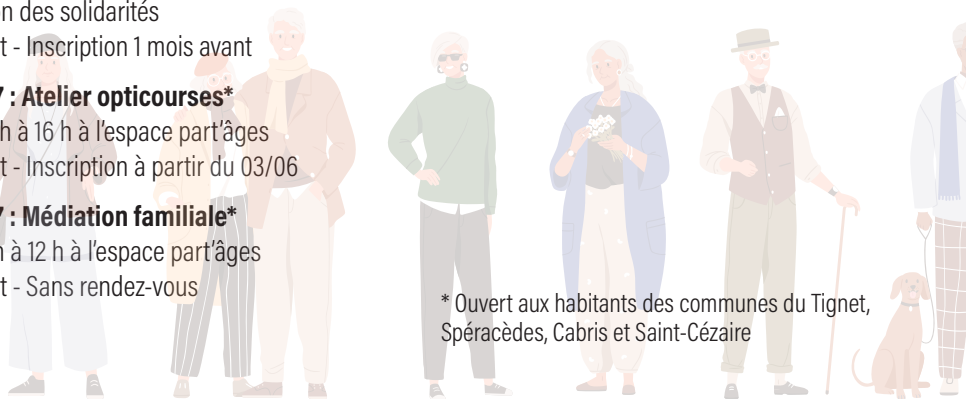
28/07 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

29/07 : Atelier informatique individuel

De 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 30 à la maison des solidarités
Gratuit - Inscription 1 mois avant

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



AOÛT

04/08 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges

Gratuit - Inscription 1 mois avant

11/08 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges

Gratuit - Inscription 1 mois avant

13/08 : Médiation familiale*

De 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h à l'espace part'âges

Gratuit - Sans rendez-vous

18/08 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges

Gratuit - Inscription 1 mois avant

25/08 : Jeux de cartes*

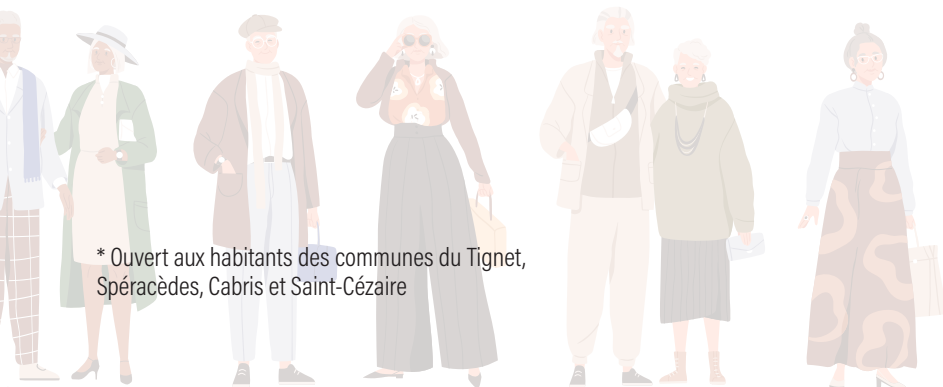
De 14 h à 17 h à l'espace part'âges

Gratuit - Inscription 1 mois avant

27/08 : Médiation familiale*

De 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h à l'espace part'âges

Gratuit - Sans rendez-vous



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

SEPTEMBRE

01/09 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

02/09 : Atelier couture

De 14 h 30 à 17 h 30 à l'espace part'âges
10 € par trimestre - Inscription à partir du 03/08

08/09 : Balade seniors

De 9 h à 11 h - Canal
Gratuit - Inscription à partir du 10/08

08/09 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

08/09 : Mutuelle communale

De 9 h à 12 h à l'espace part'âges
Gratuit - Sans rendez-vous

09/09 : Atelier couture

De 14 h 30 à 17 h 30 à l'espace part'âges
10 € par trimestre - Inscription à partir du 03/08

09/09 : Atelier dessin/peinture intergénérationnel*

De 15 h à 17 h à la salle roumanille à Cabris
Gratuit - Inscription à partir du 10/08
Cycle par trimestre

10/09 : Mediation familiale*

De 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h
À l'espace part'âges
Gratuit - Sans rendez-vous

10/09 : Sophrologie

De 10 h 30 à 12 h à la salle de danse
Gratuit - Inscription à partir du 10/08 - cycle de 5 séances à partir du 31/08

11/09 : Prévention sport santé : quizz en mouvement*

De 14 h à 15 h 30 à la pinède Daudet
Gratuit - Inscription à partir du 10/08
Cycle de 5 séances

11/09 : Atelier perte de poids*

De 9 h à 11 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 11/08

14/09 : Atelier écriture*

De 15 h à 18 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 14/08

15/09 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

16/09 : Atelier cuisine seniors

De 10 h à 15 h à l'espace part'âges
4 € - Inscription à partir du 17/08

17/09 : Sophrologie

De 10 h 30 à 12 h à la salle de danse
Gratuit - Inscription à partir du 10/08
Cycle de 5 séances

18/09 : Groupe de parole*

De 15 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 18/08

18/09 : Prévention sport santé : quizz en mouvement*

De 14 h à 15 h 30 à la pinède Daudet
Gratuit - Inscription à partir du 10/08
Cycle de 5 séances

22/09 : Atelier fleur séchées randonnée*

De 10 h à 12 h - Lieu à définir
10 € auprès de l'intervenante - Inscription à partir du 24/08 - Cycle de 2 séances

N
o
u
v
e
a
u

N
o
u
v
e
a
u

N
o
u
v
e
a
u



SEPTEMBRE

22/09 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

22/09 : Mutuelle communale

De 9 h à 12 h à l'espace part'âges
Gratuit - Sans rendez-vous

23/09 : Atelier dessin / peinture intergénérationnel

De 15 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 10/08 - Cycle par trimestre

24/09 : Médiation familiale*

De 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h à l'espace part'âges - Gratuit - Sans rendez-vous

24/09 : Sophrologie

De 10 h 30 à 12 h à la salle de danse
Gratuit - Inscription à partir du 10/08 - cycle de 5 séances

25/09 : Prévention sport santé : quizz en mouvement*

De 14 h à 15 h 30 à la pinède Daudet
Gratuit - Inscription à partir du 10/08
Cycle de 5 séances

N
o
u
v
e
a
u

29/09 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

30/09 : Atelier cuisine intergénérationnel

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 31/08

30/09 : Atelier dessin/peinture intergénérationnel

De 15 h à 17 h à la salle roumanille à Cabris
Gratuit - Inscription à partir du 10/08
Cycle par trimestre

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

OCTOBRE

02/10 : Prévention sport santé : quizz en mouvement*

De 14 h à 15 h 30 à la pinède Daudet
Gratuit - Inscription à partir du 10/08
Cycle de 5 séances

05/10 : Atelier poterie (semaine bleue)

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
7 € au CCAS et 3 € à l'intervenante
Inscription à partir du 07/09

06/10 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

06/10 : Mutuelle communale

De 9 h à 12 h à l'espace part'âges
Gratuit - Sans rendez-vous

06/10 : Sortie villa Ephrussi de Rothschild + Parc Phoenix (semaine bleue)

Départ 7 h 30 devant la salle des fêtes
20 € - Inscription à partir du 07/09

07/10 : Atelier dessin / peinture intergénérationnel

De 15 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 10/08 - Cycle par trimestre

07/10 : Repas seniors (semaine bleue)

De 12 h à 16 h à la cantine mistral
Gratuit - Inscription à partir du 07/09

08/10 : Médiation familiale*

De 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h à l'espace part'âges - Gratuit - Sans rendez-vous

08/10 : Atelier sophrologie (semaine bleue)

De 10 h 30 à 12 h à la salle de danse
Gratuit - Inscription à partir du 10/08 - Cycle de 5 séances

09/10 : Atelier cuisine (semaine bleue)

De 10 h à 14 h 30 à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 07/09

09/10 : Prévention sport santé : quizz en mouvement*

De 14 h à 15 h 30 à la pinède Daudet
Gratuit - Inscription à partir du 10/08
Cycle de 5 séances

12/10 : Atelier écriture*

De 15 h à 18 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 14/09

13/10 : Atelier défense immunitaire*

De 10 h à 12 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 14/09 - Cycle de 3 séances

13/10 : Balade seniors

De 9 h à 11 h départ carrefour market
Gratuit - Inscription à partir du 14/09

13/10 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

14/10 : Atelier dessin / peinture intergénérationnel

De 15 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 10/08 - Cycle par trimestre

15/10 : Atelier sophrologie

De 10 h 30 à 12 h à la salle de danse
Gratuit - Inscription à partir du 10/08 - Cycle de 5 séances

16/10 : Atelier cuisine

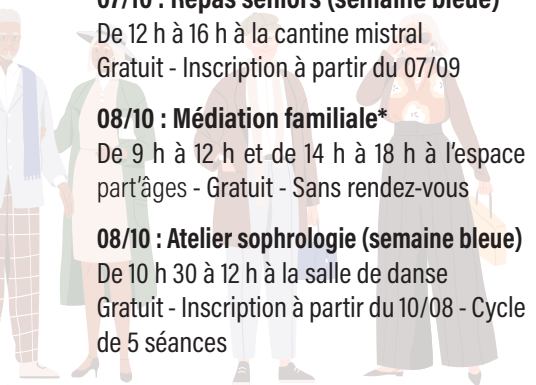
De 10 h à 14 h 30 à l'espace part'âges
4 € - Inscription à partir du 16/09

Nouveaux

Nouveaux

Nouveaux

Nouveaux



OCTOBRE

16/10 : Groupe de parole*

De 15 h à 17 h à l'espace part'âges

Gratuit - Inscription à partir du 16/09

N
o
u
v
e
a
u

20/10 : Atelier défense immunitaire*

De 10 h à 12 h à l'espace part'âges

Gratuit - Inscription à partir du 14/09 - Cycle de 3 séances

20/10 : Atelier fleurs séchées*

De 10 h à 12 h à la salle roumanille à Cabris

Gratuit - Inscription à partir du 24/08 - Cycle 2 séances

20/10 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges

Gratuit - Inscription 1 mois avant

21/10 : Atelier couture

De 14 h 30 à 17 h 30 à l'espace part'âges

10 € par trimestre - Inscription à partir du 03/08

N
o
u
v
e
a
u

22/10 : Gym douce*

De 10 h 30 à 12 h à la salle de danse

Gratuit - Inscription à partir du 22/09 - Cycle de 6 séances

22/10 : Médiation familiale*

De 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h à l'espace part'âges - Gratuit - Sans rendez-vous

23/10 : Marche nordique

De 14 h à 15 h 30, lieu à déterminer

Gratuit - Inscription à partir du 23/09 - Cycle de 8 séances

N
o
u
v
e
a
u

27/10 : Atelier défense immunitaire*

De 10 h à 12 h à l'espace part'âges

Gratuit - Inscription à partir du 14/09 - Cycle de 3 séances

27/10 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges

Gratuit - Inscription 1 mois avant

28/10 : Atelier couture

De 14 h 30 à 17 h 30 à l'espace part'âges

10 € par trimestre - Inscription à partir du 03/08

28/10 : Atelier jardinage nutrition inter-générationnel*

De 10 h à 12 h à l'espace part'âges

Gratuit - Inscription à partir du 28/09

N
o
u
v
e
a
u

29/10 : Gym douce*

De 10 h 30 à 12 h à la salle de danse

Gratuit - Inscription à partir du 22/09 - Cycle de 6 séances

N
o
u
v
e
a
u

30/10 : Marche nordique

De 14 h à 15 h 30, lieu à déterminer

Gratuit - Inscription à partir du 23/09 - Cycle de 8 séances

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

NOVEMBRE

03/11 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

03/11 : Mutuelle communale

De 9 h à 12 h à l'espace part'âges
Gratuit - Sans rendez-vous

04/11 : Atelier dessin / peinture intergénérationnel

De 15 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 10/08 - Cycle par trimestre

05/11 : Gym douce*

De 10 h 30 à 12 h à la salle de danse
Gratuit - Inscription à partir du 22/09 - Cycle de 6 séances

06/11 : Atelier prendre soin de soi*

De 10 h à 11 h à l'espace part'âges
10 € pour les 5 séances - Inscription à partir du 05/10 - Cycle de 5 séances

06/11 : Marche nordique

De 14 h à 15 h 30, lieu à déterminer
Gratuit - Inscription à partir du 23/09 - Cycle de 8 séances

09/11 : Atelier écriture*

De 15 h à 18 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 14/09

10/11 : Balade seniors

De 9 h à 11 h à Peygros
Gratuit - Inscription à partir du 13/10

10/11 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

11/11 : Atelier couture

De 14 h 30 à 17 h 30 à l'espace part'âges
10 € par trimestre - Inscription à partir du 03/08

12/11 : Gym douce*

De 10 h 30 à 12 h à la salle de danse
Gratuit - Inscription à partir du 22/09 - Cycle de 6 séances

12/11 : Médiation familiale*

De 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h à l'espace part'âges - Gratuit - Sans rendez-vous

13/11 : Atelier prendre soin de soi*

De 10 h à 11 h à l'espace part'âges
10 € pour les 5 séances - Inscription à partir du 05/10 - Cycle de 5 séances

13/11 : Marche nordique

De 14 h à 15 h 30, lieu à déterminer
Gratuit - Inscription à partir du 23/09 - Cycle de 8 séances

17/11 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

17/11 : Mutuelle communale

De 9 h à 12 h à l'espace part'âges
Gratuit - Sans rendez-vous

18/11 : Atelier dessin / peinture intergénérationnel

De 15 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 10/08 - Cycle par trimestre

19/11 : Atelier cuisine seniors

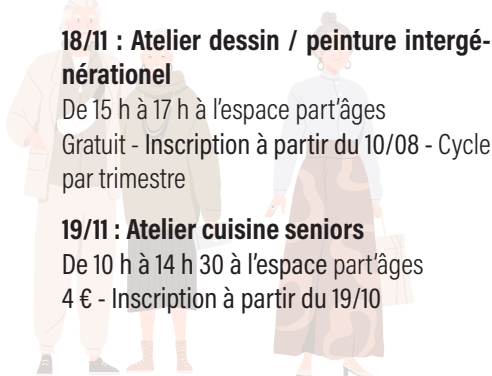
De 10 h à 14 h 30 à l'espace part'âges
4 € - Inscription à partir du 19/10

Nouveaux

Nouveaux

Nouveaux

Nouveaux



NOVEMBRE

N
o
u
v
e
a
u

19/11 : Gym douce*

De 10 h 30 à 12 h à la salle de danse
Gratuit - Inscription à partir du 22/09 -
Cycle de 6 séances

20/11 : Atelier prendre soin de soi*

De 10 h à 11 h à l'espace part'âges
10 € pour les 5 séances - Inscription à partir
du 05/10 - Cycle de 5 séances

20/11 : Groupe de parole*

De 15 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 20/10

N
o
u
v
e
a
u

20/11 : Marche nordique

De 14 h à 15 h 30, lieu à déterminer
Gratuit - Inscription à partir du 23/09 -
Cycle de 8 séances

24/11 : Atelier fleurs séchées conception theme Noël*

De 10 h à 12 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 26/10

24/11 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

25/11 : Atelier couture

De 14 h 30 à 17 h 30 à l'espace part'âges
10 € par trimestre - Inscription à partir du
03/08

25/11 : Atelier dessin/peinture intergéné- rationnel

De 15 h à 17 h à la salle roumanille à Cabris
Gratuit - Inscription à partir du 10/08 - Cycle
par trimestre

N
o
u
v
e
a
u

26/11 : Gym douce*

De 10 h 30 à 12 h à la salle de danse
Gratuit - Inscription à partir du 22/09 -
Cycle de 6 séances

26/11 : Médiation familiale*

De 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h à l'espace
part'âges
Gratuit - Sans rendez-vous

27/11 : Atelier prendre soin de soi*

De 10 h à 11 h à l'espace part'âges
10 € pour les 5 séances - Inscription à partir
du 05/10 - Cycle de 5 séances

N
o
u
v
e
a
u

27/11 : Marche nordique

De 14 h à 15 h 30, lieu à déterminer
Gratuit - Inscription à partir du 23/09 -
Cycle de 8 séances

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

DÉCEMBRE

01/12 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

02/12 : Atelier cuisine intergénérationnel

De 10 h à 14 h 30 à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 02/11

02/12 : Atelier dessin / peinture intergénérationnel

De 15 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 10/08 - Cycle par trimestre

03/12 : Shiatsu*

De 10 h 30 à 12 h à la salle de danse
Gratuit - Inscription à partir du 03/11 - Cycle de 4 séances

04/12 : Atelier prendre soin de soi*

De 10 h à 11 h à l'espace part'âges
10 € pour les 5 séances - Inscription à partir du 05/10 - Cycle de 5 séances

04/12 : Marche nordique

De 14 h à 15 h 30, lieu à déterminer
Gratuit - Inscription à partir du 23/09 - Cycle de 8 séances

08/12 : Balade seniors

De 9 h à 11 h lieu à déterminer
Gratuit - Inscription à partir du 15/11

08/12 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

08/12 : Mutuelle communale

De 9 h à 12 h à l'espace part'âges
Gratuit - Sans rendez-vous

09/12 : Atelier dessin / peinture intergénérationnel

De 15 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 10/08 - Cycle par trimestre

10/12 : Médiation familiale*

De 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h à l'espace part'âges
Gratuit - Sans rendez-vous

10/12 : Shiatsu*

De 10 h 30 à 12 h à la salle de danse
Gratuit - Inscription à partir du 03/11 - Cycle de 4 séances

11/12 : Marche nordique

De 14 h à 15 h 30, lieu à déterminer
Gratuit - Inscription à partir du 23/09 - Cycle de 8 séances

11/12 : Sortie à Vintimille

7 h 30 départ devant la salle des fêtes
5 € - Inscription à partir du 12/11 priorité à la liste d'attente de San Remo 2025

14/12 : Atelier écriture

De 15 h à 18 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription à partir du 16/11

15/12 : Goûter de Noël intergénérationnel

De 14 h 30 à 17 h à la salle des fêtes
Gratuit - Inscription à partir du 16/11

15/12 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges
Gratuit - Inscription 1 mois avant

16/12 : Atelier couture

De 9 h à 12 h à l'espace part'âges
10 € par trimestre - Inscription à partir du 03/08

N
o
u
v
e
a
u

N
o
u
v
e
a
u

N
o
u
v
e
a
u

N
o
u
v
e
a
u

N
o
u
v
e
a
u

N
o
u
v
e
a
u

DÉCEMBRE

16/12 : Atelier dessin / peinture intergénérationnel

De 15 h à 17 h à l'espace part'âges

Gratuit - Inscription à partir du 10/08 - Cycle par trimestre

17/12 : Atelier cuisine seniors

De 10 h à 14 h 30 à l'espace part'âges

4 € - Inscription à partir du 17/11

17/12 : Shiatsu*

De 10 h 30 à 12 h à la salle de danse

Gratuit - Inscription à partir du 03/11 - Cycle de 4 séances

18/12 : Groupe de parole*

De 15 h à 17 h à l'espace part'âges

Gratuit - nscription à partir du 18/11

22/12 : Jeux de cartes*

De 14 h à 17 h à l'espace part'âges

Gratuit - Inscription 1 mois avant

22/12 : Mutuelle communale

De 9 h à 12 h à l'espace part'âges

Gratuit - Sans rendez-vous

24/12 : Médiation familiale*

De 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h à l'espace part'âges

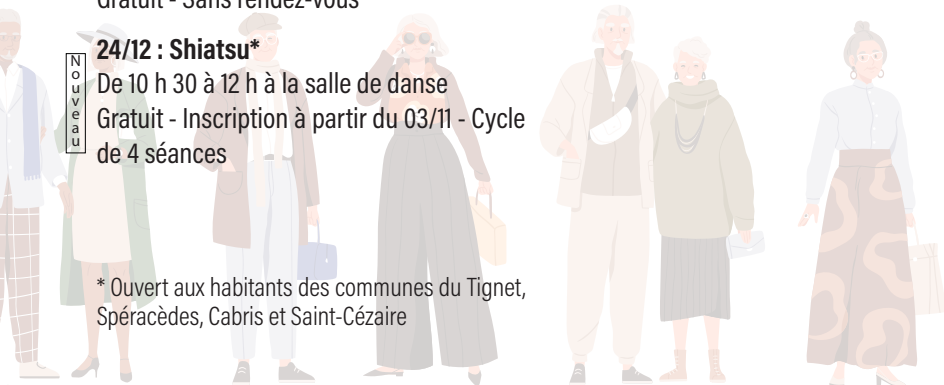
Gratuit - Sans rendez-vous

24/12 : Shiatsu*

De 10 h 30 à 12 h à la salle de danse

Gratuit - Inscription à partir du 03/11 - Cycle de 4 séances

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



INSCRIPTIONS ET RÈGLEMENTS

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



santa
família
revista
serviços

CCAS
centre communal
d'action sociale



**Pays
de
Grasse**
communauté
d'agglomération

