

Programme animations seniors

Deuxième semestre 2026

Par le CCAS de la Ville de Peymeinade



santé
famille
retraite
services

CCAS
centre communal
d'action sociale



Ville de
Peymeinade



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

Nouveauté

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

Nouveauté

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

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

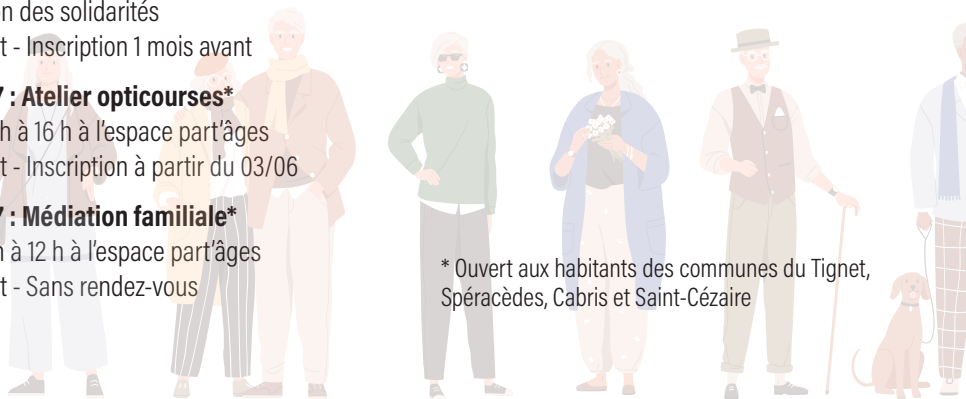
25/08 : Jeux de cartes*

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



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

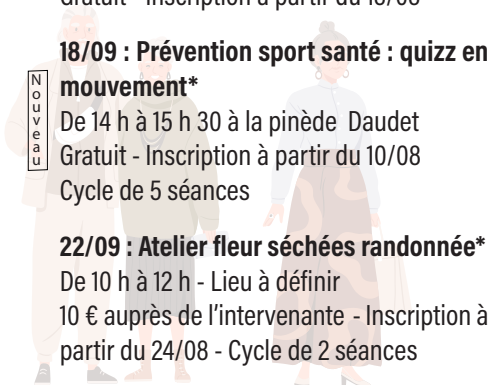
22/09 : Atelier fleur séchées randonnée*

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

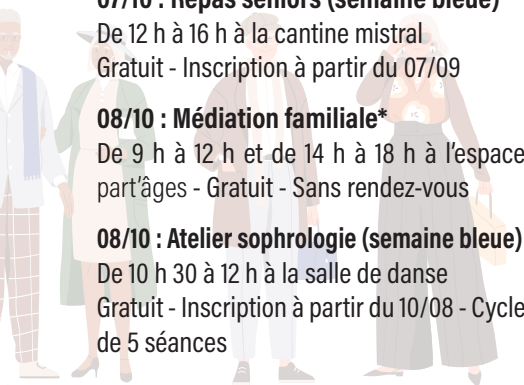
De 10 h à 14 h 30 à l'espace part'âges
4 € - Inscription à partir du 16/09

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



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

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

N
o
u
v
e
a
u

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

N
o
u
v
e
a
u

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

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

N
o
u
v
e
a
u

* 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

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



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 - Inscription 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*

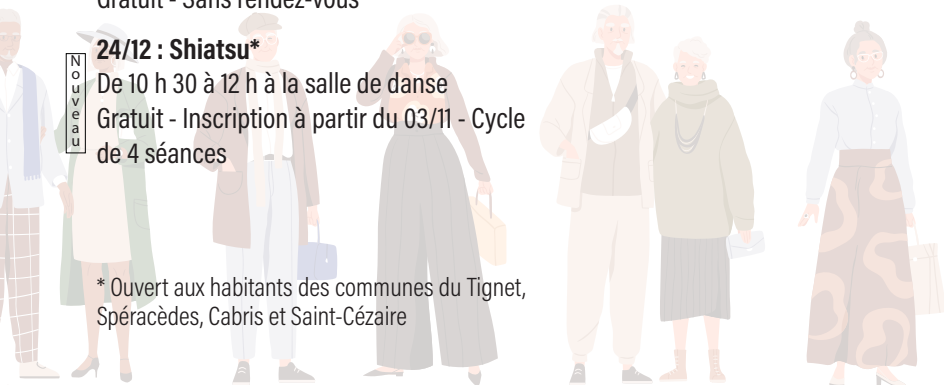
De 10 h 30 à 12 h à la salle de danse

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

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

Nouveaux

Nouveaux



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



santé
famille
révélés
services

CCAS
centre communal
d'action sociale



**Pays
de
Grasse**
communauté
intercommunale

**ALLOCATIONS
FAMILIALES**