BIEN VIEILLIR À SAUSSET-LES-PINS



ATELIERS 2026 PRÉVENTION SANTÉ SENIORS













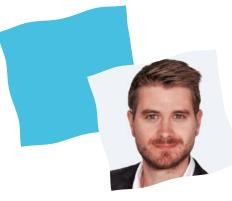


Mot de l'adjoint aux affaires sociales

Bien placé pour savoir qu'il faut absolument « se bouger » pour conserver la forme. C'est dans cette optique que nous vous proposons tout au long de l'année un large ensemble d'ateliers intellectuels et physiques qui vous permettront de côtoyer des concitoyens et de créer de nouvelles amitiés.









Mot du Maire

Bien vieillir, c'est pouvoir rester actif, entouré et autonome. C'est dans cet esprit que le CCAS organise, en partenariat avec la Mutualité Française, des ateliers de prévention santé à destination des plus de 60 ans.

Ces rencontres, proposées en petits groupes, permettent de travailler l'équilibre, la mémoire, la mobilité, ou tout simplement de partager un moment agréable avec d'autres. Chaque atelier est pensé pour accompagner au mieux le quotidien et favoriser le lien entre les participants.

Si vous êtes intéressés, ou si vous souhaitez simplement vous renseigner, l'équipe du CCAS est à votre disposition pour vous accueillir et vous orienter.

Je remercie chaleureusement les professionnels et les partenaires qui s'investissent à nos côtés pour faire vivre ces rendez-vous.

Vous y êtes les bienvenus.











Maxime Marchand Maire de Sausset-les-pins



EQUILIBRE





Bouger pour garder mon équilibre

Disponible en début et fin d'année

Toutes les dates :

15h – 16h Sauf le 15/10 :

15h-17h

Foyer Restaurant Séniors

Parc des loisirs, 31 avenue de la Côte Bleue, 13 960 Sausset-les-Pins



- Entretenir son équilibre
- Pratiquer des exercices adaptés
- Partager un moment de convivialité

Atelier de 12 séances

Inscription gratuite

CCAS Sausset-Les-Pins 04 42 44 79 00







SE DIVERTIR





Le loto de la santé

DATE:

09 JANVIER 2026



14h30-17h00





Sur le même concept qu'un loto classique, iouez à notre "Grand loto de la santé."

Si le numéro tiré au sort se trouve sur votre carton il vous suffit de répondre à une question de santé pour le valider et tenter de gagner un lot favorable à votre santé.

Inscription gratuite

CCAS Sausset-les-Pins: 04.42.44.79.00









SE DIVERTIR





>> San'thé dansant

LES LUNDIS 05-12-19-26 JANVIER 09-23 FEVRIER











Cet atelier thé dansant se compose de 6 séances de 2 heures.

Destiné aux personnes de plus de 60 ans, il aide à :

- Améliorer la condition physique par
- Renforcer le lien social autour d'un moment convivial.

Inscription gratuite

CCAS de Sausset-les-Pins 04 42 44 79 00



SE FORMER





gestes qui sauvent

DATE:

27 JANVIER 2026



De 14h30 à 17h00



FOYER RESTAURANT
31 avenue de la Côte Bleue 13960 SAUSSET-LES-PINS

Mos partenaires





1 séance d'initiation :

- Prévenir les accidents de la vie courante
- Savoir alerter et protéger
- Initiation aux gestes qui sauvent

Inscription gratuite

>> CCAS Sausset-les-Pins : 04.42.44.79.00



ÉLIMINER LA DOULEUR





Bouger en douceur stop a la douleur

LES LUNDIS

02-09-16-30 MARS **13 AVRIL**



De 15h à 16h30



Poyer Restaurant

31 avenue de la Côte Bleue 13960 Sausset-les-Pins







- Pratiquer une activité physique adaptée
- Vaincre les craintes liées à la douleur
- Améliorer son bien-être et sa santé

Inscription gratuite

CCAS de Sausset-les-Pins 04 42 44 79 00

S' ENTRAÎNER





Entrainer sa mémoire

TOUS LES VENDREDIS

AVRIL: 03, 10, 17, 24,

MAI: 15, 22, 29,

JUIN: 05, 12, 2026





- Entretenir sa mémoire
- Participer à des exercices ludiques
- Partager un moment de convivialité

Atelier de 9 séances hebdomadaires



FOYER RESTAURANT

31, Avenue de la Côte Bleue 13960 SAUSSET-LES-PINS







Inscription gratuite

CCAS Sausset-les-Pins:

Tél.: 04.42.44.79.00



SE SENTIR **SEREIN**





Inspirer la sérénité

CONFERENCE: 22/04/2026

SEANCES:

29/04, 06/05, 13/05, 20/05, 27/05/2026.



De 15h00 à 16h30

Foyer Restaurant



Nos partenaires







Atelier:

- Mariorer le bien-être mental, émotionnel et le sommeil
- Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi
- Réduire les douleurs physiques (douleurs chroniques ou problème de santé)

Inscription gratuite

CCAS Sausset-les-Pins

Tel.: 04.42.44.79.00



LONGE CÔTE





Les pieds dans l'eau

LES VENDREDIS

05-12-19-06 JUIN 03-10-17-24 JUILLET

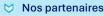


De 15h à 16h



Poyer Restaurant

31 avenue de la Côte Bleue 13960 Sausset-les-Pins









Séances d'initiations :

Cet atelier de longe côte, ou marche aquatique, va permettre de travailler l'équilibre, la coordination, l'endurance et la force des membres inférieurs en douceur dans l'eau.

Un test de condition physique au début et à la fin des séances sera réalisé ainsi qu'un questionnaire sur la volonté de reprendre une activité plénière.

Inscription gratuite

CCAS de Sausset-les-Pins 04 42 44 79 00





Centre Communal d'Action Sociale

CONTACTEZ-NOUS

Place des droits de l'homme 13960 Sausset-les-pins

04 42 44 79 00

ccas@saussetlespins.fr



