

BIEN VIEILLIR À SAUSSET-LÈS-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.

Jean-Louis Labourayre
Vice-Président du CCAS





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





➤ **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



DES CONSEILS DE PROFESSIONNELS POUR :

- Entretien de 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



Centre
Communal
d'Action
Sociale





Le loto de la santé

DATE :

09 JANVIER 2026



14h30-17h00



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



Sur le même concept qu'un loto classique, jouez 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**



**Centre
Communal
d'Action
Sociale**



#Rencontresanté



➤ San'thé dansant

LES LUNDIS

05-12-19-26 JANVIER

09-23 FEVRIER



De 15h à 17h



Foyer Restaurant

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



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 la danse.
- Renforcer le lien social autour d'un moment convivial.

**Inscription
gratuite**



CCAS de Sausset-les-Pins

04 42 44 79 00



#Rencontresanté



➤ Initiation aux gestes qui sauvent

DATE :

27 JANVIER 2026



De 14h30 à 17h00



FOYER RESTAURANT

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



Nos 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



#Rencontresanté

ÉLIMINER LA DOULEUR



➤ **Bouger en douceur stop à la douleur**

LES LUNDIS

02-09-16-30 MARS

13 AVRIL



De 15h à 16h30



Foyer Restaurant

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



**CET ATELIER DESTINE AUX SENIORS
SOUFFRANTS DE MALADIES ET/OU
DOULEURS CHRONIQUES, PERMET DE :**

- 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



➤ Entraîner sa mémoire

TOUS LES VENDREDIS

AVRIL : 03, 10, 17, 24,

MAI : 15, 22, 29,

JUIN : 05, 12, 2026



De 15H00 à 17H00



FOYER RESTAURANT

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



DES CONSEILS DE PROFESSIONNELS POUR :

- Entretenir sa mémoire
 - Participer à des exercices ludiques
 - Partager un moment de convivialité
- Atelier de 9 séances hebdomadaires**

**Inscription
gratuite**



CCAS Sausset-les-Pins :

Tél. : 04.42.44.79.00



#Rencontresanté

SE SENTIR SÉREIN



➤ 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



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



Nos partenaires



Atelier :

- Améliorer 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



#Rencontresanté



➤ Les pieds dans l'eau

LES VENDREDIS

05-12-19-06 JUIN

03-10-17-24 JUILLET



De 15h à 16h



Foyer Restaurant

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



Nos partenaires



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



#Rencontresanté



***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



**Centre
Communal
d'Action
Sociale**

