

INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS



ACTIVITÉS GRATUITES SUR INSCRIPTION

COMMENT S'INSCRIRE ?

- 1 Retirer le formulaire d'inscription et le programme des ateliers au format papier à l'accueil du CCAS, à l'accueil de la Mairie - agence postale, ou en téléchargement sur le site de la commune.
- 2 Choisir un ou plusieurs ateliers.
- 3 Retourner le formulaire au CCAS, à l'accueil de la mairie ou par mail
- 4 Attendre la confirmation du CCAS



PLACES LIMITÉES - INSCRIPTION OBLIGATOIRE



À SAVOIR

- Public : seniors de 60 ans et plus
- Liste d'attente possible si atelier complet
- Présence indispensable à toutes les séances d'un atelier
- Absences excusées sur certificat médical
- Certaines activités nécessitent une tenue adaptée, précisée lors de l'inscription.

CCAS de Tourrettes-sur-Loup à votre écoute au quotidien



04 93 59 40 75



CCAS@TSL06.FR



Hôtel de Ville
1 place Maximin Escalier
06140 Tourrettes-sur-Loup



Horaires d'accueil

Lundi 8 h - 12 h / 13 h - 16 h 30
Mardi et jeudi 8 h - 12 h



Lieux principaux des activités

Espace Paul Ceuzin
1 route du Pré Neuf
06140 Tourrettes-sur-Loup

Moulin de Baussy
16 rue du Frêne
06140 Tourrettes-sur-Loup



PROGRAMME SENIORS

2^e semestre 2026

Septembre à décembre

Ateliers • animations • conférences

*Bouger, prendre soin de soi
et partager de bons moments
près de chez vous.*



Des activités pour bien vivre
son quotidien, dans un esprit de
convivialité et de partage.



SEPTEMBRE



1 MARCHÉ ACTIVE

Cycle : 4 séances

Dates : lundis 14, 21 et 28 septembre 2026,
puis 5 octobre 2026

Horaires : de 14 h à 16 h

1^{er} point de rencontre : Parking de la Madeleine –
arrêt de bus

Intervenante : Audrey LE RESTE

Avec : CCAS et ASEPT PACA



2 BIEN-ÊTRE EN ÉQUILIBRE

24 séances : gym/équilibre, sophrologie et yoga

Rythme : 2 séances par semaine

Dates : du 15 septembre au 17 décembre 2026

Horaires : mardi 10 h 30 à 11 h 30 ; jeudi 11 h à 12 h

Lieu : Espace Paul Ceuzin, salle Kosma

Intervenants : Marie-Line Alemany, Cynthia et Florian

Avec : CCAS, Mutualité Française Sud et Vitaé Sport Santé



3 CUISINE NIÇOISE ET SORTIE À NICE

Sortie à la journée

Date : jeudi 24 septembre 2026

Horaires / rendez-vous : rendez-vous 8 h 15,
parking de la Madeleine – arrêt de bus ;
départ de la navette 8 h 30 ;
retour vers 16 h

Programme : atelier 9 h 30, déjeuner 12 h 30,
visite guidée 14 h

Capacité : 12 participants + 1 accompagnant

Avec : CCAS et Mutualité Française Sud



4 TENNIS SANTÉ

Activité physique adaptée aux seniors, accessible même
sans pratique préalable du tennis.

Cycle : 10 séances hebdomadaires d'1 h 30 +
2 évaluations (de septembre à décembre)

Évaluation individuelle initiale : sur rendez-vous
à partir du jeudi 10 septembre 2026

Séances collectives : chaque jeudi matin de 8 h 30 à 10 h

Lieu : Tourrettes Tennis Club, 141 rue du Stade

Intervenant : Benjamin KIRSCHHOFFER

Avec : CCAS, Tourrette Tennis Club, B. KIRSCHHOFFER



SEMAINE BLEUE

EN OCTOBRE



5 ATELIER BIEN-ÊTRE / SHIATSU

Séance de 20 minutes

Dates : mardi 6 octobre 2026 ou mercredi 7 octobre 2026

Horaires : de 14 h à 16 h (rendez-vous confirmé
lors de l'inscription)

Lieu : Espace Paul Ceuzin, salle Bessières

Intervenant : Esteban LEFEBVRE

Avec : Esteban Lefebvre et le CCAS

Inscription : sur rendez-vous auprès du CCAS



6 ATELIER D'ÉCRITURE INTERGÉNÉRATIONNEL

Demi-journée avec pique-nique

Date : mercredi 7 octobre 2026

Horaires : atelier de 10 h à 13 h
pique-nique à partir de 12 h

Lieu : Espace Paul Ceuzin – salle Prévert

Public : enfants à partir du CM1 ; seniors seuls ou en
couple, avec ou sans petits-enfants

Intervenantes : Aurélie Dupré et Alice Puy, orthophonistes

Avec : CPTS des Baous, CCAS et IFAC

Chacun apporte son pique-nique.



7 5 SUR 5 ! PRÉSERVER SES CAPACITÉS SENSORIELLES

Conférence de prévention pour mieux comprendre les cinq
sens et découvrir des conseils pratiques pour préserver
ses capacités sensorielles au quotidien

Public : seniors de 60 ans et plus, et proches aidants

Format : conférence de 2 heures

Date : jeudi 8 octobre 2026

Horaires : de 10 h à 12 h

Lieu : Espace Paul Ceuzin – salle Prévert

Intervenant : Brain Up Association

Avec : CCAS et ASEPT PACA

OCTOBRE À DÉCEMBRE



8 DANSE ADAPTÉE

Cycle de 10 séances

Dates : les lundis du 12 octobre au 14 décembre 2026

Horaires : de 14 h 30 à 16 h

Lieu : Moulin de Baussy, 16 rue du Frêne

Intervenante : Gwladys RÉMION GRÉMONT

Avec : CCAS et ASEPT PACA



9 GESTES DE PREMIERS SECOURS

Cycle de 4 séances

Dates : les mardis 13, 20 et 27 octobre 2026,
puis mardi 3 novembre 2026

Horaires : de 14 h à 16 h

Lieu : Espace Paul Ceuzin – salle Bessières

Intervenante : Virginie de BOURBON – PrevAzur

Avec : CCAS et ASEPT PACA



10 ATELIER MÉMOIRE

Cycle de 9 séances

Dates : mercredis 7, 14, 21 octobre ; 4, 18, 25 novembre ;
2, 9, 16 décembre 2026

Horaires : de 10 h à 12 h

Lieu : Espace Paul Ceuzin – salle Bessières

Intervenante : Joëlle SÉBASTIA

Avec : CCAS et Mutualité Française Sud



11 YOGA DU RIRE

Cycle de 5 séances

Dates : vendredis 6, 13, 20 et 27 novembre,
puis vendredi 4 décembre 2026

Horaires : de 10 h à 11 h

Lieu : Espace Paul Ceuzin – salle Bessières

Intervenante : Arielle DELFOILE

Avec : CCAS et ASEPT PACA