

DE SEPTEMBRE 2025 À MAI 2026

BIEN VIEILLIR à Cogolin



LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
VOUS PROPOSE ÉGALEMENT

SA NAVETTE SÉNIOR

Sur réservation pour des trajets occasionnels
au sein de la ville ou au pôle de santé

UN SOUTIEN EN CAS DE SITUATION EXCEPTIONNELLE

(canicule, inondation, crise sanitaire etc.)

Pour prendre de vos nouvelles et veiller sur vous

UN SERVICE DE PORTAGE DE REPAS

Pour rester autonome à domicile

UN DISPOSITIF DE TÉLÉASSISTANCE

Pour contacter quelqu'un en cas d'urgence

**PERMANENCE DU CIDFF (PSYCHOLOGIQUE ET JURIDIQUE)
ET D'UN CONCILIEUR**

PERMANENCES DE MÉDIATION FAMILIALE

POUR EN SAVOIR PLUS :

04 22 47 04 07 • ccas.3@cogolin.fr

NOUVELLE SALLE DE DANSE DU COSEC 42 rue des Mines

BASTIDE PISAN 16 rue Héliodore Pisan

GYM B 50 place Fontvieille

CCAS - 7 place Mendès France

INSCRIPTIONS

au 04 22 47 04 07
ou à
ccas.3@cogolin.fr

ATELIER "GYM DOUCE"

Les jeudis 11, 18 et 25 septembre
et 2, 9 et 16 octobre

De 10h30 à 12h - Nouvelle salle
de danse du COSEC

Cet atelier vise à renforcer les muscles en profondeur : bas du dos, abdominaux, fessiers et cuisses. Il aidera à travailler la souplesse et à favoriser une bonne circulation du sang. Les exercices permettent de réduire le stress, l'anxiété et améliorer le sommeil.

Gratuit - Inscription avant le
9 septembre

ATELIER MÉMOIRE

Les lundis 22 et 29 septembre, 6,
13, 20 et 27 octobre et 3, 10, 17 et
24 novembre

De 10h à 12h - Salle RDC de la
Bastide Pisan

Cet atelier vise à comprendre les fonctionnements de la mémoire et les stratégies de mémorisation. Il permet également un temps d'échange et de divertissement au travers de jeux stimulants et optimisant la mémoire.

Gratuit - Inscription avant le
18 septembre

ATELIER DANSE ADAPTÉE & COORDINATION DU CORPS ET DU MENTAL

Les lundis 12, 19 et 26 janvier, 2
et 9 février, 2, 9, 16, 23 et 30
mars, 27 avril et 4 mai 2026

De 14h à 15h30 - Salle de danse
du Gym B

La danse adaptée permet de dynamiser son physique tout en mobilisant ses capacités cognitives grâce à la mémorisation des gestes et de la coordination rythmique. Elle aide à améliorer la santé globale, à lutter contre la sédentarité et apporte un moment de légèreté et de détente. *L'intervenant dispose de l'agrément pour le sport sur ordonnance adapté aux personnes en affection longue durée (ALD)

Gratuit - Inscription avant le 7
janvier

ATELIER "Form' Équilibre"

Les vendredis 7, 14, 21 et 28
novembre et 5, 12, 19 décembre

De 14h à 15h - Salle de danse /
Escrime au Cosec

Les vendredis 9, 16, 23 et 30
janvier, 6 et 13 février, 6, 13, 20
et 27 mars et 3 avril

De 14h à 15h - Salle de danse du
Gym B

Préserver l'autonomie, améliorer l'équilibre et la force musculaire, contribuant ainsi à diminuer le risque, la fréquence et la gravité des chutes.

Payant - 3€ la séance - Inscription
avant le vendredi 31 octobre

NOËL DES SÉNIORS

Jeudi 11 décembre à partir de 14h

Spectacle et goûter au COSEC



Dans le cadre de la semaine bleue qui aura lieu du 6 au 10 octobre sur le thème "Vieillir, une force à partager !" et dans le cadre d'Octobre Rose, mois dédié à la lutte contre le cancer du sein, la municipalité vous propose deux rendez-vous pour prévenir et réfléchir ensemble à ces sujets qui touchent le plus grand nombre.

CONFÉRENCE : "ÊTRE JEUNE, ÊTRE VIEUX, ÊTRE SOI APRÈS TOUT"

Mercredi 8 octobre 2025

À 14h - salle RDC de la Bastide
Pisan

"On se voit généralement plus jeune qu'on ne l'est vraiment ! Pourtant, le regard des autres peut influencer, voire fragiliser l'image que l'on a de soi-même. Et il est vrai que les préjugés sur le vieillissement, autrement appelé "âgisme", ont la dent dure. Ils sont considérés comme la troisième forme de discrimination la plus représentée. Alors, quel est l'impact de l'âgisme chez les personnes touchées ? Comment s'aider à répondre à ces stéréotypes ?"

Cette conférence sera l'occasion d'échanger et d'être conseillé sur les leviers permettant d'entretenir son bien-être à tout âge, le tout dans une ambiance conviviale.

Gratuit - Collation offerte par le
CCAS

MARCHE SOLIDAIRE

Dimanche 12 octobre 2025

Départ 10h30 - Rond-point
d'Armée d'Afrique

Dans le cadre d'Octobre Rose, les 12 communes du Golfe de Saint-Tropez s'unissent contre le cancer du sein et une marche solidaire est organisée le dimanche 12 octobre : elle démarre à partir d'un point prédéfini par ville et converge vers un point central : les Marines de Cogolin.

Gratuit - Inscription avant le
vendredi 10 octobre

Par téléphone au 04 22 47 04 07,
par mail à ccas.3@cogolin.fr
ou directement aux locaux du
CCAS situés place Mendès France.

Collation dès 9h30 offerte

DES ATELIERS GRATUITS
POUR LES 60 ANS ET PLUS !