

PROGRAMME D'ACTIVITÉS 60 +++ SEPTEMBRE 2026 – JUIN 2027



LE CCAS DE MONTAUROUX A VOS CÔTÉS !

Votre relais pour l'action sociale et la solidarité locale



ATELIERS BIEN-ÊTRE & LOISIRS

En partenariat avec l'association L'Art de Vivre et le club de l'Amitié

NOUVEAU : Training – Tonification & bien-être

- Mobilité douce
- Loto
- Danse libre
- Sophrologie
- Sortie culturelle en région PACA

NOUVEAU : Smartphone à la Médiathèque de Montauroux

- De 15h à 17h30 les 20 et 27/11/2026, 04 11 et 18/12/2026



COLIS DE NOËL POUR LES SÉNIORS

Offert par **Monsieur le Maire** et le **Conseil Municipal**, aux **résidents inscrits** sur les **listes électorales** et âgés de **75 ans et plus**.

Distribution en décembre 2026 par les agents du CCAS.



REPAS DES AÎNÉS – PRINTEMPS 2027

Le traditionnel repas offert aux **séniors de + de 75 ans** par la municipalité.

✉ Une invitation est envoyée par le CCAS.

Inscription obligatoire.



GUIDE COMPLET DES ACTIVITÉS 2026–2027

Disponible dès septembre 2026 au CCAS ou en ligne :

🌐 www.ville-montauroux.fr

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) vous accompagne au quotidien :

- ◆ Écoute, orientation et conseils personnalisés.
- ◆ Aides financières (APA, ASH...).
- ◆ Aide administrative (MDPH, logement, téléalarme...).
- ◆ Visites à domicile et accompagnement local.
- ◆ Plan Canicule – Grand Froid – Pour personnes âgées et isolées.
- ◆ Aides d'urgence & distribution alimentaire.



TRANSPORT SOLIDAIRE À LA DEMANDE – GRATUIT

Réservé aux **Montaurousiens âgés ou isolés**, pour se rendre :

- À un rendez-vous médical ou administratif.
- À une activité du CCAS.
- Faire ses courses (si absence de moyen de transport).

☎ **Réservation obligatoire 48h à l'avance** : 06 70 96 36 10

👤 **Contact** : Mme Corinne RIZO (selon disponibilités)

Organisation hebdomadaire :

Lundi :

09h-12h: Accompagnement à la personne
12h30-16h: Visites à domicile (sur RDV)

Mardi :

09h-12h: Accompagnement à la personne
13h-17h: Club de l'Amitié & visites à domicile

Jeudi :

09h–12h : Accompagnement à la personne

Après-midi : Activités Club de l'Amitié & visites à domicile

Vendredi :

09h–12h30 : Transport vers le Relais Solidarité (paniers repas)



Pas de transport : les mercredis durant l'année

Pendant les vacances scolaires : mardi, mercredi, jeudi, vendredi

En cas de fortes chaleurs, le CCAS veille :

- Appels réguliers
- Accueil en salle climatisée
- Visites de courtoisie
- Distribution d'eau

📌 Inscription sur le registre canicule (nominatif & confidentiel)

☎ Corinne RIZO : 06 70 96 36 10

☎ Ligne directe CCAS : 04 94 84 55 49



VOS INTERLOCUTEURS AU CCAS

👤 Michèle FROMENT-DUFOUR

Adjointe aux affaires sociales – Vice-présidente du CCAS

🕒 Lundi, mardi, jeudi : 14h30–17h30

☎ 04 94 84 55 49 | ✉ michelefromentdufour@gmail.com

👤 Corinne RIZO

Responsable aide à la personne

☎ 06 70 96 36 10 | ✉ corinne.rizo@ville-montauroux.fr

👤 Cyril SILVESTRO

Responsable du pôle communication, animation & ateliers seniors

☎ 04 94 84 55 49 / 07 56 22 50 17 | ✉ cyril.silvestro@ville-montauroux.fr



PARTENAIRES & PERMANENCES

- Mutuelles EMOA - Santé, retraite, prévoyance ☎ 06 65 57 68 40
- Entr'aide Sociale du Var - Soutien au quotidien ☎ 06 66 11 92 33
- Assistante sociale – sur rendez-vous ☎ 04 83 95 55 10
- Mission Locale Est-Var – Accompagnement des Jeunes de 16 à 25 ans

☎ 04 94 17 63 63

📍 CCAS de Montauroux – 7 rue Place Mirabeau – 83440 MONTAUXOUX

🕒 Lundi à vendredi – 8h30 à 16h00 (sans interruption) ☎ 04 94 84 55 49

🌐 www.ville-montauroux.fr | ✉ ccas@montauroux.fr

BOUGER, PARTAGER, S'INFORMER, SE DÉTENDRE !

Activités encadrées par des professionnels, accessibles à tous.

☎ Infos & réservations : Cyril SILVESTRO – 04 94 84 55 49

⚠ Réservation obligatoire (dans la limite des places disponibles)



SORTIES EN BUS – TOUS LES 1ers MERCREDI DU MOIS

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| • 2 septembre : Polygone Riviera | • 3 février : Cap 3000 |
| • 7 octobre : Cap 3000 | • 3 mars : Cannes |
| • 4 novembre : Cannes | • 7 avril : Fréjus |
| • 2 décembre : Fréjus | • 5 mai : Polygone Riviera |
| • 6 janvier : Polygone Riviera | • 2 juin : Cap 3000 |



ATELIER ÉQUILIBRE / ERGO

PARTENARIAT AVEC LA MUTUALITÉ FRANÇAISE

Prévention des chutes liées à des troubles de l'équilibre et de la marche

- Du mardi 15 septembre 2026 au 8 décembre 2026 h

Attention : première séance le mardi 15 septembre 2026 de 14h à 16h
et séance ergo le mardi 17 novembre 2026 de 14h à 17h.

📌 Lieux à déterminer et confirmer



ATELIERS SANTÉ & PRÉVENTION PARTENARIAT AVEC AVEC ASEPT PACA

- Marche active – octobre à novembre 2026 - 4 séances de 2h
- Nutrition – décembre 2026 à janvier 2027 - 5 séances de 2h30
- Mémoire – janvier à mars 2027 - 10 séances de 2h
- Yoga du rire – mars à avril 2027 - 5 séances de 1h
- ☎ Interlocuteur : Cyril SILVESTRO
- ☎ 04 94 84 55 49 / 07 56 22 50 17

📌 Lieux, dates et horaires à déterminer et confirmer