

Le saviez-vous ?

Démarchage téléphonique : comment se protéger ?

Le démarchage téléphonique peut parfois être envahissant ou difficile à identifier, notamment lorsque la personne au téléphone se présente comme un professionnel, une entreprise ou un organisme officiel. Les seniors peuvent notamment être ciblés par des appels concernant des aides, des travaux, des services à domicile ou des dispositifs prétendument proposés par les collectivités.

Depuis le 11 août 2026, les règles ont changé : un professionnel ne peut plus vous démarcher par téléphone sans avoir obtenu au préalable votre consentement. Ce consentement doit être libre, clair, spécifique et révocable. Il est valable pour une durée maximale d'un an. Des exceptions existent notamment lorsqu'un appel concerne l'exécution d'un contrat en cours.

Un appel vous semble inhabituel ou vous met mal à l'aise ? Ne donnez aucune information dans la précipitation. Prenez le temps de réfléchir et de vérifier.

Si votre interlocuteur affirme agir au nom de la Mairie, du CCAS ou d'un organisme public, ne considérez pas son appel comme officiel simplement parce qu'il utilise le nom d'un organisme. Raccrochez et contactez-les directement, en utilisant leurs coordonnées habituelles, afin de vérifier que la démarche est bien réelle.

Ne communiquez jamais par téléphone vos coordonnées bancaires, vos codes confidentiels, vos identifiants ou vos informations personnelles à une personne dont vous n'êtes pas certain de l'identité. Soyez prudents envers les personnes qui vous demandent de prendre une décision rapidement, de signer un document, de communiquer un code reçu par SMS ou de verser de l'argent.

En cas de doute, un seul réflexe : vérifiez ! La Mairie et le CCAS sont là pour vous renseigner et vous aider à faire la différence entre une démarche officielle et une tentative d'escroquerie.

BOÎTE À IDÉES

Des idées, des envies d'animations ou de services ?

N'hésitez pas à contacter le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) !

> 11 allée du Champ de Foire - ccas@villedesalles.fr

> Horaires

Lundi : 8h30-12h30 & 13h30-15h

Du mardi au vendredi : 8h30-12h30 & 13h30-17h30 (sauf mercredi après-midi)

Numéros utiles

• CCAS : 05 56 88 30 10

• Astreinte Mairie : 06 14 83 58 37

• Gendarmerie : 17

• SAMU : 15

• Pompiers : 18

• Urgence européenne : 112

• Police municipale : 05 57 80 17 17

En partenariat avec



#13 SEPTEMBRE 2026



Flash Infos Seniors

TOUTE L'ACTUALITÉ POUR LES SALLOIS DE + DE 60 ANS



Édito

RACHEL DIJOUX ET
JEAN-PIERRE POUMEYRAU



Et si cette rentrée 2026 sonnait comme une invitation ?

Une invitation à (r)éveiller vos corps et vos sens, à découvrir, à transmettre, à partager et à se retrouver, soi-même et les autres. Vous trouverez dans ce nouveau numéro, l'agenda des activités pour les prochains mois ainsi que le programme de la Semaine Bleue.

C'est aussi l'occasion de vous informer de l'arrivée de Rachel DIJOUX, adjointe à la solidarité, qui succède à Sylvie DUFOURCQ, aux côtés de Jean-Pierre POUMEYRAU, conseiller délégué aux seniors. Nous tenons à remercier chaleureusement Sylvie pour son engagement et sa bienveillance auprès des seniors durant six années.

Cette nouvelle équipe poursuivra ce qui fait la richesse de l'action du CCAS : être à votre écoute et lutter contre l'isolement, tout en vous proposant des activités qui donnent envie de sortir et de favoriser le lien intergénérationnel.

Et parce que nous sommes convaincus que les meilleures idées sont celles qui circulent, une boîte à idées est à votre disposition. Une suggestion ? Une idée de sortie ou d'activité ? Faites-nous-en part !

Enfin, parce que vous accompagner, c'est aussi vous informer et vous protéger au quotidien, vous trouverez une rubrique de conseils pratiques.

Très belle rentrée à toutes et à tous,
Rachel DIJOUX et Jean-Pierre POUMEYRAU

La Semaine Bleue est la semaine nationale des retraités et personnes âgées. Chaque année c'est l'occasion pour le CCAS et le Conseil des Sages d'organiser un programme d'animations et de sorties locales. Voici le programme pour cette année.

> Voici le programme de cette année. N'hésitez pas à vous y inscrire en contactant le CCAS au 05 56 88 30 10

LUNDI 5 OCTOBRE

Balade sur le sentier du littoral à partir
du Port de Larros- 09h
• RDV au CCAS
17 personnes

Visite du Musée National
de l'Assurance Maladie - 13h30
• RDV au CCAS
17 personnes

MARDI 6 OCTOBRE

Initiation au théâtre d'improvisation - 10h à 12h
• RDV Salle de danse Sylvie Ducourneau
12 personnes

Visite du Musée de l'hydravation
de Biscarrosse - 13h30
• RDV au CCAS
17 personnes

MERCREDI 7 OCTOBRE

Visite autour de la source et de la forêt
des Abatilles avec HTBA - 9h
• RDV au CCAS
17 personnes

Action intergénérationnelle
Musique d'hier et d'aujourd'hui
15h
• RDV au Labo (Espace jeunes
22 route du Martinet)
12 personnes

JEUDI 8 OCTOBRE

Visite de Meillan sur Garonne +
Castets et ses péniches- 8h30
Matin : Visite de Meillan sur Garonne +
Castets et ses péniches
Repas possible dans une brasserie
à votre charge : 19€ (réservation au
CCAS) ou prévoir un pique-nique
Après-midi : Visite du Musée des Fous
de Garonne et balade en gabarre
Retour à Salles environ à 17h30
• RDV au CCAS
22 personnes

VENDREDI 09 OCTOBRE

Escape Game « Adapt' toit »
9h30 à 12h
• RDV au CCAS
12 personnes

Atelier d'initiation au Tai Chi Chuan
14h à 16h
• RDV au Dojo, chemin de
Lanquette
10 personnes

SORTIES SPORTIVES



Le CCAS et le Service Sports et Vie Associative vous proposent une sortie sportive et ludique par mois. Ces activités sont gratuites et ouvertes à toutes les personnes de plus de 60 ans quelle que soit leur condition physique. Au programme ces prochains mois :

- **Vendredi 2 octobre** : Balade au bord de l'Eyre et belvédère de Mios - RDV au CCAS à 9h00
- **Vendredi 16 octobre** : Marche nordique à Belin Béliet - RDV au CCAS à 9h00
- **Vendredi 27 novembre** : Danse en ligne - RDV à la salle de danse Sylvie Ducourneau à 10H



Infos et inscriptions au CCAS : 05 56 88 30 10

L'ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL : ÉVEIL DES SENS

Le CCAS de Salles s'associe à la micro-crèche Marcelle et Martin pour vous proposer un atelier intergénérationnel autour de l'éveil des sens. Véritable support d'échanges et de découvertes, l'éveil sensoriel favorise la stimulation cognitive et émotionnelle tout en contribuant au bien-être de chacun. Accessible à tous les âges, l'expérience sensorielle encourage la communication non verbale, le partage et la valorisation des capacités de chacun. Venez vivre un moment de complicité avec les enfants âgés de 18 mois à 3 ans, accueillis à la micro-crèche. Vous pourrez prendre une place active et valorisante auprès d'eux, dans un cadre convivial, propice aux échanges et à la découverte.



Les lundis
12 octobre, 26 octobre,
16 novembre, 30 novembre
14 décembre



10h à
11h30



Micro crèche Marcelle
et Martin - 14 route
de la Garenne



Infos et inscriptions
au CCAS :
05 56 88 30 10

L'ATELIER DU TRIMESTRE : FORM'BIEN-ÊTRE



Ce trimestre, le CCAS et l'ASEPT vous proposent un atelier Form'Bien-Être. Ce programme de 7 séances vous permet d'améliorer votre bien-être physique et psychologique grâce à des conseils pratiques et des exercices accessibles. Les thèmes abordés sont la respiration, la posture, la souplesse, la gestion du stress, le sommeil, ainsi que des exercices à réaliser au quotidien et des conseils sur l'échauffement, l'hydratation et la récupération afin de devenir acteur de son bien-être.



Tous les mardis du 10
novembre au 15 décembre
Séance de clôture le 17
décembre



14h30 à
16h30



Salle de danse Sylvie
Ducourneau



Infos et inscriptions
au CCAS :
05 56 88 30 10

CAUSERIES DU PATRIMOINE : NOMS DE SALLES

Le Musée Intercommunal, HTBA et le Conseil des Sages, vous proposent une nouvelle causerie du patrimoine pour partir à la découverte de Salles et ses 50 noms de famille les plus ancrés sur le territoire. Nos noms de familles sont apparus aux XIe et XIIe siècles. Ils ont été formés à partir de sobriquets, surnoms et autres chaffres gascons, puis ont évolué au fil des siècles. Mais d'où viennent ces noms ? S'agit-il d'un ancien nom de baptême qui a perduré jusqu'à nos jours ? À Salles, venez découvrir avec nous l'origine de ces noms sallois qui ont façonné l'histoire ! Gratuit.



Samedi 3 octobre



De 10h à 12h



Salle Picoutin



ouvert à tous sans inscription



À noter :

Le vendredi 9 octobre, à partir de 16h au Dojo, le CCAS invite tous les participants à un pot de l'amitié venant clôturer la Semaine Bleue