

HORS LES MURS

DU 12 AU
17 OCTOBRE

Retrouvez de nombreux ateliers
et animations, gratuits, dans tout le département

NUTRITION

- **Atelier cuisine « le bien être est dans l'assiette »** (Les Insatiables) | Salle polyvalente du centre social « La Passerelle » - Carros | Dimanche 12 octobre de 9h30 à 11h30 | Inscription au 04 93 29 28 49
- **Atelier cuisine « réalisation de bocaux »** (Les Insatiables) | Espace Prévention - Cannes | Vendredi 17 octobre de 10h à 12h | Inscription au 04 93 06 48 57
- **Bien manger pour être en bonne santé** (Bulle d'aires) | Camping des fines roches - Roquesteron | Vendredi 17 octobre de 9h30 à 12h | Inscription au 06 38 66 35 47

SPORT

- **Gym douce** (Vitaé Sport Santé) | Inscription au 06 33 73 41 61
Lundi 13 : 14h30-15h30 | Mairie - Le Tignet
Mardi 14 : 9h-10h | Salle du portail - Auribeau-sur-Siagne
Mardi 14 : 10h-11h | Salle du Plantier - Châteauneuf de Grasse
Jeudi 16 : 10h30-11h30 | Salle polyvalente - Opio
Jeudi 16 : 10h30-11h30 | Salle du portail - Auribeau-sur-Siagne
Jeudi 16 : 11h-12h | Salle des nertières - La Gaude
Vendredi 17 : 9h-10h | Étang de Fontmerle - Mougins
- **Initiation Tai Chi** (Nice Mieux Être) | Parc de la Coulée Verte - Nice | Lundi 13 octobre à 9h15 | Se présenter directement
- **Initiation Gym douce** (Nice Mieux Être) | Parc Jean Moreno - Nice | Mardi 14 octobre à 13h | Se présenter directement
- **Initiation Capoeira** (Nice Mieux Être) | Parc Jean Moreno - Nice | Vendredi 17 octobre à 9h30 | Se présenter directement
- **Marche Nordique** (Nice Mieux Être) | Sculpture des pointus - Port de Nice | Vendredi 17 octobre à 10h45 | Inscription par SMS uniquement au 07 55 63 40 90
- **Découverte Tennis Santé** (Ben'Sports) | Tennis Club des Vespins - Saint-Laurent-du-Var | Mardi 14 octobre à 10h, 11h, 14h ou 15h | Inscription au 06 13 97 82 40 / 04 93 07 99 55
- **Découverte "Beach Tennis Santé"** (Ben'Sports) | Terrain de Beach Volley (face à Cap3000) - Saint-Laurent-du-Var | Vendredi 17 octobre à 10h15 ou 11h15 | Inscription au 06 13 97 82 40 / 04 93 07 99 55
- **Gym sur chaise** (CCAS de Grasse) | Accueil de jour du CCAS - Grasse | Mercredi 15 octobre à 14h | Inscription au 04 97 05 56 50

AIDANTS

- **Gouter convivial** (Plateforme de répit Dolce Farniente) | 29 avenue Dolce Farniente, Le Cannet | Mercredi 15 octobre de 14h à 17h | Inscription au 06 27 56 43 50
- **Loto convivial aidants/aidés** (ADMR 06) | 81 avenue Simone Veil - Nice | Vendredi 17 octobre de 18h à 20h | Inscription au 04 97 11 87 11 ou siege@admr06.org

- **Yoga assis** (France Alzheimer 06) | 5 avenue Béatrix - Nice | Mardi 14 octobre de 14h à 15h | Inscription au 04 93 52 62 00
- **Équithérapie** (France Alzheimer 06) | Hippodrome - Cagnes-sur-Mer | Mercredi 15 octobre de 14h à 15h | Inscription au 04 93 52 62 00
- **Médiation animale** (France Alzheimer 06) | 5 avenue Béatrix - Nice | Vendredi 17 octobre de 14h à 15h30 | Inscription au 04 93 52 62 00
- **Activité physique adaptée aidants/aidés** (Siel Bleu) | Institut Claude Pompidou - Nice | Lundi 13 octobre de 10h30 à 11h30 et Vendredi 17 octobre de 9h à 10h | Inscription au 06 98 02 62 77 ou nolan.may@sielbleu.org

STIMULATION LUDIQUE

- **Ateliers Tover Tafel** (EHPAD Dolce Farniente) | 29 avenue Dolce Farniente - Le Cannet | Jeudi 16 octobre à 10h30, 14h ou 15h30 | Inscription au 04 93 06 56 56
- **Ateliers Pense tête** (Pense Tête!) | CCAS - Menton | Mardi 14 octobre de 10h à 11h30 | Maison des Seniors 12 rue Scaliero - Nice | Vendredi 17 octobre de 9h30 à 11h | Inscription au 06 08 93 38 84
- **Activité Karaoke Blind Test** (EHPAD La Colline) | EHPAD La Colline - Nice | Mercredi 15 octobre de 14h à 16h | Inscription au 04 93 86 50 90
- **Ateliers Motricité Posture Voix Bien être** (MPVB) | Salle Polyvalente - Opio | Vendredi 17 octobre de 14h à 17h | Inscription au 04 93 77 23 18
- **Conférence Motricité Posture Voix Bien être** (MPVB) | Menton Plus, 4 place Ardoïno - Menton | Jeudi 16 octobre de 14h30 à 17h30 | Inscription au 04 89 81 52 08
- **Jeu de société « Cann'oise »** (La Bulle) | 64 avenue Cyrille Besset - Nice | Mardi 14 octobre de 10h à 11h30 | Inscription à equipelabulle@gmail.com

ATELIERS CRÉATIFS

- **Atelier couture** (Bulle d'Aires) | 1^{er} étage de la mairie - Sigale | Mardi 14 octobre de 14h30 à 17h30 | Inscription à olivier.becchetti@bulledaires.org
- **Atelier créatif collage papier** (CCAS de Grasse) | Accueil de jour du CCAS - Grasse | Vendredi 17 octobre à 14h | Inscription au 04 97 05 56 50

SE CULTIVER

- **Musée Lou Ferouil et pique-nique** (Bulle d'Aires) | Départ du village - Sigale | Mercredi 15 octobre à 9h | 06 38 66 35 47 ou olivier.becchetti@bulledaires.org
- **Café discussion Mémoire de l'Estéron** (Bulle d'Aires) | Matin : Maison du bonheur - Roquesteron / Après-midi : salle artisanale de Pierrefeu | Jeudi 16 octobre de 10h à 11h30 ou de 14h30 à 17h30 | Inscription au 06 38 66 35 47
- **Quiz culture générale « Les seniors de Grasse cogitent »** (CCAS de Grasse) | Foyer restaurant « La Rotonde » Grasse | Jeudi 16 octobre à 14h | Inscription au 04 97 05 56 50

DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06

2^e

QUINZAINE DES Seniors

DU 06/10 AU 19/10/2025

CAP SUR LE BIEN VIEILLIR

15 jours d'événements à ne pas manquer



Spectacles



Activités et
animations



Échanges avec
des professionnels



Forums du
bien vieillir

Retrouvez toute la programmation
et les modalités d'inscription sur :

mda.departement06.fr

“

ÉDITO

Les Alpes-Maritimes, véritable havre de paix pour nos aînés ! »

Temps fort de l'année pour les plus âgés, la Quinzaine des Seniors est de retour du 6 au 19 octobre 2025. Deux semaines d'évènements consacrés aux seniors, un symbole de notre engagement sans faille pour faire du grand âge un temps de bonheur et d'épanouissement. Au programme : ateliers dédiés au bien vieillir, plus de 25 stands d'information sur le bien-être, les loisirs, la nutrition, l'accès aux droits, la prévention, une comédie musicale... Cette Quinzaine des Seniors est une formidable initiative pour prévenir l'isolement et développer un lien social de proximité, si important pour les plus âgés.

À travers son programme « Seniors en action ! », le Département des Alpes-Maritimes, chef de file des solidarités, se mobilise pour offrir à nos aînés des moments de partage intergénérationnel et de convivialité et faciliter leur autonomie. Qu'il fait bon vieillir dans les Alpes-Maritimes !

”



Charles Ange GINÉSY
Président du Département des Alpes-Maritimes

Les Temps Forts

Forum et spectacle

Lundi 6 octobre
Nice - Palais de la Méditerranée
Salon Azur | 9h à 17h

Participez gratuitement à nos ateliers dédiés au bien vieillir et découvrez plus de 25 stands d'information : loisirs, bien-être, nutrition, accès aux droits, prévention et bien plus pour vous accompagner au quotidien.

Entrée libre

Lundi 6 octobre
Nice - Palais de la Méditerranée
Salon Riviera | 10h30 et 15h

Eh bien ! dansons maintenant...
la comédie musicale

+ d'informations sur : mda.departement06.fr

Sur réservation*



Théâtre Sur réservation

Mardi 7 octobre
Cannes - Espace Miramar | 14h30
Mercredi 8 octobre
Cap d'Ail - Théâtre des Funambules | 14h30
Judi 9 octobre
Puget-Théniers - Salle des fêtes | 14h30

3 représentations théâtrales de « La retraite de Babeth ».
+ d'informations sur : mda.departement06.fr

Vous êtes inscrits au programme Seniors en action : Inscription dès le 18 septembre sur mesdemarches06.fr/senior-en-ligne ou par téléphone auprès des Maisons départementales des seniors et des Maisons du Département**. **Vous n'êtes pas inscrits,** réservation auprès des structures suivantes :

- Mardi 7 octobre**
- Cannes seniors le club : Espace Prévention 2 rue Sergent Bobillot, 06400 CANNES Ainsi que dans les 7 autres clubs
 - Antenne MDA/CCAS de Cannes 22 rue Borniol, 06400 CANNES
- Mercredi 8 octobre**
- CCAS de Cap d'Ail 108 avenue du Trois Septembre, 06320 CAP-D'AIL
- Judi 9 octobre**
- CCAS de Puget-Théniers 06 64 42 54 84

Forum « Bien vivre sa retraite »

Entrée libre

Vendredi 10 octobre
Saint-Martin-Vésubie
Salle Jean Gabin | 10h à 16h

Mardi 14 octobre
Valberg - Espace Mounier | 10h à 16h

Retrouvez des stands et ateliers dédiés à la santé et au bien-être.



Élection « Super Mamie 2025 »

Samedi 11 octobre
Vence - Salle Falcoz | 14h30
Un spectacle intergénérationnel qui réunit les familles et qui fait vivre des moments forts et inoubliables.

Sur réservation*



Concert de clôture

Dimanche 19 octobre
Nice - Palais Nikaïa | 15h

BALAVOINE, ma bataille
L'hommage authentique

Porté par ses musiciens et interprété par les plus belles voix de la nouvelle scène française.

Sur réservation*



* Spectacles et concert ouverts aux seniors de plus de 55 ans résidant dans le département des Alpes-Maritimes et inscrits au programme « Seniors en action ».

Vous n'êtes pas encore inscrits à ce programme, inscrivez-vous sur mesdemarches06.fr/senior-en-ligne ou auprès des Maisons départementales des seniors et des Maisons du Département**.

Inscription aux spectacles dès le 18 septembre, en ligne sur mesdemarches06.fr/senior-en-ligne ou par téléphone auprès des Maisons départementales des seniors et des Maisons du Département**, dans la limite des places disponibles.

** Liste des structures à retrouver sur www.departement06.fr