



NOUVEAU !

15 jours dédiés au bien vieillir dans les Alpes-Maritimes



Forum du bien vieillir



Spectacles



Activités et animations



Échanges avec des professionnels

Lundi 30 septembre | Nice - Palais de la Méditerranée | 9H - 17H

Mardi 1^{er} octobre | Cannes | 15H

Mercredi 2 octobre | Grasse | 15H

Jeudi 3 octobre | Puget-Théniers | 10H - 16H

Vendredi 4 octobre | Nice - Espace Laure Écard | 9H - 12H30

Du lundi 7 au jeudi 10 octobre | Dans tout le département

Vendredi 11 octobre | Nice - Palais Nikaïa | 15H

RETROUVEZ TOUTE LA PROGRAMMATION ET LES MODALITÉS D'INSCRIPTION SUR :

mda.departement06.fr

HORS LES MURS

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

DU 6 AU 10 OCTOBRE

NUTRITION

- **Atelier nutrition (ASEPT) | CCAS, SAINT-CEZAIRE SUR-SIAGNE** | Lundi 7 octobre de 9h à 11h30
Inscription au 06 16 45 45 04

SPORT

- **Activité physique adaptée (France Alzheimer 06) | Institut Claude Pompidou, NICE** | Lundi 7 octobre de 10h30 à 11h30 et de 14h à 15h30 - Inscription au 04 93 52 62 00
- **Initiation Taï Shi (Nice Mieux Être) | Coulée Verte, NICE** | Lundi 7 octobre de 9h15 à 10h | Entrée libre
- **Initiation Capoeira (Nice Mieux Être) | Coulée Verte, NICE** | Lundi 7 octobre de 10h45 à 11h30 | Entrée libre
- **Gym senior (Siel Bleu) - Institut Claude Pompidou, NICE** | Lundi 7 octobre de 10h30 à 12h | Inscription au 06 71 79 97 38
- **Gym douce (Vitaé Sport Santé) | Salle Bernardin, MANDELIEU** | Lundi 7 octobre de 10h30 à 11h30 - Inscription au 06 33 73 41 61
- **En forme dans mon quartier (Vitaé Sport Santé) | Sentier Forêt Grand Duc DFCI, PÉGOMAS** | Lundi 7 octobre de 14h à 16h | Inscription au 06 33 73 41 61
- **Journée découverte tennis santé (Ben's sport) | Tennis club des Vespins, SAINT-LAURENT-DU-VAR** | Mardi 8 octobre de 10h15 à 12h et de 14h à 16h | Inscription au 06 13 97 82 40
- **Activité physique adaptée (France Alzheimer 06) | Institut Claude Pompidou, NICE** | Mardi 8 octobre de 10h30 à 11h30 et de 14h à 15h30 | Inscription au 04 93 52 62 00
- **Atelier « Garder l'équilibre » (SIVOM Val de Banquière) | Fort Casal, COLOMARS** | Mardi 8 octobre de 10h30 à 12h - Inscription au 04 93 27 71 50
- **Gym douce (Vitaé Sport Santé) | Salle de portail, AURIBEAU-SUR-SIAGNE** | Mardi 8 octobre de 9h à 10h | Inscription au 06 33 73 41 61
- **Activité physique adaptée (France Alzheimer 06) | Institut Claude Pompidou, NICE** | Mercredi 9 octobre de 10h30 à 11h30 et de 14h à 15h30 | Inscription au 04 93 52 62 00
- **Activité physique adaptée (France Alzheimer 06) | Institut Claude Pompidou, NICE** | Jeudi 10 octobre de 10h30 à 11h30 et de 14h à 15h30 | Inscription au 04 93 52 62 00

- **Gym douce (Vitaé Sport Santé) | Salle des nertières, LA GAUDE** | Jeudi 10 octobre de 14h30 à 17h30 - Inscription au 06 33 73 41 61
- **En forme dans mon quartier (Vitaé Sport Santé) | City Stade, route de la Madeleine TOURETTES-SUR-LOUP** | Jeudi 10 octobre de 10h à 12h | Inscription au 06 33 73 41 61

AIDANTS

- **Journée des aidants «Un moment de partage» (PEPO6) - 1 place des déportés, GATTIÈRES** | Dimanche 6 octobre de 10h à 15h30 | Portes ouvertes
- **Spectacle aidants « L'envie d'aider » (MPVB) | Espace Miramar, CANNES** | Lundi 7 octobre de 13h30 à 17h30
Inscription au 04 93 06 48 57

BIEN-ÊTRE

- **Le numérique au service de la santé (Vitaé Sport Santé) Esterel Galerie, MANDELIEU** | Lundi 7 octobre de 10h à 12h | Inscription au 06 33 73 41 61
- **Méditation animale (France Alzheimer 06) | Institut Claude Pompidou, NICE** | Mercredi 9 octobre à 10h15
Inscription au 04 93 52 62 00
- **Gouter convivial (Plateforme de répit Dolce Farniente) Ehpap Dolce Farniente, LE CANNET** | Mercredi 9 octobre de 14h à 17h | Inscription au 06 27 56 43 50
- **Conseils en santé naturelle (LABBE Dominique et TERRUZZI Flora) | Seniors Club, CANNES** | Jeudi 10 octobre de 14h à 16h30 | Inscription au 06 26 76 51 82

S'INFORMER

- **Atelier mobilité seniors (ASEPT) | CCAS, CAGNES-SUR-MER** | Mardi 8 octobre de 8h30 à 12h30 | Inscription au 04 92 02 47 44
- **Mieux connaître l'aide à domicile (LUZCARE) | 30 Avenue Anthony Dozole, CANNES-LA-BOCCA** | Mardi 8 octobre de 9h à 12h | Inscription au 09 53 27 17 86
- **Atelier agiroute (ASEPT) | CCAS, SAINT-LAURENT-DU-VAR** | Jeudi 10 octobre à 14h | Inscription au 04 92 12 40 43
- **Ma mémoire et moi (MPVB) | Esterel Galerie, MANDELIEU** | Mardi 8 octobre de 14h30 à 17h30 | Inscription au 04 92 97 30 50

SE CULTIVER

- **Atelier « changement climatique » (Carrefour des paillons) Médiathèque, CHATEAUNEUF-VILLEVIELLE** | Mardi 8 octobre de 10h à 17h | Inscription au 06 23 21 36 23
- **« Hello is my name » (Actuallees) | TOUET SUR VAR** | Jeudi 10 octobre de 9h à 12h | Inscription au 06 49 60 20 47

RETROUVEZ TOUTE LA PROGRAMMATION ET LES MODALITÉS D'INSCRIPTION

www.mda.departement06.fr