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 Karaké 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'oie »** (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