



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06

3^e

QUINZAINE DES Seniors

DU 05/10 AU 18/10/2026

CAP SUR LE BIEN VIEILLIR

15 jours d'événements à ne pas manquer



Spectacles



Forums du
bien vieillir



Activités et
animations



Échanges avec
des professionnels

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

mda.departement06.fr



Commission des financeurs

de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées



PLUS D'INFOS



VOUS
AVANT
TOUT !



“

ÉDITO

**« Il fait naturellement bon vivre
dans les Alpes-Maritimes.
Depuis des années, le Département agit
pour qu'il fasse également bon y vieillir. »**

Outre ses politiques structurantes en faveur des mobilités, de la protection de l'environnement ou de l'offre de santé, notre collectivité porte une attention toute particulière à l'accompagnement des seniors.

Parce que bien vieillir, c'est continuer à sortir, à découvrir, à pratiquer, à rencontrer, les seniors maralpins bénéficient d'une très riche offre d'activités culturelles, sportives et de loisirs. Avec le programme Seniors en action, près de 40 000 Maralpins de plus de 55 ans profitent déjà de ces moments précieux.

Du 5 au 18 octobre, la 3^e édition de la Quinzaine des seniors prolongera cet engagement partout dans les Alpes-Maritimes. Spectacles, animations, ateliers, conférences, chacun y trouvera l'occasion de se divertir, d'échanger et de s'informer pour profiter d'activités épanouissantes, à son rythme et selon ses envies.

Collectivité de la proximité et de la solidarité, le Département s'emploie à rompre l'isolement, cultiver le lien social et favoriser le bien-être. Apprendre, s'émerveiller, bouger, transmettre et partager, c'est tout le sens des actions que nous construisons pour les seniors.

Je souhaite à tous les seniors maralpins de profiter pleinement de cette belle étape de la vie qui, loin d'être un retrait du monde, est aujourd'hui plus que jamais un temps d'élan, de liberté et de renaissance.

”



Charles Ange GINÉSY
Président du Département
des Alpes-Maritimes

Les Temps Forts

Journée d'ouverture

Lundi 5 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.

Tout au long de la journée, trois espaces d'animations seront proposés autour du numérique, de la prévention santé et des voyages virtuels.

Entrée libre

Lundi 5 octobre

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

Deux représentations de la pièce de théâtre « La retraite de Babeth ». Avec humour et tendresse, trois comédiens retracent les dix premières années de retraite de Babeth, entre rires, chansons et messages de prévention pour bien vieillir.

+ d'informations sur : mda.departement06.fr

Sur réservation*



Spectacle

Sur réservation**

Mardi 6 octobre

Beausoleil - Centre culturel Prince Jacques | à 14h30

Mercredi 7 octobre

Cannes - Espace Miramar | à 14h30

Jeudi 8 octobre

Vence - Salle Falcoz | à 14h30

Trois représentations de « Une nouvelle saison »

Quatre jeunes retraités ont créé « Aux Potes Âgés », un lieu associatif favorisant le lien social, l'entraide et le partage entre générations. Sur fond d'enquête policière humoristique, le spectacle mêle musique et chansons pour valoriser cette initiative solidaire.

Forums « Bien vivre sa retraite »

Entrée libre

Vendredi 9 octobre

**Saint-Étienne-de-Tinée - Salle des fêtes
de 10h à 16h**

Mercredi 14 octobre

Menton - Salon du Louvre | de 10h à 16h

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



Élection départementale « Super Mamie 2026 »

Samedi 10 octobre

Nice - Espace Laure Ecard | à 14h30

**Un spectacle intergénérationnel qui réunit les familles
et fait vivre des moments forts et inoubliables.**

Sur réservation*

Tables rondes

Sur inscription

Vendredi 9 octobre

Nice - Salle Estérel, CADAM | de 13h à 17h

« Concilier plaisir et alimentation durable en EHPAD »

Réservé aux professionnels | Inscription : esmsMDA@departement06.fr

Vendredi 16 octobre

Cagnes-sur-Mer - Espace Centre | de 9h30 à 12h

Conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie (CDCA)

**« Seniors, vous avez la parole ! » | Échanges autour du bien vieillir au quotidien
dans les Alpes-Maritimes.**

Inscription : CDCA@departement06.fr ou 04 97 18 74 78



CONCERT DE CLÔTURE

KENDJI GIRAC

Dimanche 18 octobre

Nice - Palais Nikaïa | à 15h (ouverture des portes à 13h30)

**Retrouvez Kendji Girac pour un concert exceptionnel placé sous
le signe de la fête et du partage. Préparez-vous à chanter et
danser au rythme de ses plus grands tubes.**

Sur réservation*

HORS LES MURS

**DU SAMEDI 10 AU
SAMEDI 17 OCTOBRE**

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

SPORT-SANTÉ

- **Sport Santé Vill'âges** (CDOS 06)
Lundi 12 octobre : 13h30-15h30 | Salle communale – Roquestéron
Lundi 12 octobre : 13h30-14h30 | Salle communale – Sigale
Lundi 12 octobre : 13h45-14h45 | Espace multisports – Touët-sur-Var
Mardi 13 octobre : 9h-10h | Complexe sportif – Puget-Théniers
Vendredi 16 octobre : 15h30-16h30 | Place centrale – La Penne
Inscription : 04 92 47 62 62 ou alpesmaritimes@franceolympique.com
- **Activité physique adaptée seniors en salle** (Sport & Santé)
Jeudi 15 octobre à 8h45 | Avenue du Colonel Meyère – Vence
Inscription : 06 21 27 18 41
- **Activité physique adaptée seniors en extérieur** (Sport & Santé)
Mercredi 14 octobre à 9h | Parc de Vaugrenier – Villeneuve-Loubet
Inscription : 06 21 27 18 41
- **Gym équilibre** (Vitaé Sport Santé)
Lundi 12 octobre : 14h30-15h30 | Salle polyvalente, av. de l'Hôtel-de-Ville – Le Tignet
Mardi 13 octobre : 10h-11h | Le Plantier, 75 route du Village – Châteauneuf-Grasse
Inscription : 06 33 73 41 61
- **Marche nordique** (Vitaé Sport Santé)
Vendredi 16 octobre de 10h30 à 11h30 | Parc d'Opio, 14 route de Cannes – Opio
Inscription : 06 33 73 41 61
- **Atelier équilibre** (Maison Sport-Santé du SIVOM Val de Banquière)
Mardi 13 octobre : 11h-12h | Fort Casal – Colomars
Jeudi 15 octobre : 10h-11h | Maison Sport-Santé, 103 quai de la Banquière
Saint-André-de-la-Roche | Inscription : 06 25 86 57 88 ou mss@svdb.fr
- **Journée découverte du Tennis Santé** (Ben'Sports)
Mardi 13 octobre – créneaux à 10h, 11h, 14h et 15h | Tennis Club des Vespins,
160 avenue du Bailli-de-Suffren – Saint-Laurent-du-Var
Inscription : 06 13 97 82 40 ou benjam1k78@gmail.com
- **Journée découverte du Beach Tennis Santé** (Ben'Sports)
Vendredi 16 octobre à 10h30 | Terrains 1 et 2 de beach-volley, plage Cousteau,
face à CAP3000 – Saint-Laurent-du-Var
Inscription : 06 13 97 82 40 ou benjam1k78@gmail.com
- **Sport adapté** (Horizon Sport Santé)
Vendredi 16 octobre de 10h45 à 11h45 | AJPA, 1 place des Déportés – Gattières
Inscription : 04 22 70 04 31
- **Cours collectif seniors et aidants/aidés** (Siel Bleu)
Lundi 12 octobre : 11h-12h | Institut Claude-Pompidou, 10 rue Molière – Nice
Vendredi 16 octobre : 10h-11h | Institut Claude-Pompidou, 10 rue Molière – Nice
Inscription : 06 98 02 62 77 ou nolan.may@sielbleu.org

AIDANTS

- **Goûter convivial** (Plateforme de répit Dolce Farniente)
Mercredi 14 octobre de 14h à 17h | 29 avenue Dolce-Farniente – Le Cannet
Inscription : 06 27 56 43 50
- **Café des proches aidants** (MDA / Mutualité Française)
Lundi 12 octobre : 14h-15h30 | Maison du Département, 4 rue Victor-Hugo – Menton
Mercredi 14 octobre : 10h-11h30 | Salle des associations, face à la médiathèque, 2 route de Nice – Opio
Mercredi 14 octobre : 14h-15h30 | Maison des projets Chers Voisins, 118 avenue Rhin-et-Danube – Vence
Vendredi 16 octobre : 10h30-12h | Salle des Caroubiers, 81 avenue Georges-Clemenceau – Villefranche-sur-Mer
Vendredi 16 octobre : 14h-15h30 | Maison de l'Autonomie, salle Mimosa, 21 avenue du Maréchal-Lyautey – Nice
Inscription : aidants06@departement06.fr
- **La Pause des aidants** (CCAS de Beausoleil)
Mardi 13 octobre de 10h30 à 12h | Tiers-lieu Village Charlot, 42 avenue du Maréchal-Foch – Beausoleil | **Inscription** : 04 93 41 71 80
- **Pause Sérénité : un voyage sophrologique pour les aidants** (MDA / &moi Sophrologie)
Lundi 12 octobre de 10h à 11h30 | Maison de l'Autonomie, 21 avenue du Maréchal-Lyautey – Nice
Inscription : 04 89 04 20 11 ou aidants06@departement06.fr

NUTRITION

- **Atelier Nutrition** (ASEPT PACA / CCAS de Mandelieu-la-Napoule)
À partir du lundi 12 octobre, de 14h à 16h30 – 5 séances hebdomadaires
Salle Neptune, 809 boulevard des Écureuils – Mandelieu-la-Napoule
Inscription : 04 92 97 37 19 ou a.pomares@mairie-mandelieu.fr
- **Atelier cuisine** (PEP 06)
Mercredi 14 octobre de 10h à 11h | Accueil de jour pour personnes âgées, 1 place des Déportés – Gattières
Inscription : katia.bouti@pep06.fr ou vanessa.ferrero@pep06.fr

PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE

- **Atelier Mémoire** (ASEPT PACA / CCAS de Pégomas)
À partir du lundi 12 octobre, de 10h à 11h15 – 10 séances hebdomadaires
Salle du Conseil, 169 avenue de Grasse – Pégomas
Inscription : 04 92 60 20 58 ou mdurand@villedepegomas.fr
- **Atelier Défenses immunitaires** (ASEPT PACA / CCAS de Peymeinade)
À partir du mardi 13 octobre, de 10h à 12h – 3 séances hebdomadaires
Espace Part'âge, 13 avenue de Boutiny – Peymeinade
Inscription : 04 83 05 02 90 ou fzoccola@peymeinade.fr

- **Pense-Tête !** (Pôle associatif Madeleine)
Lundi 12 octobre de 14h à 15h30 | 162 boulevard de la Madeleine – Nice
Inscription : 06 08 93 38 84 ou juliaberruti@gmail.com
- **Jeux de mots et de mémoire** (CCAS de Beausoleil)
Vendredi 16 octobre de 14h à 16h | Tiers-lieu Village Charlot,
42 avenue du Maréchal-Foch – Beausoleil | **Inscription** : 04 93 41 71 80
- **Chœur seniors** (IMPA)
Vendredi 16 octobre à 14h30 | Église Saint-Roch – Nice | **Sans inscription**
- **Journée Bien vieillir** (SCIC TETRIS)
Samedi 10 octobre de 9h30 à 17h | Tiers-lieu des Grandes Roches,
6110 route de Thorenc – Gréolières | **Inscription** : grandesroches@scic-tetris.org
- **Journée Bien vieillir** (Bulle d'Aires)
Mercredi 14 octobre à partir de 10h | Maison de santé – Roquestéron
Sans inscription
- **Médiation animale** (MDA / Mutualité Française PACA SSAM)
Lundi 12 octobre de 14h à 16h | Institut Claude-Pompidou, 10 rue Molière – Nice
Inscription : direction-icp@lamut.fr

NUMÉRIQUE

- **Les seniors et l'IA** (Carrefour des Paillons)
Samedi 17 octobre de 14h à 17h | Médiathèque de L'Escarène, 2 place Camous
L'Escarène | **Inscription** : 06 86 26 80 73 ou ypac@free.fr

MODALITÉS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION

* 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 inscrit à ce programme ?

Inscrivez-vous sur mesdemarches06.fr/senior-en-ligne ou auprès des Maisons départementales des seniors et des Maisons du Département.

Inscriptions aux spectacles **dès le 22 septembre**, en ligne sur mesdemarches06.fr/senior-en-ligne ou par téléphone auprès de ces structures, dans la limite des places disponibles.

Liste des structures sur : departement06.fr/maisons-departementales-des-seniors.

** Pour les trois représentations de « Une nouvelle saison », réservations selon les modalités indiquées ci-dessus, également possibles auprès des structures suivantes :

- **Beausoleil** : CCAS de Beausoleil, 1 rue Jules-Ferry, 06240 Beausoleil
- **Cannes** : Antenne MDA/CCAS de Cannes, 22 rue Borniol, 06400 Cannes ;
Cannes Seniors le Club, Espace Prévention, 2 rue Sergent-Bobillot, 06400 Cannes
- **Vence** : CCAS de Vence, place Georges-Clémenceau, 06140 Vence