

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 DFCl, 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» (PEP06) - 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) - Ehpad 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 » (Activallees) - 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



NOUVEAU !

15 jours dédiés au bien vieillir dans les Alpes-Maritimes



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

DES PLACES SONT DISPONIBLES DANS VOS MAISONS
DU DÉPARTEMENT ET DES SENIORS.

ÉDITO

Les Alpes-Maritimes, terre promise du « bien vieillir »

L'allongement de la vie constitue un des défis incontournables de ce siècle. Une réalité démographique que nous devons anticiper et accompagner au mieux, en adaptant notre offre de services aux besoins des personnes âgées.

Développer une culture du bien vieillir est une priorité majeure pour le Département. C'est pourquoi, année après année, nous redoublons d'efforts pour faire de l'avancée en âge une chance pour tous en multipliant les initiatives et les services.

Forts du succès de la « Journée départementale des Seniors » créée en 2014, nous avons souhaité aller encore plus loin et plus fort. Ce n'est donc plus une mais quinze journées d'animations et d'actions, d'activités et de loisirs, qui sont proposées aux seniors azuréens, depuis le littoral et jusqu'au haut pays. Notre objectif : développer le lien social, renforcer le service public de proximité, prévenir l'isolement et la perte d'autonomie.

Charles Ange GINÉSY
Président du Département
des Alpes-Maritimes



Les Temps Forts



Journée de lancement Quinzaine des seniors

Lundi 30 septembre
Nice - Palais de la Méditerranée
Salon Azur de 9h à 17h

Plus de 30 stands d'informations et des ateliers sur les thématiques : loisirs, bien-être prévention, accès aux droits, nutrition et diététique, smart deal, aide et entraide

Entrée libre

Salon Riviera à 10h et 15h
2 représentations théâtrales de la comédie « Avant j'étais vieux ».

Sur réservation

Entrée sur présentation de l'invitation à télécharger sur mda.departement06.fr ou à récupérer dans vos Maisons...



Semaine bleue du théâtre



Mardi 1^{er} octobre
Cannes - Espace Miramar | 15h

Mercredi 2 octobre
Grasse - Salle du plongeur | 15h

2 représentations théâtrales de la comédie « Avant j'étais vieux ».

Entrée sur présentation de l'invitation à télécharger sur mda.departement06.fr ou à récupérer dans vos Maisons...

Forum « bien vivre sa retraite »

Jeudi 3 octobre
Puget-Théniers | de 10h à 16h

Stands et ateliers dédiés à la santé et au bien-être, rencontre avec les professionnels

Entrée libre



Journée départementale des aidants

Vendredi 4 octobre
Nice - Salle Laure Ecard | de 9h à 12h30

- Café des aidants
- Représentation théâtrale de « Danser sous la pluie » par la Compagnie Aérienne
- Table ronde avec les professionnels du Département

Sur réservation

Entrée sur présentation de l'invitation, inscription au 0 805 404 022 (Service et appel gratuits)



Concert de clôture

Vendredi 11 octobre
Nice - Palais Nikaïa | à 15h

Natasha ST Pier
& Vincent Niclo

EN DUO



Sur réservation

Concert ouvert aux seniors de plus de 55 ans résidant dans le département des Alpes-Maritimes et inscrits au programme « Senior en action ».

Inscriptions par téléphone uniquement à partir du 19 septembre auprès des Maisons départementales des seniors, de la Maison des Alpes-Maritimes de Nice et des Maisons du département

