



1<sup>RE</sup>

# QUINZAINE DES Seniors ET DES Aidants

DU 30/09 AU 11/10/2024

**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<sup>er</sup> 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](http://mda.departement06.fr)

“

**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



## Forum du bien vieillir

Lundi 30 septembre

**NICE - PALAIS DE LA MÉDITERRANÉE**

**Salon Azur | de 9h à 17h**

Participez gratuitement à nos ateliers dédiés au bien vieillir et découvrez plus de 30 stands d'information : loisirs, bien-être, nutrition, accès aux droits, prévention et bien plus pour vous accompagner au quotidien.

**Entrée libre**

**Salon Riviera | à 10h30 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](http://mda.departement06.fr) Ou sans réservation\*, à retirer 1h avant le début du spectacle.

*\*Dans la limite des places disponibles.*

## Théâtre

Mardi 1<sup>er</sup> octobre

**Cannes - Espace Miramar | 15h**

Mercredi 2 octobre

**Grasse - Salle du plongeur | 15h**

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

Une comédie touchante où un sexagénaire bougon se confronte à sa propre vérité à travers des dialogues décalés et sincères.

**Sur réservation**

Entrée sur présentation de l'invitation à télécharger sur [mda.departement06.fr](http://mda.departement06.fr) ou à retirer auprès de ces structures :

**Pour la représentation du Mardi 1<sup>er</sup> octobre**

- **Cannes seniors le club :**
  - Espace Prévention
  - 2 rue Sergent Bobillot
  - 06400 CANNES
  - Ainsi que dans les 7 autres clubs
- **CCAS de Cannes**
  - 22 rue Borniol
  - 06400 CANNES

**Pour la représentation du Mercredi 2 octobre**

- **CCAS de Grasse**
  - 42 boulevard Victor Hugo
  - 06130 GRASSE



## Forum « bien vivre sa retraite »

Jeudi 3 octobre

**Puget-Théniers** | de 10h à 16h

Retrouvez des stands et ateliers dédiés à la santé et au bien-être, échange 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 inscription**

Par téléphone 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.

Liste des structures à retrouver sur [www.departement06.fr](http://www.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» (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
- **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

## 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
- **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 | Jeudi 10 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