



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
VILLE DE CAGNES-SUR-MER



PROGRAMME ANIMATION SENIORS

Mars / Avril 2026

**INSCRIPTIONS
À PARTIR DU**

**MERCREDI 18 FÉVRIER 2026
de 9h00 à 12h00**

Uniquement par téléphone au :

04 92 02 47 54

Fermeture du CCAS le Lundi 6 avril 2026

**Du Lundi 29 juin au Mercredi 1er juillet
Mini séjour dans le Piémont en Italie**

390 €

Partez à la découverte du Piémont avec le guide **Sandro**.

Au programme : visites guidées de villes et quartiers historiques et leurs cathédrales, découvertes des paysages et traditions; dégustations de spécialités.

Pour votre confort, hôtel, déjeuners au restaurant avec vin et café compris pour les 3 jours. Un séjour convivial alliant culture, patrimoine et plaisirs gourmands.

Suite page 3

**Jeudi 5 mars
Bal du**

CARNAVAL

10 €

Nous vous attendons déguisés !

Casino Terrazur à 14h00

Animation musicale avec **Francisco**

Suite page 4

**Vendredi 10 avril 2026
Journée visite guidée
de San Remo**

62,50 €

Visite du quartier du Piano et du centre supérieur Pigna sanctuaire Madonna Della Costa...
Visite de la Villa et du Jardin Ormond

Suite page 2

**Mardi 17 mars - Spectacle de la Troupe
"Âge d'Or"**

GRATUIT

**"Comédies Musicales,
Films et Émissions Cultes"**

Casino Terrazur à 14h00

Suite page 4

INSCRIPTIONS ET BON D'ENGAGEMENT

Pour toutes les animations et activités du programme, inscription obligatoire **uniquement par téléphone** et uniquement au service animation.

04 92 02 47 54

La signature des bons d'engagement est **obligatoire** pour les sorties, à défaut, votre place ne sera pas conservée.

LIEUX ET HORAIRES :

CCAS Bâtiment AGORA : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00

La Fraternelle Résidence Autonomie : de 14h00 à 17h00 sauf le mardi

Prochain programme Mai / Juin 2026

Parution

Mercredi 8 avril 2026

**Inscriptions à partir du
Mercredi 15 avril 2026
à 9h00**

Uniquement par téléphone

Le CCAS à votre service

Bâtiment Agora,
37 avenue de la Gare,
06800 Cagnes-sur-Mer

04 92 02 47 47

**Le service ANIMATION est ouvert
du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h00**

04 92 02 47 54

animation@ccas-cagnes.fr

Consultez notre programme
en ligne : **ccas-cagnes.fr**

Et suivez-nous sur les réseaux
sociaux **@ccascagnessurmer**

Le programme animation seniors

Edition : Centre Communal d'Action Sociale

Directrice de publication : Noëlle PALAZZETTI

Conception : Service animation senior

Crédit photos : Ville de Cagnes-sur-Mer

CCAS de Cagnes-sur-Mer - Florence ULMER

Sabine RAIMBAULT - Kenny ROGIER



dénivelé
sol irrégulier
beaucoup de marches



Sorties journée

Inscription obligatoire auprès du service animation

Vendredi 6 mars 2026 - Journée à Saint Maximin



66,65 €



Au programme :

Matin : Visite guidée de la Basilique St Maximin, plus communément appelée la "basilique Sainte-Marie Madeleine". Elle domine la ville avec ses dimensions impressionnantes : 73 mètres de longueur, 43 mètres de largeur et 29 mètres de hauteur. C'est le plus grand édifice gothique du Var et même de Provence !

Midi : Déjeuner au restaurant vin et café compris

L'Après-midi : Visite guidée de l'Abbaye de La Celle, témoignage remarquable de l'art roman provençal. Fondée au XI^e siècle, cette ancienne abbaye bénédictine invite à une parenthèse de calme et de beauté, entre spiritualité, art et nature.

En franchissant ses portes, on découvre un ensemble architectural d'une élégance rare : cloître lumineux, chapelle romane, jardins paisibles... Chaque espace raconte la vie des moniales qui y ont vécu pendant des siècles. Le silence y est profond, presque apaisant, seulement troublé par le chant des oiseaux et le souffle du vent dans les cyprès.

Que l'on soit passionné de patrimoine, amateur de lieux chargés d'âme ou simplement en quête de sérénité, l'abbaye de La Celle est une étape incontournable.

Retour à Cagnes-sur-Mer en fin d'après-midi

A NOTER : Récupération des bons d'engagement et annulation gratuite jusqu'au mercredi 25 février 2026

Vendredi 10 avril 2026 - Journée visite guidée de San Remo



62,50 €

Au programme :

Matin : visite du quartier du Piano et du centre supérieur Pigna sanctuaire Madonna della Costa, lieu sacré le plus cher aux habitants de San Remo. Le quartier du Piano marque la transition douce entre la ville moderne et le cœur ancien. Entre petites places, cafés de quartier et ruelles animées par la vie locale. L'atmosphère y est chaleureuse, vivante, idéale pour s'imprégner du quotidien local.

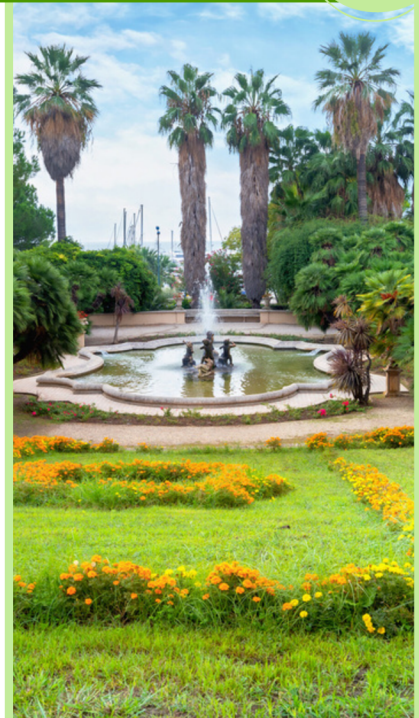
En prenant de la hauteur, la Pigna s'ouvre comme un labyrinthe fascinant. Chaque détour raconte des siècles d'histoire, entre maisons colorées, linge aux fenêtres et points de vue inattendus sur la mer et les toits de la ville.

Lieu chargé d'âme et de mémoire, la Pigna invite à ralentir et à regarder San Remo autrement. Ici, le temps semble suspendu, et la promenade devient une véritable expérience sensorielle.

Midi : Déjeuner au restaurant vin et café compris

Après-midi : Visite de la Villa et du Jardin Ormond, présentant une large collection de plantes et est structuré en « pièces », chacune proposant une biodiversité spécifique.

Retour à Cagnes-sur-Mer en fin d'après-midi



A NOTER : Récupération des bons d'engagement et annulation gratuite jusqu'au lundi 30 mars 2026



Mini séjour de 3 jours et 2 nuit en Italie



DU LUNDI 29 JUIN AU MERCREDI 1ER JUILLET

À la découverte du Piémont guidé par Sandro



Le Monregalese

Matin : Départ tôt le matin en autocar pour le Piémont. Arrêt confort sur l'Autoroute. Arrivée à Mondovì et visite du quartier supérieur Piazza : on admire la cathédrale, le palais du Gouvernement, l'hôtel de ville, l'église de la Mission etc.

Midi : Déjeuner au restaurant vin et café compris

Après-midi : Visite du Sanctuaire de Vicoforte, bijou de l'art baroque, et d'une chapelle peinte d'origine médiévale

En fin d'après-midi, installation à l'hôtel, cocktail de bienvenue, dîner et nuitée



Les Langhe

Matin : Itinéraire panoramique en autocar au coeur du plus important paysage viticole du Piémont, les Langhe, avec arrêt au village de Barolo et dégustation de vins AOC chez un producteur (plusieurs vins accompagnés de saucisson, gressins, produits sucrés).

Midi : Déjeuner au restaurant vin et café compris

Après-midi : Visite de Alba, ville médiévale et baroque. Parmi ses monuments, les tours médiévales, l'église Ste Marie Madeleine, le Palais Marro, l'église St Dominique etc. Les rues du centre sont parsemées de petits magasins, proposant les excellences de la gastronomie régionale: charcuterie, fromages, gâteaux etc.

Retour à l'hôtel, dîner et nuitée.



Les vallées occitanes du Piémont

Matin : Au coeur du pays occitan d'Italie, nous visitons la **vallée Grana**, qui cache des curiosités comme la chapelle peinte de St Bernard et les Babaci, personnages empaillés qui animent le village de San Pietro. Ensuite, dégustation de fromages typiques comme le Castelmagno et découverte de la **vallée Gesso**.

Midi : Déjeuner au restaurant vin et café compris

Après-midi : Retour en France par le Col de Tende (si ouvert) ou par Savone.



Piscine à l'hôtel, pensez à prendre vos maillots !



Le prix comprend : Le trajet en autocar aller-retour, L'hébergement à l'hôtel 4*,

Les repas : les déjeuners des deux jours, dîner et petit-déjeuner,

Toutes les visites et activités mentionnées au programme. Les services d'un guide accompagnateur sur les deux jours.

Le prix ne comprend pas : le supplément pour la chambre simple (30€ par nuit) - dépenses personnelles

Attribution des places dans le car en fonction de l'ordre d'inscription, valable pour l'ensemble du séjour

À NOTER : Le séjour sera facturé avec les activités de mars 2026

Récupération des bons d'engagement et annulation gratuite jusqu'au lundi 30 mars 2026

Mardi 17 mars - Spectacle de la Troupe "Âge d'Or" au Casino Terrazur à 14h00 (Parking gratuit)

GRATUIT



"Comédies Musicales, Films et Émissions Cultes"

La Troupe Âge d'Or est heureuse de vous présenter son nouveau spectacle, composé de chants, de danses et de sketches, qui réunira sur scène des personnes retraitées, pour vous offrir un spectacle plein d'émotions et d'enthousiasme autour d'un voyage au fil des siècles, Vérone au Moyen-Âge et les hippies 1970 en passant par le carnaval de Rio...

TRANSPORT EN AUTOCAR SUR RÉSERVATION

Inscription obligatoire auprès du service animation

04 92 02 47 54

Agora : 13 h 20
Station centrale des bus : 13 h 30



Mairie annexe du Val Fleuri : 13 h 00
Cagnes 2 (sécurité sociale) : 13 h 05
Les Tritons (boulangerie) : 13 h 10
Les Oliviers (sens Nice / Cagnes) : 13 h 15



Bal et Après-midis dansants à partir de 14h00

Animés par Francisco !
Boissons et pâtisserie incluses

Inscription obligatoire auprès du service animation

Bal du "CARNIVAL" - Jeudi 5 mars

Casino Terrazur - Shopping Promenade

10 €

Bal du Printemps - Mardi 24 mars

Espace Centre, 4 avenue de Verdun

6 €

Bal de Pâques - Jeudi 9 avril

Espace Centre, 4 avenue de Verdun

6 €

Bal Viva Portugal ! - Jeudi 23 avril

Espace Centre, 4 avenue de Verdun

6 €

Réservation par téléphone obligatoire

Annulation possible jusqu'à la veille avant midi, ou le vendredi pour les bals du dimanche et du lundi. A défaut, la prestation sera facturée.

Hors commune
+ 2/3€



Cinéma

Sur présentation de la carte CCAS à jour (2026)
Fermeture des portes à 14h15,
merci d'arriver avant le début de la séance

GRATUIT

Cinéma Espace Centre - Avenue de Verdun



100 MILLIONS

Comédie - 2025

Vendredi 6 mars

Ouvrier dans une imprimerie, Patrick est un vétéran leader syndical respecté de tous, un maestro des piquets de grève, qui porte haut les couleurs du combat contre les trop riches... Mais Patrick vient d'hériter de cent millions... Pour toute sa famille c'est l'occasion de changer de vie, mais lui n'a aucune intention de bouleverser son quotidien, et encore moins de renoncer à ses idéaux...



LE DÉLUGE

Drame, Historique - 2024

Vendredi 3 avril

1792, L'Ancien Régime touche à sa fin. À Paris, Louis XVI et son épouse Marie-Antoinette sont arrêtés et conduits au donjon de la Tour du Temple. Librement inspiré des carnets de Cléry, valet de chambre du Roi resté auprès de lui jusqu'à sa mort.



Présence requise à toutes les séances indiquées aux ateliers correspondant

Tennis Santé - Programme 3 mois - séance les lundis à partir du mois de Mars



Le CCAS, en partenariat avec La Maison de l'Autonomie 06, vous propose du tennis santé les lundis dès 8h30. Guidés par un Educateur Sportif Sport Santé diplômé, améliorez votre condition physique tout en vous amusant ! Ce sport complet, ludique et adaptable, vous permettra de conserver de bonnes capacités physiques :



- ✓ Cardio-Vasculaire
- ✓ Diabète
- ✓ Obésité
- ✓ Cancer
- ✓ Vieillesse



Parc des Sports, Avenue Pierre Sauvaigo

à noter : Les personnes ayant participé au précédent atelier tennis ne peuvent pas se réinscrire

1er Secours Pédiatriques - 19 mars 2026 à 14h30

Le CCAS, en partenariat avec La Mutualité Française, met en place un atelier prévention santé sur les Premiers Secours Pédiatriques.

Grands-parents vous savez qu'il suffit d'une seconde d'inattention pour qu'un accident ait lieu. Apprendre à repérer les risques permet d'éviter de nombreux accidents.

Protéger, Examiner, Alerter et Secourir

La Fraternelle, 34 avenue Auguste Renoir

Bienvenue à la retraite, une nouvelle vie commence ! Pour les futurs ou nouveaux retraités

Le CCAS, en partenariat avec l'ASEPT PACA, met en place des ateliers prévention santé sur le passage à la retraite et les nombreuses questions que vous pouvez vous poser. Ces ateliers ont pour but de vous préparer à mieux gérer cette nouvelle vie.

Pièce de Théâtre Le 13 avril 2026 à 14h30 Espace Centre, 4 avenue de Verdun

6 séances d'accompagnement : accès aux droits, santé...

Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo, Démarches administratives et gestion budgétaire
S'écouter, penser à soi et ne pas s'isoler...

les lundis 27 avril / 4, 11, 18 et 25 mai / 1er juin à partir de 14h30

CCAS Bâtiment AGORA, salle de Réunion, 37 avenue de la Gare



Ces ateliers sont destinés aux futurs ou nouveaux retraités jusqu'à 2 ans après le départ à la retraite quel que soit leur régime de protection sociale.

Atelier Numérique "Silver Surfer" : 10 séances de 2h

Le CCAS, en partenariat avec l'ASEPT PACA, met en place un atelier prévention santé sur le numérique.

- connaissances générales d'un ordinateur et de ses principales fonctions (clavier souris, photos, traitement de texte etc..)
- organisation des dossiers et documents
- mail (création d'une adresse mail si besoin, envoyer et recevoir, joindre une pièce jointe)
- internet (navigation, téléchargement de documents, sécurité)
- sites administratifs

Veillez bien vérifier vos disponibilités de présence à toutes les séances ci dessous :

les jeudis 2, 9, 30 avril, les jeudis 7, 21, 28 mai,
les jeudis 4, 11, 18 et 25 juin
à 14h30

La Fraternelle, 34 avenue Auguste Renoir



Activités physiques et manuelles



Le CCAS vous propose des activités physiques et manuelles à l'année, de septembre à juin :

- Yoga
- Gymnastique
- Qi Gong
- Marche nordique
- Art floral
- Créativité
- Reliure
- Dentelle aux fuseaux
- Patchwork

Renseignements et inscriptions auprès du service animation.

Rendez-vous des Sages-lecteurs



GRATUIT

Mise à disposition gratuite de livres pour les adhérents CCAS, à la résidence autonomie "La Fraternelle" et au foyer restaurant "Au Bon Accueil".
De 9h30 à 11h00

A "La Fraternelle", 34 av Auguste Renoir

- jeudi 19 février
- jeudi 19 mars
- jeudi 16 avril
- jeudi 28 mai
- jeudi 25 juin


"Au Bon Accueil", Place de la Marine

- jeudi 12 février
- jeudi 12 mars
- jeudi 9 avril
- jeudi 21 mai
- jeudi 18 juin

Halte Répét Alzheimer

Halte Répét Alzheimer, en partenariat avec France Alzheimer 06,
2 après-midi par mois à la résidence autonomie La Fraternelle.

Renseignements et inscriptions :

 04 93 52 62 00

Fermeture du CCAS le Lundi 6 avril 2026



Adhésion CCAS

Pour adhérer gratuitement au service animation :

- Avoir au moins 55 ans ou être retraité ou être titulaire de la carte mobilité inclusion invalidité
- Habiter Cagnes-sur-Mer
- Fournir la photocopie de la carte nationale d'identité, 2 photos d'identité et 1 justificatif de domicile.

Le programme bimestriel est disponible dans les établissements municipaux, au CCAS, à la résidence autonomie "La Fraternelle" ainsi que sur le site du CCAS :

www.ccas-cagnes.fr



Même si le temps passe, l'envie de sourire, de partager et de rêver n'a pas d'âge.
Chaque journée peut encore offrir une surprise ou un moment de paix.
Prendre soin de soi aujourd'hui, c'est honorer tout le chemin parcouru et se donner la possibilité de vivre encore de beaux instants.



PERMANENCES AU CCAS



Mme l'Adjointe au Maire Déléguée au social,

reçoit sur rendez-vous
Contactez le secrétariat du CCAS
au 04 92 02 47 50

Service Cohésion Sociale

Travailleurs sociaux
Uniquement sur rendez-vous auprès du
secrétariat du service Cohésion Sociale du
CCAS au 04 92 02 47 53

Point Femmes devient l'espace "Olympe de Georges"

Labellisé Maison Régionale des Femmes
Réception au 77 avenue Cyrille Besset
06800 Cagnes-Sur-Mer
04 88 70 03 81

Accompagnement au numérique

Uniquement sur rendez-vous
au 04 92 02 47 47

Mutuelle Communale JUST

à partir du 02/10/2023
Uniquement sur rendez-vous
au 0 809 546 000

France Alzheimer

Ecoute et soutien aux personnes malades
et à leurs proches aidants
Uniquement sur rendez-vous auprès de France
Alzheimer au 04 93 52 62 00

CAF

Uniquement sur rendez-vous auprès
de la CAF au 32 30

Ecrivain Public

à partir du 03/09/2025 les mercredis matin
Aide gratuite à la rédaction de courriers
Uniquement sur rendez-vous au
04 92 02 47 47

CPAM

Uniquement sur rendez-vous
sur le site ameli.fr ou au 3646

Accueil spécialisé

Anne-Lise COLSON

Uniquement sur rendez-vous au
04 92 02 47 47

Conciliateur de Justice

M. VERRECCHIA Laurent

Auxiliaire de justice bénévole, chargé de
trouver des solutions aux différents :
conflits de voisinage, recouvrement de
sommes d'argent...
Uniquement sur rendez-vous au 04 92 02 47 47

Défenseur des droits

M. Pierre BERNARDY

Défenseur des droits, chargé de veiller au
respect des droits et des libertés des
personnes par les administrations et
services public
Uniquement sur rendez-vous auprès de
l'accueil du CCAS au 04 92 02 47 47

Pro BTP/ Info Retraite

Mme ARNAUDIES Isabelle,
les mardis toute la journée
13 rue du Chevalier Martin
06800 Cagnes-sur-mer
Uniquement sur rendez-vous
au 06 68 41 54 81