



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Programme

ANIMATION SENIORS

NOVEMBRE
DECEMBRE
2026

**INSCRIPTIONS
À PARTIR DU**

**MERCREDI 14 OCTOBRE 2026
de 9h00 à 12h00**

Uniquement par téléphone au :

04 92 02 47 54

Lundi 14 et Mardi 15 décembre - GALA DE L'AGE D'OR

GRATUIT



Offert par la municipalité de Cagnes-sur-Mer et
le Centre Communal d'Action Sociale

Nouveau spectacle de la troupe Âge d'Or !

Suite p. 5

**Jeudi 19 novembre
Journée à Bordighera (Italie)**

**54 €
ou
64 €**

- Matinée à Bordighera (Temps libre sur le marché ou visite guidée de Bordighera)
- Repas au restaurant "Rio del Mulino" à Dolceacqua avec animation musicale.

Suite p.3

**Mardi 3 novembre
Bal du Téléthon**

Casino Terrazur à 14h
(parking offert)

10 €

**Animés par Francisco !
Boissons et pâtisseries
incluses**

Suite p.3



Téléthon

Tous ensemble pour le Téléthon !

Cette année, le CCAS vous propose :

- Soirée dansante
- Bal
- Cinéma
- Stand
- Soirée choucroute

Suite p.5

Prévention santé

GRATUIT

- Bien se soigner
- Shiatsu

Suite p.4

Semaine d'Information sur la santé mentale du 5 au 18 octobre

Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts. Tout au long de la semaine, venez vous informer sur la santé mentale à travers des rencontres et des activités.

Suite p. 4

Mini Séjour en Mars 2027

En route pour Gênes ! Le programme arrive prochainement.

Fermeture CCAS

- mercredi 11 novembre
- vendredi 25 décembre

**Prochain programme
Janvier / Février**

**Parution
Mercredi 25
novembre 2026**



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 : Josiane PIRET
Conception : Service animation senior
Crédit photos : Ville de Cagnes-sur-Mer
CCAS de Cagnes-sur-Mer - Florence ULMER
Sabine RAIMBAULT - Kenny ROGIER



Informations importantes – Rappels concernant les animations seniors

Afin de garantir le bon déroulement de nos animations et de permettre à chacun d'en profiter dans les meilleures conditions, le Service Animation du CCAS de Cagnes-sur-Mer vous remercie de prendre connaissance des rappels suivants.

Participation réservée aux adhérents

Les animations proposées par le Service Animation sont **réservées aux adhérents**.

Nombre de personnes pouvant être inscrites

Lors des inscriptions, il est possible d'inscrire **au maximum 2 personnes supplémentaires**, en plus de vous-même.

Inscription obligatoire

Pour participer à une animation, une inscription préalable **est obligatoire**, qu'elle soit gratuite ou payante.

Les places étant limitées, il est également possible de demander son inscription sur **liste d'attente** lorsqu'une animation est complète.

Inscriptions à une sortie payante

Pour toute inscription à une sortie payante, **un bon d'engagement de paiement devra obligatoirement être signé dans le délai indiqué**.

À défaut de signature dans les délais, votre place pourra être attribuée à une personne en attente.

Délais d'annulation

Afin de tenir compte des commandes effectuées et des frais engagés par le Service Animation, des délais d'annulation doivent impérativement être respectés :

- **48 heures avant** pour les bals et après-midis dansants ;
- **10 jours avant** pour les sorties.



Passé ces délais, **l'animation vous sera facturée**, même en cas d'absence.

Modalités de paiement

À compter du 1er janvier, **les chèques ne seront plus acceptés**.

Les modalités de paiement autorisés **sont indiquées sur votre facture**.



Tout règlement physique devra être remis obligatoirement lors des permanences prévues et indiquées sur votre facture.

Ateliers prévention santé

La présence à toutes les séances est obligatoire.

Afin de permettre à tous de participer, ces ateliers gratuits sont limités à 2 par personne

Après-midis dansants

Pour les après-midis dansants, **aucun placement à table n'est réservé**.

Sorties et placement dans le bus

Pour les sorties, **aucun siège dans le bus n'est réservé** (sauf pour les mini-séjours.)

Le tarif comprend : le transport en bus, le repas, les visites mentionnées et l'accompagnement d'un agent du CCAS

Lors de la montée dans le bus, l'appel des participants est effectué dans l'ordre chronologique des inscriptions, selon la date et l'heure d'enregistrement de l'inscription.

Nous vous remercions pour votre compréhension et votre coopération. Le respect de ces règles permet à notre équipe d'organiser les animations dans les meilleures conditions et de garantir une meilleure équité entre tous les participants.

Le Service Animation
CCAS de Cagnes-sur-Mer



Sorties journée



Inscription obligatoire
auprès du service animation

Jeudi 19 novembre - Bordighera et repas à Rio del Mulino (Italie)



Pour cette journée, 2 possibilités à choisir lors de l'inscription :

OPTION 1 : Sortie traditionnelle à Bordighera, avec temps libre sur le marché pour découvrir les spécialités italiennes : charcuterie, fromages, douceurs ... et faire vos emplettes ou vous promener sur le front de mer.

OPTION 2 : Visite guidée, afin de découvrir les incontournables de Bordighera : son centre historique, ses ruelles pittoresques, ses jardins et son patrimoine,

Prévoir des chaussures confortables.

Pour tous : Déjeuner au restaurant Rio del Mulino (vin et café compris) à Dolceacqua suivi d'une animation musicale. Au retour, un arrêt vous permettra d'acheter des boissons.

Retour à Cagnes-sur-mer en début de soirée

A NOTER : Récupération des bons d'engagement et annulation gratuite jusqu'au 06 novembre 2026

54 €

64 €

Mercredi 9 décembre - Journée à Solliès-Ville

Tarif à confirmer

62 €



Venez découvrir la magie de Noël en Provence à travers une journée conviviale entre santons, crèches et patrimoine local !

Au programme :

Le matin : Découvrez la traditionnelle Foire aux Santons et partez à la découverte des jolies crèches installées dans les rues de Solliès-Ville.

Le midi : Déjeuner convivial dans un restaurant (vin et café inclus).

L'après-midi : Explorez la Mine de Cap Garonne et découvrez son histoire et son patrimoine minier à votre rythme. Une belle escapade au cœur de la Provence, entre galeries, minéraux et découverte d'un lieu chargé d'histoire.

Retour à Cagnes-sur-mer en début de soirée

A NOTER : Récupération des bons d'engagement et annulation gratuite jusqu'au 27 novembre 2026



Bal et Après-midis dansants à partir de 14h00

Animés par Francisco !
Boissons et pâtisseries incluses
Inscription obligatoire auprès du
service animation

Bal du Téléthon - Mardi 3 novembre

A régler sur place, chèque à l'ordre de "Cagnes Téléthon"

10 €

Casino Terrazur, Polygone Riviera

Bal Viva Espana- Lundi 16 novembre

6 €

Espace Centre, 4 avenue de Verdun

Bal Vive la France - Jeudi 3 décembre

6 €

Espace Centre, 4 avenue de Verdun

Bal Strass et Paillettes !- Jeudi 17 décembre

6 €

Espace Centre, 4 avenue de Verdun

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
+ 3€



Ateliers de prévention santé

Inscription obligatoire
auprès du service
animation



GRATUIT

Bien se soigner et défenses immunitaires - à partir du 12 novembre

En partenariat avec l'ASEPT PACA et BRAIN UP, le CCAS vous propose 3 ateliers sur l'immunité, les médicaments et les maladies. Apprenez comment vous défendre contre les maladies sans vous faire piéger par les effets secondaires des médicaments.

- 12 novembre
- 19 novembre
- 26 novembre



les jeudis de 14h30 à 16h30



Résidence Autonomie La Fraternelle 06800 Cagnes-sur-Mer



Shiatsu et Lâcher-prise - à partir du 5 novembre

Nous vous proposons un atelier de 4 séances pour comprendre comment nos émotions influencent notre capacité à relâcher les tensions, notre respiration, notre sommeil et même notre perception de la douleur.

Des clés simples et accessibles pour retrouver plus de calme et de bien-être au quotidien.

- 5 novembre
- 12 novembre
- 19 novembre
- 26 novembre



les jeudis de 14h30 à 16h



Résidence Autonomie La Fraternelle 06800 Cagnes-sur-Mer



Semaines d'information sur la santé mentale

GRATUIT



Sism
Semaines d'information
sur la santé mentale



Programme des SISM | 5 au 18 octobre 2026

Venez nous rencontrer

6/10 Marché du Cros
Informations sur les actions des SISM...

Stand d'information

7/10 Marché De Gaulle
9/10 Marché Kennedy

Réunion Plénière

8/10 à 10h Salle du Conseil

Théâtre FORUM

14/10 à l'Espace Centre 9h-16h
Le public peut intervenir sur scène pour changer le cours d'une situation injuste.

Ouvre Grand Tes Oreilles !

14/10 à 10h30 Place de la Marine
Lecture livre pour enfants 6-8 ans

Flash Mob

14/10 à 12h30 sur le Parvis de la Gare

Café des parents

15/10 de 9h30 à 12h à la Ludothèque
Café pour les parents
Activités pour les enfants

Visites guidées musée

Différents créneaux, inscription au CCAS
Château musée

Renseignements et inscription : CCAS 04 92 02 47 50

Après-midi récréative offerte par la Municipalité de Cagnes-sur-Mer et le CCAS aux personnes de plus de 60 ans habitant Cagnes-sur-Mer. Petits fours sucrés et boissons servis à table.

📍 Casino Terrazur, Polygone Riviera

1ÈRE PARTIE

Nouveau spectacle de l'Âge d'or

2ÈME PARTIE

Spectacle musical et chantant assuré par un professionnel de la chanson.

Transport gratuit sur inscription :

Mairie annexe du Val Fleuri : 13h00
Cagnes 2 (sécurité sociale) : 13h05
Les Tritons (boulangerie) : 13h10
Les Oliviers (sens Nice / Cagnes) : 13h15
Pompidou : 13h20
Agora : 13h20
Station centrale des bus : 13h30

Inscription obligatoire auprès du service animation



La Troupe "Âge d'Or"



Téléthon

Mardi 3 novembre
Bal du Téléthon

10 €

📍 Casino Terrazur à 14 h 00

Animé par Francisco
Parking Polygone offert

Participation 10€ à régler sur place
(chèque à l'ordre de "Cagnes Téléthon")

Vendredi 27 novembre
Soirée dansante "Beaujolais"

20 €

📍 Résidence autonomie
"La Fraternelle" à 19 h 00

Animée par Lionel et Audrey
Repas servi à table

Inscription auprès de la résidence autonomie
"La Fraternelle" 04 93 73 48 17
à partir du 2 novembre, le matin.
Règlement par chèque uniquement.

Samedi 5 décembre
Soirée choucroute

20 €

📍 Espace Centre à 20 h 00

Inscription directement à la
Maison des Associations,
7 avenue de l'Hôtel de Ville
04 92 02 57 40

Chèque à l'ordre de
"Cagnes Téléthon"

Vendredi 4 décembre
Séance de cinéma

2 €

📍 Cinéma Espace Centre
Fermeture des portes à 14h15

"Compostel"

Réalisé par Yann Samuël, avec
Alexandra Lamy et Julien Le Berre

2€ à régler sur place

Samedi 5 décembre - Boulevard John Fitzgerald Kennedy

📍 Stand du CCAS sur le bd John Fitzgerald Kennedy de 9 heures à 18 heures

VENTE DE PÂTISSERIES "MAISON" ET CRÊPES

Venez nous apporter les pâtisseries sucrées ou salées que vous aurez réalisées soit à la résidence autonomie "La Fraternelle", soit directement sur le stand du CCAS à partir de 8 h 30.

📞 Inscription par téléphone au 04 92 02 47 54

Dimanche 31 janvier 2027
Palais des festivals et des Congrès de Cannes



58.50€



Les Étoiles du Cirque de Pékin - « Odyssée »

Découvrez un spectacle époustoufflant mêlant acrobaties, danse, musique et performances virtuoses. Les Étoiles du Cirque de Pékin revisitent l'art ancestral de l'acrobatie chinoise à travers une mise en scène moderne et dynamique, ponctuée de costumes, décors et chorégraphies impressionnants. Une véritable aventure visuelle et immersive à découvrir à Cannes !

Transport en autocar

A NOTER : Récupération des bons d'engagement jusqu'au 30 octobre

EXCEPTIONNELLEMENT, les places vous seront facturées avant la sortie, sur la facture du mois de octobre 2026 (réception début novembre) Les annulations ne seront possibles que s'il y a des personnes en attente



Cinéma

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

Cinéma Espace Centre - Avenue de Verdun



LA PETITE CUISINE DE MEHDI

Comédie (2025)

Mehdi est chef dans un bistrot qu'il souhaite racheter avec Léa, sa compagne. Mais il cache leur relation à sa mère, à qui il veut continuer de donner l'image du fils parfait. Lorsque Léa souhaite enfin rencontrer sa mère, Mehdi se retrouve pris au piège et va devoir trouver une solution pour préserver ses deux vies.

Vendredi 6 novembre 2026



COMPOSTELLE

Comédie dramatique (2026)

Fred et Adam, un adolescent en rupture, ne se connaissent pas lorsqu'ils entreprennent ensemble le pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle. Sur les chemins, entre difficultés, affrontements et moments de partage, une relation particulière va se créer entre eux. Une aventure humaine inspirée d'une histoire vraie.

Vendredi 4 décembre 2026



Grippe, bronchiolite, gastro-entérite, covid

Les maladies de l'hiver

Comment se transmettent-elles ?



Les postillons



Les mains

Comment les éviter ?



Lavez-vous les mains



Aérez les pièces



Portez un masque lorsqu'il y a du monde ou si vous êtes malade



Vaccin contre la grippe, covid et certaines gastro-entérites

Pour les enfants ou personnes fragiles, si vous êtes malade, il faut voir un médecin. S'il n'est pas disponible, appelez le 15



* d'infos et traductions sur : www.santepubliquefrance.fr/accessible/virushiver

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



Lorsque l'hiver recouvre le monde de son manteau blanc, il nous enseigne la douceur du temps qui passe.

Il nous invite à prendre le temps de regarder, de partager et de savourer les instants simples, avant que la lumière ne revienne peu à peu.

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 Gouges"
Labellisé Maison Régionale des Femmes
Réception au 77 avenue Cyrille Besset
06800 Cagnes-Sur-Mer
04 22 70 03 81

Accompagnement au numérique
Uniquement sur rendez-vous au **04 92 02 47 47**

Mutuelle Communale JUST
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
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**