



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

# Programme animation seniors

Novembre / Décembre 2024

## INSCRIPTIONS

**Mercredi 9 octobre 2024**  
à partir de 9 heures

Uniquement par téléphone au :  
☎ 04 92 02 47 54

Lundi 16 et Mardi 17 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 page 3

Mardi 3 décembre -  
Journée dans le VAR

57.90€

Vivez l'esprit de Noël:  
pénétrez dans 3 crèches et  
découvrez l'histoire et les  
traditions de Noël en  
Provence.

Suite page 2

AFMTELETHON

INNOVER POUR GUERIR

Tous ensemble pour le Téléthon !

Cette année, le CCAS vous propose :

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

Suite page 3

Ateliers numériques

GRATUIT

Smartphones, tablettes et  
ordinateurs : savoir les utiliser au  
quotidien, et naviguer en toute  
sécurité.

Suite page 4

Mardi 5 novembre -  
Bal du Téléthon

10 €

📍 Casino Terrazur à 14h00

Animation musicale avec Francisco  
Pâtisserie et boissons

Suite page 2

Fermeture du CCAS



- vendredi 1er novembre
- lundi 11 novembre
- mercredi 25 décembre

⚠ Pour toutes les animation et activités du programme, inscription  
obligatoire 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.

Nouveau !  
Des légendes  
pour vos  
sorties



Moment  
détente



Niveau 1  
pour tous



Niveau 2  
bon marcheur



Niveau 3  
sol irrégulier,  
beaucoup de marches,  
dénivelé

Prochain programme  
Janvier / Février 2025

Parution  
Mercredi 4 décembre



Inscriptions  
Mercredi 11 décembre  
Uniquement par téléphone

Le CCAS à votre service

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

☎ standard : 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](http://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

PAGE 1



## Sorties journée

### Mardi 19 novembre - Journée à San Remo et repas à Rio del Mulino (Italie)

option 1  
52€

option 2  
55.30€



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

- **OPTION 1** : Sortie traditionnelle à San Remo, avec temps libre sur le marché pour découvrir les spécialités italiennes : charcuterie, fromages, douceurs ... et faire vos emplettes.
- **OPTION 2** : Visite guidée du Vieux San Remo, entre Moyen-Age et modernité. Rendez-vous avec le guide pour une visite dans les quartiers du XIXème siècle : le Casino, l'église orthodoxe Russe, puis dans le centre historique « Piano » où se dresse la vice cathédrale San Siro, le Palais Borea, l'église Santo Stefano...



**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 sans frais jusqu'au 8 novembre 2024

### Mardi 3 décembre - « Santons et crèches » dans le Var

57.90€

**Au programme** : Départ le matin en autocar pour découvrir l'esprit et les traditions de Noël en Provence. Première destination : Le Val, pour une visite guidée du musée des santons et de la crèche animée (animation représentant la pastorale en son et lumière) ainsi que de la crèche Rossellini. La visite se terminera par une démonstration de modelage de santons.

Ensuite, déjeuner dans un restaurant du village de Barjols (vin et café inclus).

L'après-midi, visite guidée de la crèche animée, reconstitution miniature du village de Barjols sur 70 m<sup>2</sup> d'exposition dans une grotte naturelle.

Retour à Cagnes-sur-Mer en début de soirée.

**Station debout prolongée et piétinement pendant les visites guidées**



**A NOTER** : Récupération des bons d'engagement et annulation sans frais jusqu'au 21 novembre 2025

## Ateliers de prévention santé

Inscription obligatoire auprès du service animation

### Atelier Sommeil À partir du Jeudi 21 novembre

GRATUIT

En partenariat avec l'ASEPT PACA, cet atelier vous permettra de comprendre les mécanismes du sommeil, d'expérimenter certaines techniques de relaxation et de respiration et de connaître les conseils et astuces pour une bonne hygiène du sommeil.

- 5 séances de 2h les jeudis à 14h30

Résidence autonomie "La Fraternelle"  
34 avenue Auguste Renoir

### Atelier Numérique À partir du Lundi 04 novembre

GRATUIT

En partenariat avec l'association « Sport et Santé », le CCAS met en place un atelier numérique.

L'objectifs étant d'améliorer votre autonomie numérique, de vous former à l'utilisation de sites et applications favorisant la santé et le bien-être ainsi que favoriser le lien social avec un accès à l'information et à la culture.

- 6 séances de 2h les lundis à 14h

Résidence autonomie "La Fraternelle" 34 avenue Auguste Renoir



### Après-midis dansants à 14h Animés par Francisco ! Boissons et pâtisserie inclus

#### Bal du Téléthon - Mardi 5 novembre

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

10 €

Casino Terrazur, Polygone Riviera (Parking offert)

#### Bal de la Fraternité - Vendredi 22 novembre

6 €

Résidence autonomie "La Fraternelle" 34 avenue Auguste Renoir

#### Bal "Dansons l'hiver" - Jeudi 5 décembre

6 €

Espace Centre, 4 avenue de Verdun

#### Bal "Joyeuses fêtes" - Jeudi 19 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  
+ 2/3€



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.

Nouveau spectacle de la Troupe Âge d'Or

Inscription obligatoire auprès du service animation

**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  
Station centrale des bus : 13h30  
Agora : 13h20



## AFM TÉLÉTHON

INNOVER POUR GUÉRIR



Mardi 5 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 15 novembre - Soirée dansante "Beaujolois"

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 14 octobre, le matin.  
Règlement par chèque uniquement.

Samedi 30 novembre - 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"

Samedi 30 novembre - Place De Gaulle

Stand du CCAS sur la Place De Gaulle de 9 heures à 18 heures

Vente de pâtisseries "maison" et de paninis

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 au 04 92 02 47 54

Vendredi 6 décembre - Séance de cinéma

2 €

Espace Centre  
Début du film à 14h15

"Un p'tit truc en plus"

Réalisé par Artus et Milan Mauger, avec Artus, Clovis Cornillac, Alice Belaïdi.

2€ à régler sur place



## Cinéma

Cinéma Espace Centre - Avenue de Verdun

Séance à 14h15 sur présentation de la carte CCAS

Fermeture des portes à 14h15, merci d'arriver avant le début de la séance.



Vendredi 8 novembre : **La petite vadrouille**

GRATUIT

Comédie réalisée par **Bruno Podalydès** - 2024  
Avec **Daniel Auteuil, Sandrine Kiberlain, Denis Podalydès**

Justine, son mari et toute leur bande d'amis trouvent une solution pour résoudre leurs problèmes d'argent : organiser une fausse croisière romantique pour Franck, un gros investisseur, qui cherche à séduire une femme.



Vendredi 6 décembre : **Un p'tit truc en plus**

Téléthon  
2€

Comédie réalisée par **Artus, Milan Mauger** - 2024  
Avec **Artus, Clovis Cornillac, Alice Belaïdi**

Pour échapper à la police, un fils et son père en cavale sont contraints de trouver refuge dans une colonie de vacances pour jeunes adultes en situation de handicap, se faisant passer pour un pensionnaire et son éducateur spécialisé. Le début des emmerdes et d'une formidable expérience humaine qui va les changer à jamais.

## Retour enquête de satisfaction

Merci d'avoir répondu si nombreux à cette enquête !  
Cela nous permettra de développer une offre plus en accord avec vos suggestions.

Les chiffres clés de cette enquête :

- Vous recommandez le service animation à 99% ;
- 36 % d'entre vous êtes inscrits depuis plus de 10 ans.

### Votre animation préférée...

A plus de 86% vous plébiscitez  
**les bals et les soirées dansantes**  
A l'Espace Centre ou au Casino Terrazur



### En matière de Prévention santé

Vous préférez les ateliers  
plutôt que les conférences  
notamment :



Le bien-être



La mémoire



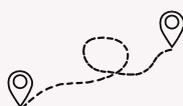
L'informatique



La forme physique

### Votre activité préférée...

Les sorties à la  
journée en autocar



Avec repas au  
restaurant



Et plutôt avec des  
visites guidées

## 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 16 novembre
- Jeudi 14 décembre

📍 "Au Bon Accueil",  
Place de la Marine

- Jeudi 23 novembre
- Jeudi 7 décembre

## Activités physiques et manuelles

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

- Yoga
  - Gymnastique
  - Qi Gong
  - Art floral
  - Créativité
  - Reliure
  - Dentelle aux fuseaux
  - Patchwork
  - Ateliers couture et répétitions
- Troupe Age d'Or

Renseignements et inscriptions auprès du service animation.

## 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

## Adhésion CCAS

Pour adhérer gratuitement au service animation :

- Avoir au moins 55 ans ou être retraité ou être titulaire de la carte mobilité inclusion
- 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](http://www.ccas-cagnes.fr)

*Et puis, pour saluer, narguant l'hiver cruel,  
Dans l'an neuf qui s'avance, un bonheur qu'il espère,  
Sous le rayonnement de l'arbre de Noël,  
Près du feu pétillant, chacun lève son verre.  
William Chapmann*



# PERMANENCES AU CCAS

## Mme Noëlle PALAZZETTI

Adjointe déléguée au social,  
reçoit sur rendez-vous

Contactez le secrétariat du CCAS  
au 04 92 02 47 50

## Service Cohésion Sociale

Rendez-vous avec des travailleurs sociaux

Uniquement sur rendez-vous auprès de l'accueil du CCAS au 04 92 02 47 53

## 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

## CPAM

Uniquement sur rendez-vous sur le site [ameli.fr](http://ameli.fr) ou au 3646

## Pro BTP

Uniquement sur rendez-vous auprès de PRO BTP au 04 96 20 70 00

## Accueil spécialisé

Anne-Lise COLSON

Uniquement sur rendez-vous au 04 92 02 47 47

## Ecrivain Public

Aide gratuite à la rédaction de courriers

Uniquement sur rendez-vous au 07 68 75 88 37

## Conciliateur de Justice

Mme CRESTE-ERLINGSEN, auxiliaire de justice bénévole, chargée de trouver des solutions aux différents tels que : conflits de voisinage, recouvrement de sommes d'argent...

Uniquement sur rendez-vous au 06 29 88 57 54

## Accompagnement au numérique

Uniquement sur rendez-vous au 04 92 02 47 47