



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

# Programme animation seniors

Septembre / Octobre 2024



## INSCRIPTIONS

Mercredi 4 septembre 2024  
à 9h

Par téléphone au :  
☎ 04 92 02 47 54

### Semaine Bleue - du 30 septembre au 6 octobre

Participez aux activités proposées lors de la semaine bleue !

Au programme : spectacle musical, repas d'inauguration, après-midi dansant, repas cabaret, spectacle de la troupe "Age d'Or", soirée dansante à "La Fraternelle"...

Suite page 3

### Jeudi 26 septembre Direction le Var

Partez à la découverte de "la merveille des abbayes cisterciennes" et de l'un des plus beaux villages de France.

66.15€

Suite page 2

### Mardi 01 octobre Bal "La semaine Bleue"

GRATUIT

📍 Casino Terrazur à 14h  
Animation musicale avec Francisco  
Pâtisserie et boissons

Suite page 2

### Prévention santé

GRATUIT

- Marche nordique
- Atelier sécurité routière
- Bien-être en équilibre

Suite page 4

### Semaines d'information sur la santé mentale

7 - 20 octobre 2024

"En mouvement pour notre santé mentale"



Suite page 4

### Prochain programme

Novembre / Décembre 2024

#### Parution

Mercredi 02 octobre

#### Inscriptions

Mercredi 09 octobre  
à 9h



### 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



**IMPORTANT**

⚠ Pour toutes les activités, 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**



## Sorties journée

### Judi 26 septembre - Visite guidée de l'Abbaye du Thoronet, du village et des grottes de Cotignac



**Au programme :** Départ le matin, en autocar, direction Le Var.

Le matin, visite guidée de l'Abbaye du Thoronet, la plus pure des trois abbayes sœurs de Provence, surnommée "la merveille des abbayes cisterciennes".

Puis direction Carcès pour le déjeuner, dans un restaurant en bord de Lac. Vin et café inclus.

L'après-midi, découverte d'un des plus beaux villages de France : direction Cotignac, ses rues typiques, ses curiosités (tour de l'horloge, le campanile et sa cloche classée, calades), son fameux rocher et ses grottes qui auraient servi d'habitations troglodytes.

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

**Prévoir des chaussures confortables, adaptées à la marche !**

**à noter :** Récupération des bons d'engagement et annulation sans frais jusqu'au 18 septembre 2024

66.15€



**À savoir :** La visite de l'après-midi est réservée aux bons marcheurs car l'accès au rocher se fait par 95 marches avec un sol irrégulier et des passages étroits qui nécessitent de se baisser. Pour les moins bons marcheurs, possibilité de rester au village.

### Vendredi 11 octobre - Spectacle au Palais Nikaïa



Dans le cadre de la Quinzaine des Seniors qui a lieu du 30 septembre au 13 octobre, organisée par le Conseil Départemental, un spectacle de clôture vous est proposé le vendredi 11 octobre en après-midi.

À ce jour, aucune information sur l'artiste ou le spectacle prévu. Informations à venir début septembre.

**Transport pris en charge par le Conseil Départemental, horaires et lieu de départ à venir.**

GRATUIT



### Mercredi 22 janvier 2025 Festival International du Cirque de Monte-Carlo



60.25€

Sous le chapiteau de l'Espace Fontvielle, venez découvrir, avec des yeux d'enfant, le **47ème Festival International du Cirque de Monte-Carlo**, le plus grand festival de Cirque au Monde. Cette année le placement s'effectuera en fauteuil réservé catégorie D.

**À NE PAS RATER**

**à noter :** Récupération des bons d'engagement jusqu'au 11 septembre 2024  
**EXCEPTIONNELLEMENT, les places vous seront facturées avant la sortie, sur la facture du mois de septembre 2024 (réception début octobre 2024)**

Les annulations ne seront possibles que s'il y a des personnes en attente



### Après-midis dansants à 14 heures



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

#### Bal "Vive la rentrée" - Jeudi 19 septembre

6 €

📍 Espace Centre, 4 avenue de Verdun

#### Bal de la semaine bleue - Mardi 1 octobre

GRATUIT

📍 Casino Terrazur, Polygone Riviera (Parking offert)

#### Bal "Viva Italia" - Jeudi 24 octobre

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.

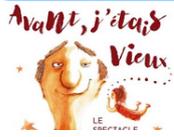
A défaut, la prestation sera facturée.

Hors commune + 2/3€

# Semaine bleue - du 30 septembre au 6 octobre

Lundi 30 septembre - Spectacle "Avant j'étais vieux" proposé par le conseil départemental

GRATUIT



Palais de la Méditerranée à Nice, 10h30

Pierre, un retraité irascible, fait subir son humeur à sa femme Hélène, qui travaille encore. Il passe ses journées avec son ami retraité Étienne. Après une séance de méditation, Pierre commence à recevoir des visites de sa conscience, incarnée par une jeune femme. Ces échanges le poussent à se remettre en question et à changer sa vision de lui-même, des autres et de la vie. Quel sera le nouveau projet de vie de Pierre après tout cela ?

Transport pris en charge par le conseil départemental, horaire et lieu de départ à venir

Inscription obligatoire auprès du service animation



Lundi 30 septembre - Repas d'inauguration

PAYANT

Foyers restaurants à 12 h 00  
Inauguration de la Semaine Bleue lors du déjeuner à "La Fraternelle" et "Au Bon Accueil"

Inscription et paiement sur place auprès de la résidence autonomie "La Fraternelle" 04 93 73 48 17  
à partir du lundi 16 septembre

Lundi 30 septembre - Spectacle de la troupe Age d'Or

GRATUIT



Casino Terrazur à 14h00, Polygone Riviera (Parking gratuit)

La troupe Age 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.

Départ en autocar :

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

Inscription obligatoire auprès du service animation



Mardi 1er octobre - Après-midi dansant

GRATUIT

Casino Terrazur (Parking gratuit) à 14h00

**Bal de la semaine bleue**

Animé par Francisco  
Boissons et pâtisseries incluses

Inscription obligatoire auprès du service animation

Mercredi 2 octobre - Conférence "Les sanglots indiens du Mont Blanc"

GRATUIT



Salle Espace Centre 2, 4 avenue de Verdun à 14h30

Daniel Roche, collaborateur de la police technique et scientifique option aviation, vous présentera son film "Les sanglots indiens du Mont Blanc" qui relate la disparition des deux avions indiens sur le Mont Blanc qu'il a retrouvé. En 20 ans, il a redescendu 15 tonnes de pièces, bijoux, documents etc.

Echanges autour d'un rafraîchissement à l'issue de la projection



Vendredi 4 octobre - Matinée intergénérationnelle  
Réservé aux résidents de la Fraternelle

GRATUIT

Parc des Bugadières à 10h00

Le Relais des Assistantes Maternelles des Bambins organise un "café rentrée", moment convivial entre enfants et résidents, avec au programme:

- 1 stand de pâte à sel « bleue » (motricité fine)
- 1 jeu de ballon assis

Une collation sera servie



Vendredi 4 octobre - Soirée dansante de clôture

GRATUIT

Résidence autonomie "La Fraternelle" - 34 avenue Auguste Renoir à 19 h 00

Animée par Lionel et Audrey - Repas servi à table

Inscription sur place auprès de la résidence autonomie "La Fraternelle" 04 93 73 48 17  
à partir du lundi 16 septembre

Mardi 8 octobre - Repas cabaret à Tourves

46€

Au programme :

Départ dans la matinée pour le domaine "Le Billardier" à Tourves.  
Apéritif en extérieur si le temps le permet, puis déjeuner « agneaux de sisteron à la broche » pendant lequel vous assisterez au spectacle cabaret présenté par une **nouvelle troupe**.

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

A l'occasion de la Semaine Bleue, le transport est offert par le CCAS.

Inscription obligatoire auprès du service animation



à noter : Récupération des bons d'engagement et annulation sans frais jusqu'au 27 septembre 2024





## À partir du Vendredi 27 septembre - Marche nordique (Programme de 2 mois)

GRATUIT



En partenariat avec l'association « Sport et Santé », le CCAS organise des séances de marche nordique.

Cette activité adaptée aux seniors, consiste en une marche rapide, pratiquée avec des bâtons. Elle permet notamment de prévenir les risques cardiovasculaires.

- 8 séances de 1h30

Les vendredis matins à 8h30  
Bâtons de marche fournis.

Rdv parking de l'hippodrome

## Mardi 8 octobre et Mardi 15 octobre - Prévention routière

GRATUIT

En partenariat avec l'ASEPT PACA, cet atelier vise à prévenir les accidents de la route et à améliorer la sécurité des seniors au volant. Il ne s'agit pas de savoir si la personne est apte à conduire mais de lui faire prendre conscience des changements liés à l'âge pour lui permettre de mieux s'adapter et de se responsabiliser au volant.

- 2 séances de 4h

Les mardis 8 et 15 octobre à 8h30

CCAS, en salle de réunion

## À partir du Mardi 1er octobre - Atelier "Bien-être en équilibre" (Programme de 3 mois)

GRATUIT

Le CCAS, en partenariat avec la Mutualité Française Sud, met en place un atelier "Bien-être en équilibre" mêlant Activités physique adaptées / yoga / sophrologie.

Ce programme vise à :

1. Comprendre l'intérêt de pratiquer une activité physique régulière, aussi bien pour le physique que le psychique
2. Initier une activité physique régulière adaptée à ses besoins
3. Améliorer le score d'estime de soi (selon l'échelle de Rosenberg)
4. Réduire le score d'anxiété et de dimension dépressive (selon l'échelle HAD)
5. Renforcer le lien social

Il est composé de 24 séances d'une heure (2 séances par semaine) décliné comme suit:

- 12 séances d'activité physique hebdomadaire
- 6 séances de sophrologie et 6 séances de yoga (en alternance une semaine sur deux)
- 1 séance motivationnelle à mi-parcours

Les mardis matins à 10h30

La salle des sports municipale Costamagna  
« Espace Sportif Municipal des Travaux, 19 Chemin. Des Travaux, 06800 Cagnes-sur-Mer »

Les vendredis après-midi à 15h30

La Fraternelle « 34 Av. Auguste Renoir, 06800 Cagnes-sur-Mer »



## Cinéma

GRATUIT

### 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 6 septembre : N'avoie jamais (2024)

Comédie réalisée par Ivan Calbérac - 2024

Avec André Dussollier, Sabine Azéma, Thierry Lhermitte

Après 50 ans de mariage, François Marsault, général à la retraite, est encore fou amoureux d'Annie, sa femme. Lorsqu'il découvre qu'elle l'a trompé 40 ans plus tôt, son sang ne fait qu'un tour. Afin de laver son honneur, une seule solution : la quitter et partir manu militari retrouver Boris, l'ancien amant, pour lui casser la figure. Mais à son âge, l'affaire n'est pas si simple...



### Vendredi 4 octobre : Petites mains (2024)

Comédie réalisée par Nessim Chikhaoui et Hélène Fillières

Avec Corinne Masiero, Lucie Charles-Alfred, Marie-Sohna Condé

Rien n'avait préparé Eva à l'exigence d'un grand hôtel. En intégrant l'équipe des femmes de chambres, elle fait la connaissance de collègues aux fortes personnalités : Safietou, Aissata, Violette et Simone. Entre rires et coups durs, la jeune femme découvre une équipe soudée et solidaire face à l'adversité. Lorsqu'un mouvement social bouscule la vie du palace, chacune de ces « petites mains » se retrouve face à ses choix.

## Semaines d'information sur la santé mentale

7 - 20 octobre 2024

Programme à Cagnes-sur-Mer  
Mercredi 16 octobre

9h - 12h  
Stand d'information  
Place du Général De Gaulle

14h - 17h  
Chasse au trésor  
des jeux olympiques  
Place du Général De Gaulle

Accès libre et gratuit  
Renseignements au CCAS  
04.92.02.47.47

## 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

Documentation disponible au CCAS et à "La Fraternelle". Renseignements et inscriptions auprès du service animation.

## Les 12 et 13 octobre - Salon Sud Seniors

GRATUIT

La ville de Cagnes-sur-Mer accueille la 2ème édition du Salon Côte d'Azur Seniors !

**Pour clôturer la Semaine Bleue, rendez-vous à l'Hippodrome samedi 12 octobre et dimanche 13 octobre, de 10h à 18h.**

Au programme, une soixantaine de professionnels exposants, pour vous informer et vous conseiller au mieux autour de nombreux domaines : habitat, santé, retraite, droits, loisirs ...

Un lieu d'information, de partage, de convivialité et de bonnes affaires.



3ème SALON SUD Seniors  
Le salon de la retraite et du temps libre  
CAGNES/MER  
JOURNÉE D'INFORMATION OCT. 2024  
12 13 HIPPODROME  
Préparer et bien vivre sa retraite  
De nombreux lots à gagner  
42 82 72 09  
Entrée gratuite

## 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 11h.



**A "La Fraternelle",  
34 av Auguste Renoir**

- Jeudi 12 septembre
- Jeudi 24 octobre
- Jeudi 14 novembre
- Jeudi 12 décembre

**"Au Bon Accueil",  
Place de la Marine**

- Jeudi 19 septembre
- Jeudi 17 octobre
- Jeudi 21 novembre
- Jeudi 19 décembre

## 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)

## Aquagym

Inscriptions :

Mardi 3 septembre de 8h30 à 11h00

A la Piscine Municipale :

☎ 04 93 73 28 28

Cours réservés aux résidents Cagnois, adhérents CCAS.

# 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

## INAS

Accompagnement dossiers de retraite

Uniquement sur rendez-vous au 04 93 94 50 62

## 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 différends 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

“On ne choisit pas de vieillir, mais on peut choisir comment le faire”



# RETOUR EN IMAGES DE NOTRE SAISON

## 2023/2024



**Novembre**  
Vintimille



**Novembre**  
Bal viva italia



**Décembre**  
Musée du carnaval



**Décembre**  
Bal joyeuse fête



**Décembre**  
Gala troupe



**Février**  
Mimosas et parfum



**Février**  
Bal du carnaval



**Mars**  
Bal de la rose



**Mai**  
Spectacle de la troupe



**Juin**  
Albenga et Alassio