

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 DFCl, 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



www.mda.departement06.fr

1RE 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^{er} 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

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
Ou sans réservation*, à retirer 1h avant le début du spectacle.
**Dans la limite des places disponibles.*



Théâtre

Mardi 1^{er} 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
ou à retirer auprès de ces structures :

Pour la représentation du Mardi 1^{er} 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

