



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

# Programme animation seniors

Mars / Avril 2024



## INSCRIPTIONS

**Mercredi 14 février**  
à partir de 9h00

Par téléphone au :  
☎ 04 92 02 47 54

**Mardi 26 mars -  
Bal de la Rose**



📍 **Espace Centre,**  
4 avenue de Verdun

Animation musicale avec Francisco  
Pâtisserie et boissons  
Suite page 3

**Vendredi 15 mars -  
Soirée Dansante**

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

**Soirée dansante**

**"CARNIVAL"**

Animée par Lionel et Audrey -  
Repas servi à table

☎ **Inscription auprès de  
"La Fraternelle" au**  
04 93 73 48 17,  
à partir du  
lundi 19 février

## Prochain programme

Mai / Juin 2024

**Parution**  
Mercredi 3 avril



**Inscriptions**  
Mercredi 10 avril 2024  
à 9h00

**Vendredi 22 mars -  
Secrets des Templiers**

Partez sur les traces des  
Templiers, à travers les visites  
du village provençal de Bras,  
et de Monfort-sur-Argens...

Déjeuner au restaurant inclus.

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

Suite page 2

## 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](mailto:animation@ccas-cagnes.fr)

Consultez notre programme  
en ligne : [ccas-cagnes.fr](http://ccas-cagnes.fr)

Et suivez-nous sur les réseaux  
sociaux @ccascagnessurmer



**A partir du jeudi 28 mars -  
Ma santé au menu**

Alimentation et activité physique : comment évaluer  
vos besoins et comment y répondre au quotidien ?



Suite page 3

**Jeudi 28 mars -  
Spectacle Troupe Âge d'Or**

**"Balade autour de  
la planète"**

GRATUIT

📍 **Casino Terrazur**

Suite page 3

## Fermeture CCAS



Le CCAS sera fermé le :  
• **lundi 1er avril**

**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



## Sorties journée

Lundi 11 mars - 1/2 journée Visite de l'Opéra

40,25€



**Au programme :** Départ en début d'après-midi, en autocar, en direction de Nice, pour la visite de l'Opéra avec un guide du Centre du Patrimoine. Vous découvrirez la riche histoire et les secrets de ce bâtiment, en commençant dans la rue Saint François de Paule par l'observation de la façade nord. A l'intérieur de ce bâtiment classé monument historique en 1992, vous arpenterez le hall, la salle à l'italienne et ses trois niveaux de loges, le foyer Montserrat Caballé et l'amphithéâtre.

L'après-midi se poursuivra par un « tea time » à l'Hôtel Westminster sur la Promenade des Anglais.

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



à noter : Récupération des bons d'engagement et annulation sans frais jusqu'au jeudi 29 février

Vendredi 22 mars - Secrets des Templiers dans le Var

74,80€

**Au programme :** Départ tôt le matin, en autocar, en direction de Bras, petit village provençal entouré de bois de chênes et de pins où planent l'ombre des Templiers. Accompagné d'un guide, découvrez la vraie histoire de Templiers et la chapelle du XIIIème siècle bâtie par cet ordre.

Puis direction Brignoles pour un déjeuner d'inspiration médiévale. Vin et café inclus.

L'après-midi, visite guidée de Montfort-sur-Argens, village adossé à la colline et ancienne commanderie templière.  
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 lundi 11 mars

Vendredi 12 avril - Journée à Menton : musée Cocteau et jardin botanique

57,45€

**Au programme :** Départ le matin, en autocar, en direction de Menton. Le matin, visite guidée du Bastion, premier musée dédié au Prince des Poètes, ouvert en 1966. Jean Cocteau a suivi toutes les phases de la création et a choisi les œuvres qui y sont exposées. Afin de respecter sa volonté, le musée change régulièrement son exposition. La matinée se poursuivra par la visite libre de la salle des mariages dans la mairie de Menton. Peinte entre 1957 et 1958, elle est un autre don de Cocteau à Menton et figure remarquablement les amoureux.

Déjeuner dans un restaurant de Menton (vin et café compris).

L'après-midi, visite guidée du merveilleux jardin du Palais de Carnolès qui entoure l'ancienne résidence d'été des Princes de Monaco et qui abrite la plus importante collection d'agrumes en Europe avec 137 variétés d'agrumes en un seul site.

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



à noter : Récupération des bons d'engagement et annulation sans frais jusqu'au mardi 2 avril



Pour toutes sorties, inscription obligatoire  
auprès du service animation : 04 92 02 47 54

Attention, toutes nos sorties sont susceptibles de modifications.

# Atelier de prévention santé

## A partir du jeudi 28 mars - Ma santé au menu

gratuit

LE CCAS, en partenariat avec la Mutualité Française Sud, organise un atelier "ma santé au menu" animé par une diététicienne et un éducateur sportif diplômé. Tout au long des séances, vous évalueriez vos besoins en alimentation et en activité physique et vous apprendrez à y répondre.

Une séance est dédiée à la pratique physique et un podomètre est remis aux participants pour évaluer leur activité quotidienne.

 **La Fraternelle**  
Les jeudis après-midi,  
à partir du jeudi 28 mars, de 14h30 à 17h00  
6 séances de 2h30

15 participants maximum.

 **Inscription obligatoire auprès du service animation : 04 92 02 47 54**



## 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 14 mars  
• Jeudi 25 avril

 **"Au Bon Accueil",  
Place de la Marine**  
• Jeudi 21 mars  
• Jeudi 18 avril

## Jeudi 28 mars - Spectacle de la troupe Age d'Or

GRATUIT



### "Balade autour de la planète"

 **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.

#### Transport en autocar sur réservation :

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 : 04 92 02 47 54**

## Après-midis dansants

Animés par Francisco ! Collation (boissons et pâtisserie) incluse.



### Bal "Journée de la Femme" - Mardi 12 mars à 14h00

 Casino Terrazur, Polygone Riviera (Parking offert)

10 €

### Bal de la Rose - Mardi 26 mars à 14h00

 Espace Centre, 4 avenue de Verdun

6 €


### Bal "Poisson d'Avril" - Jeudi 4 avril à 14h00

 Espace Centre, 4 avenue de Verdun

6 €



### Bal "Viva España" - Jeudi 18 avril à 14h00

 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 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 1er mars : **Des mains en or**

Comédie réalisée par Isabelle Mergault, 2023 - Avec Lambert Wilson, Josiane Balasko, Sylvie Testud

François, futur académicien, est un écrivain célèbre. Avec une épouse chirurgienne, un cercle d'amis de haut rang, sa vie serait un bonheur parfait s'il ne souffrait d'un terrible mal de dos qui empoisonne son existence. Lorsque François, par le plus grand des hasards, rencontre l'incroyable Martha aux mains guérisseuses, ses douleurs de dos vont s'atténuer. Il va devenir dépendant des mains de Martha qui l'apaisent davantage que n'importe quel antidouleur. Entre ces deux personnages se tisse une amitié étonnante, avec l'occasion pour eux d'enfin saisir le meilleur que la vie peut leur offrir.



#### Vendredi 5 avril : **Un homme heureux**

Comédie réalisée par Tristan Séguéla, 2023 - Avec Fabrice Luchini, Catherine Frot, Philippe Katerine

Alors que Jean, maire très conservateur d'une petite ville du Nord, est en campagne pour sa réélection, Edith, sa femme depuis quarante ans, lui annonce une nouvelle qu'elle ne peut plus taire... Au plus profond de son être, elle est - et a toujours été - un homme. Jean pense d'abord à une plaisanterie mais réalise rapidement qu'Edith est sérieuse et déterminée à mener sa transition jusqu'au bout. Il comprend alors que son couple, mais aussi sa campagne électorale, risquent d'être sacrément chamboulés...

### GEM Naos



**Le GEM Naos a ouvert ses portes à Cagnes sur Mer, au 52 avenue de Grasse!**

Le GEM est un groupe d'entraide mutuelle permettant de réunir des personnes traumatisées crâniennes et cérébro-lésées dans un cadre bienveillant, avec pour objectif de rompre leur isolement.

Vous êtes concerné ? Participez à nos échanges, sorties, activités, rencontres...

Contactez Thibault au 06.28.71.26.04 ou par mail à l'adresse : [animateurs.naos@gmail.com](mailto:animateurs.naos@gmail.com)

### Halte Répît Alzheimer

Halte Répît 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**

### Activités physiques et manuelles

Le CCAS vous propose de septembre à juin :

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

### Adhésion CCAS

Pour adhérer gratuitement au service animation, contactez le 04 92 02 47 54.



**“Mars sec, avril mouillé, heureux le paysan qui a semé.”**

Proverbe Niçois

## 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

Lundi & Mercredi

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

### Accueil spécialisé

Anne-Lise COLSON

Uniquement sur rendez-vous au 04 92 02 47 47

### 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

### Ecrivain Public

Aide gratuite à la rédaction de courriers

Uniquement sur rendez-vous au 07 68 75 88 37

### Conciliateur de Justice

Mme CRESTE-ERLINGSSEN, 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