

PROGRAMME ANIMATION SENIORS

Novembre/ Décembre 2025

**INSCRIPTIONS
À PARTIR DU**

**JEUDI 9 OCTOBRE 2025
de 9h00 à 12h00**

Uniquement par téléphone au :
☎ 04 92 02 47 54

Lundi 15 et Mardi 16 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

**Vendredi 7 novembre
JOURNÉE À VINTIMILLE (ITALIE)**

Option
tarifaire

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

Suite page 2



Téléthon

**Tous ensemble pour le
Téléthon !**

Cette année, le CCAS vous propose :

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

Suite page 3

**Lundi 3 novembre
BAL DU TÉLÉTHON**

10 €

Casino Terrazur à 14h00

Animation musicale avec Francisco
Pâtisserie et boissons

Suite page 2

Fermeture CCAS

Le CCAS sera fermé les :

- mardi 11 novembre
- jeudi 25 décembre

INSCRIPTIONS ET BON D'ENGAGEMENT

Pour toutes les animations et activités du programme, inscription obligatoire **uniquement par téléphone** et uniquement 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.

LIEUX ET HORAIRES :

(matin) CCAS Bâtiment AGORA : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00
(après-midi) La Fraternelle Résidence Seniors : de 14h00 à 17h00 sauf le mardi

**Prochain programme
Janvier / Février 2026**

Parution

Mercredi 3 décembre 2025

Inscriptions à partir du

Mercredi 10 décembre 2025
à 9h00

Uniquement par téléphone

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

Édition : 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 -
Sabine RAIMBAULT



Sorties journée

Nouveau !
Des légendes
pour vos
sorties



dénivelé
sol irrégulier
beaucoup de marches

Vendredi 7 novembre - Vintimille et repas à Rio del Mulino (Italie)

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

✓ **OPTION 1** : Sortie traditionnelle à Vintimille, 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 du village médiéval de Dolceacqua avec les quartiers Borgo et Terra : La Chapelle de St Sébastien, le pont médiéval peint par Claude Monet, le dédale de ruelles etc... Vous aurez la possibilité de visiter le château des Doria avec, si vous le souhaitez, une exposition permanente sur l'histoire de Dolceacqua et Monet (5€ (en espèces) supplémentaire directement sur place). 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.

option 1
53,15€

option 2
64€



A NOTER : Récupération des bons d'engagement et annulation gratuite jusqu'au lundi 27 octobre 2025

Jeudi 11 décembre - Gassin, au cœur du Golfe de Saint-Tropez

Tarif
≈ 70 €



Une escapade au charmant village de Gassin, perché au cœur du Golfe de Saint-Tropez.

Au programme :

Le matin, une visite d'un domaine viticole local avec dégustation de vins, pour éveiller vos papilles.

Le midi, savourez un repas au restaurant, vin et café compris, dans une ambiance chaleureuse.

L'après-midi, laissez vous guider en petits groupes à travers les ruelles pittoresques du village et découvrez la magnifique crèche napolitaine, véritable trésor artisanal.

Une journée placée sous le signe de la bonne humeur, des découvertes et du partage !

A NOTER : Récupération des bons d'engagement et annulation gratuite jusqu'au 2025

À partir du lundi 10 novembre - Prévention santé par l'alimentation

GRATUIT

En partenariat avec l'association « Les Insatiables », le CCAS organise deux ateliers de prévention santé par l'alimentation sur le thème "lecture d'étiquettes et produits ultra-transformés".

Atelier 1

atelier ludique et informatif pour apprendre à décrypter les étiquettes alimentaires et faire des choix plus éclairés en matière d'alimentation.



Lundi 10 novembre 14h30-16h30



La Fraternelle, 34 Avenue Auguste Renoir

Atelier 2

atelier pratique pour cuisiner ensemble des alternatives simples et savoureuses à des plats ultra-transformés du quotidien.



Vendredi 14 novembre 14h30-16h30



Espace centre, 4 avenue de Verdun



Inscription obligatoire auprès du service animation

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



Lundi 3 novembre - "Bal du Téléthon"

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

Casino Terrazur, Polygone Riviera (Parking offert)

10 €



Vendredi 21 novembre - "Bal Viva España"



Espace Centre, 4 avenue de Verdun

6 €



Mardi 2 décembre - "Bal Vive la France"



Espace Centre, 4 avenue de Verdun

6 €



Vendredi 19 décembre - "Bal Strass et Paillettes"



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€

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

**La Troupe
"Âge d'Or"**



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**

2ÈME PARTIE

Le Cabaret PANAME !

Entrez dans l'univers du cabaret à la
française !

En voyage au cœur des clichés parisiens
avec 1 chanteur et 6 danseuses.

Un show haut en couleurs mêlant élégance,
humour et folie burlesque, où plumes,
strass et French Cancan enflamment la
scène.



Téléthon

**Lundi 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 28 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 14 octobre, le matin.
Règlement par chèque uniquement.

**Samedi 6 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"

Samedi 6 décembre - Place De Gaulle

 **Stand du CCAS sur la Place De Gaulle 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**

**Vendredi 5 décembre
Séance de cinéma**

2 €

 **Cinéma Espace Centre
Fermeture des portes à 14h15**

"Saint-Ex"

Réalisé par Pablo Agüero, avec Louis
Garrel, Diane Kruger, Vincent Cassel

2€ à régler sur place

Lundi 24 novembre - Théâtre interactif en direction des aidants

GRATUIT

Une séance théâtrale, à destination des proches aidants de personnes âgées ou en situation
de handicap, est proposée afin d'évoquer, de manière ludique, la question de l'épuisement et
des solutions de répit.
A travers ce spectacle plusieurs questions seront abordées telles que :

- Comment faire pour rompre l'isolement ?
- Pourquoi culpabilise-t-on lorsque l'on prend du temps pour soi ?
- Comment aborder le parcours de soin ?
- Quelles sont les dispositifs de soutien et de relais existants ?
- Comment demander de l'aide ?
- Comment rester en lien avec les proches qui ne nous comprennent pas ?

Le théâtre forum est une méthode où **les spectateurs deviennent acteurs**. Une scène représentant une situation avec
une problématique est jouée une première fois. Ensuite, le public peut intervenir, monter sur scène, et proposer
d'autres façons d'agir pour changer l'issue de l'histoire. Cela permet de réfléchir ensemble à des solutions concrètes et
de mieux comprendre les enjeux sociaux.

En partenariat avec le Conseil Départemental des Alpes maritimes et la Maison de l'Autonomie



Le lundi 24 novembre 14h30-16h30

Sur inscription au 04 92 02 47 54



Espace centre, 4 avenue de Verdun



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 7 novembre : **LE PANACHE**

Comédie - 2024

GRATUIT

Colin, 14 ans, fait son entrée dans un nouveau collège et il flippe : comment s'en sortir quand, comme lui, on est bête ? Sa rencontre avec Monsieur Devarseau, charismatique prof de français, va le pousser à affronter ses peurs et sortir de son isolement. Maintenant Colin a une bande de copains et un projet : monter sur scène pour jouer Cyrano devant toute l'école.



Vendredi 5 décembre : **SAINT-EX**

Comédie - 2024

Téléthon
2€

En 1930, Antoine de Saint-Exupéry est pilote de l'Aéropostale en Argentine. Quand Henri Guillaumet, son meilleur ami et le meilleur pilote de l'Aéropostale, disparaît dans la Cordillère des Andes, Saint-Ex décide de partir à sa recherche. Cette quête impossible l'oblige à se dépasser, en faisant de sa capacité à rêver sa plus grande force...

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 96% ;
- 38 % d'entre vous êtes inscrits depuis plus de 10 ans.



En matière de Prévention santé

Vous préférez les ateliers plutôt que les conférences notamment :



Equilibre



La mémoire



L'informatique



La forme physique

Votre animation préférée...

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

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

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 20 novembre
- Jeudi 18 décembre



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

- Jeudi 13 novembre
- Jeudi 11 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
- Marche nordique

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 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

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

Rendez-vous avec des
travailleurs sociaux

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

Point Femmes

Réception libre au CCAS

Accompagnement au numérique

Uniquement sur rendez-vous
au 04 92 02 47 47

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

Ecrivain Public

à partir du 03/09/2025

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

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 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

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

