



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

Programme animation seniors

Septembre/Octobre 2025



INSCRIPTIONS À PARTIR DU

Mercredi 03 septembre 2025

à 9h00

Uniquement par téléphone au :

04 92 02 47 54

Semaine Bleue - du 6 au 11 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 25 septembre - Direction Aubagne

67.20€

Découvrez l'enfance de Pagnol et suivez ses pas en visitant les lieux qui ont marqué sa vie.

Suite page 2

Mardi 30 septembre Bal "La semaine Bleue"

GRATUIT

Casino Terrazur à 14h

Animation musicale avec Francisco
Pâtisserie et boissons

Suite page 5

Prévention santé

GRATUIT

- Shiatsu
- Les clés du numérique
- Prendre soin de soi
- Expression théâtrale

Suite page 4

Semaines d'information sur la santé mentale

6 - 19 octobre 2025



Suite page 5

Prochain programme

Novembre / Décembre 2025

Parution

Mercredi 1er octobre 2025

Inscriptions à partir du

Mercredi 8 octobre 2025
à 9h00

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 12h30**

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

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 -
Sabrina KAMECHE - Sabine RAIMBAULT

NOUVEAU

Nouvelle activité : MARCHE NORDIQUE

4 séances d'1h30 / mois les lundis à 10h.

Tarif: 23€/mois commune (31€ / mois hors commune)



Les batons ne sont pas fournis



Moment
détente



Niveau 1
pour tous



Niveau 2
bon marcheur



Niveau 3
sol irrégulier,
beaucoup de marches,
dénivelé



Sorties journée

Mardi 16 septembre - "La Riviera italienne"

Reprogrammation de la sortie de Mai



57.05€

Au programme : Départ le matin en autocar en direction d'Imperia pour la visite guidée du quartier « Porto Maurizio », perché sur une colline dominant la mer. Parmi ses monuments, vous découvrirez la grande église San Maurizio, les arcades de Sainte-Claire et la chapelle des Pénitents (ouverture sur offrande : 2 €).

Déjeuner typique au restaurant (vin et café inclus).

L'après-midi, l'itinéraire se poursuit vers Riva Ligure, pittoresque bourg de pêcheurs. Vous pourrez y admirer la tour génoise datant de 1565, le sanctuaire Notre-Dame du Bon Conseil, d'origine médiévale, ainsi que la chapelle Saint-Jean-Baptiste.

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



A NOTER :
Récupération des bons d'engagement et annulation gratuite jusqu'au vendredi 12 septembre 2025

Suite au succès rencontré et au grand nombre d'inscriptions, nous organisons de nouveau la sortie qui a eu lieu au mois de mai. À noter que les personnes qui étaient sur liste d'attente pour la sortie de mai seront prioritaires pour cette nouvelle date.

Jeudi 25 septembre - Aubagne ville natale de Marcel Pagnol

67.20€

Au programme : Départ le matin, en autocar, direction le carrefour de la Croix où Lili avait l'habitude de venir attendre Marcel. Arrivés à la Treille, nous descendrons du car et montrons l'abrupte montée jusqu'à la Pascaline, où Marcel Pagnol écrit les premières pages de ses Souvenirs d'Enfance. En redescendant, nous découvrirons la placette du village, la Fontaine de Manon et le restaurant le Cigalon. A l'issue de la visite du Cimetière, où reposent Marcel Pagnol et les siens, nous passerons devant « Le Château de ma Mère ».

Déjeuner, dans un restaurant (vin et café inclus).

L'après-midi, visite commentée du Petit Monde de Marcel Pagnol. Cet univers de 200 santons signé par les plus grands artistes de l'argile en Pays d'Aubagne et de l'Etoile, en hommage à la création littéraire et cinématographique de Marcel Pagnol, qui est devenu un vrai musée vivant et ludique, par la magie des nouvelles technologies. Puis Visite commentée de la Maison Natale de Marcel Pagnol. Ce musée situé dans la maison où est né Marcel Pagnol, le 28 février 1895, rend hommage à l'académicien. Deux espaces complémentaires sont aménagés : une reconstitution fidèle de l'appartement où est né l'écrivain ainsi qu'une salle d'exposition avec des photographies de famille, des cahiers d'écolier, des lettres manuscrites et autres souvenirs d'enfance. Le musée intègre aussi une salle de projection où vous sera présenté un film documentaire d'une durée d'un quart d'heure sur la vie et l'oeuvre de Marcel Pagnol.

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



A NOTER :
Récupération des bons d'engagement et annulation gratuite jusqu'au lundi 15 septembre 2025

⚠️ le matin: visite réservée aux bons marcheurs! Prévoir des chaussures confortables, adaptées à la marche !

Dimanche 19 octobre - Spectacle Palais Nikaia



Bus 10€

Dans le cadre de la Quinzaine des Seniors qui a lieu du 6 octobre au 19 octobre, organisée par le Conseil Départemental, un spectacle de clôture vous est proposé le dimanche 19 octobre au Palais Nikaïa à Nice.

Vous aurez le plaisir d'assister à « L'Hommage Authentique - BALAVOINE, Ma Bataille ».

Cet hommage musical inédit à Daniel Balavoine, porté par ses anciens musiciens, fera revivre la force et l'émotion de ses chansons comme "Mon fils, ma bataille", "L'Aziza", "Sauver l'amour", "Le chanteur"...sans oublier Starmania, interprétées par certaines des plus belles voix de la nouvelle scène française.

Transport non pris en charge par le Conseil Départemental,

A NOTER : Récupération des bons d'engagement et annulation gratuite jusqu'au vendredi 10 octobre 2025



**Mercredi 21 janvier 2026
Festival International du Cirque de Monte-Carlo**



62€

À NE PAS RATER

Sous le chapiteau de l'Espace Fontvielle, venez découvrir, avec des yeux d'enfant, le **48ème 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.

A NOTER : Récupération des bons d'engagement jusqu'au lundi 22 septembre 2025
EXCEPTIONNELLEMENT, les places vous seront facturées avant la sortie, sur la facture du mois de septembre 2025 (réception début octobre 2025) Les annulations ne seront possibles que s'il y a des personnes en attente

Semaine Bleue - du 6 octobre au 11 octobre



Mardi 30 septembre - Après-midi dansant

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

GRATUIT

Bal de la Semaine Bleue

Animé par Francisco
Boissons et pâtisseries incluses

Inscription obligatoire auprès du service animation
☎ 04 92 02 47 54

Mercredi 1er octobre - Spectacle de la troupe Age d'Or

"C'est l'automne!!! et alors!!!! On chante, on danse et on rit"

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

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
☎ 04 92 02 47 54

Lundi 6 octobre - Repas d'inauguration

📍 Foyers restaurants à 12h00

PAYANT

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"
à partir du lundi 15 septembre 2025

Lundi 6 octobre - Quinzaine des séniors - Palais de la Méditerranée

"Et bien dansons maintenant"

📍 Palais de la Méditerranée à Nice, 10h30

GRATUIT

- Chants, danses et bonne humeur sont les maîtres mots de cette comédie musicale dynamique sur le thème de la prévention santé
- Sur place aussi: stands de prévention santé (dépistages, activités physiques, bien-être ...)

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

Inscription obligatoire auprès du service animation
☎ 04 92 02 47 54

Vendredi 10 octobre - Soirée dansante de clôture

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

GRATUIT

Animée par Lionel et Audrey Repas servi à table

Inscription sur place auprès de la résidence
autonomie "La Fraternelle"
à partir du lundi 15 septembre 2025

Mercredi 8 octobre - Repas cabaret à Tourves

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

48€

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 sistéron 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.



à noter : Récupération des bons d'engagement et annulation gratuite jusqu'au mardi 30 septembre 2025

Inscription obligatoire auprès du service animation
☎ 04 92 02 47 54



Atelier "Shiatsu" - À partir du jeudi 11 septembre

GRATUIT

Le shiatsu est une technique de massothérapie d'origine japonaise qui utilise le toucher pour ramener l'équilibre dans le corps et ainsi promouvoir la santé.

Nous vous proposons un atelier pratique pour vous initier au shiatsu en collectif. Dans une ambiance sereine, chaleureuse et bienveillante, vous découvrirez et travaillerez des techniques de relâchement au plan physique, émotionnel et psychique.

Massage en binôme pour se détendre et éliminer les tensions du dos et des jambes, relaxer les muscles et récupérer de l'énergie. « On ne peut toucher autrui sans être touché soi-même ».

- 4 séances de 1h30  les jeudis après-midi à 15h00  **La Fraternelle, 34 avenue Auguste Renoir**

Atelier "Tennis santé bien-être" - À partir du lundi 22 septembre

GRATUIT

Nous vous proposons ce programme de 3 mois de sport santé adapté aux seniors, guidés par un Educateur Sportif Sport-Santé diplômé. Utilisant les codes du tennis, intégrant du renforcement musculaire, des exercices de cardio, d'équilibre et de coordination, cette activité physique adaptée et modérée est idéale pour prendre soin de soi en groupe et dans une bonne ambiance avec en prime une évaluation de votre condition physique. Accessible à tous les niveaux.

- 10 séances de 1h30  les lundis matin à 8h30  **Parc des sports Sauvaigo, US Cagnes Tennis**

Atelier "Les clés du numérique" - À partir du jeudi 2 octobre

GRATUIT

Le CCAS, en partenariat avec l'ASEPT PACA, met en place un atelier pour débutant autonome ayant un ordinateur mais ne sachant pas s'en servir, ou n'osant pas s'en servir, ou souhaitant en acquérir un prochainement. Au sommaire :

- connaissances générales d'un ordinateur et de ses principales fonctions (clavier souris, photos, traitement de texte etc..)
- organisation des dossiers et documents
- mail (création d'une adresse mail si besoin, envoyer et recevoir, joindre une pièce jointe)
- internet (navigation, téléchargement de documents, sécurité)
- sites administratifs

(Apportez votre téléphone portable et de quoi prendre des notes. Un ordinateur sera fourni sur place.)

- 10 séances de 2h  les jeudis après-midi à 14h00  **Le CCAS, 37 Avenue de la Gare**

Atelier "Prendre soin de soi" - À partir du mercredi 22 octobre

GRATUIT

Le CCAS, en partenariat avec la Mutualité Française Sud, met en place un atelier « Prendre soin de soi ».

Dans un esprit bienveillant et ludique, une conseillère en image vous accompagne pour vous transmettre des conseils de mise en valeur de votre visage et de votre silhouette, vous aider à être attentif à vos besoins et vous encourager à vous affirmer. Des éléments clés pour renforcer votre estime de vous-même !

Cet atelier a pour objectif de renforcer une image positive de vous-même afin d'adopter des attitudes favorables, notamment pour votre santé et votre bien-être.

- 5 séances de 3h  les mercredis après-midi à 14h30  **La Fraternelle, 34 Avenue Auguste Renoir**

Atelier "Expression théâtrale" - À partir du jeudi 23 octobre

GRATUIT

Le CCAS, en partenariat avec l'ASEPT PACA, propose cet atelier pour les plus curieux et joyeux !

Animés dans une ambiance chaleureuse et ludique, ces ateliers sont une invitation à jouer, s'exprimer et s'amuser ensemble. Issus du théâtre d'improvisation, les exercices proposés favorisent l'écoute, la cohésion de groupe et l'agilité mentale, sans pression et avec beaucoup d'autodérision ! Chacun participe à son rythme, avec la liberté de jouer de petites scènes si le cœur lui en dit, et avec des astuces pour simplifier la mémorisation. Terminer sur une petite présentation publique est une option... pas une obligation ! Venez découvrir le plaisir de jouer ... sans jamais se prendre au sérieux !

- 8 séances de 2h  les jeudis après-midi à 14h30  **La Fraternelle, 34 Avenue Auguste Renoir**



La présence à toutes les séances est obligatoire



Afin de permettre à tous de participer, ces ateliers gratuits sont limités à 2 par personne



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 12 septembre : **En tongs au pied de l'Himalaya (2024)**

Comédie réalisée par John WAX (2024) - Avec Audrey Lamy, Nicolas Chupin, Eden Lopes

Pauline est la maman d'Andréa, un petit garçon de 6 ans et demi à qui on a diagnostiqué un trouble du spectre autistique. Il n'est pas vraiment au niveau mais il est toujours scolarisé et s'apprête à faire sa rentrée en grande section de maternelle. Pour Pauline, sans revenus fixes et récemment séparée de Fabrice, le père d'Andréa, tout semble concourir à faire de sa vie une succession d'échecs. Or pour Andréa, c'est une année cruciale qui va déterminer s'il peut ou non rester scolarisé.



Vendredi 3 octobre : **On aurait dû aller en Grèce (2024)**

Comédie réalisée par Nicolas Benamou (2024) - Avec Gérard Jugnot, Virginie Hocq, Claudia Bacos

Ne pouvant partir comme à leur habitude en Grèce pour leur unique semaine annuelle de vacances familiales, les Rousselot débarquent en Corse. Après un accident de la route sur l'île de Beauté, des voisins viennent perturber leur début de vacances. Règlements de comptes familiaux, insulaires, et quiproquos en vue.



Après-midis dansants à 14h

Animés par Francisco ! Boissons et pâtisserie incluses

Bal "Couleurs Créoles" - Jeudi 18 septembre

6 €

📍 Espace Centre, 4 avenue de Verdun

Bal de la semaine bleue - Mardi 30 septembre

GRATUIT

📍 Casino Terrazur, Polygone Riviera (Parking offert)

Bal "Viva Italia" - Mardi 21 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€

Programme à Cagnes-sur-Mer

Mercredi 8 octobre

9h - 12h : **Stand d'information**, Place de Gaulle

14h - 17h : **Parcours sportif**, Parc des Canebiers + Place de Gaulle
Atelier « self défense-reprise confiance en soi », Espace centre

Mercredi 15 octobre

12h - 14h : **Pique-nique géant sur la plage**, Plage du grand large, Côté beach volley, épi 8

Semaines d'information
sur la santé mentale
6 - 19 octobre 2025

Accès libre et gratuit
Renseignements au CCAS
04.92.02.47.47

Durant la quinzaine, un Spectacle sera proposé à La Fraternelle, 34 Avenue Auguste Renoir (date à venir)

La troupe de l'Âge d'Or recrute !



Des talents



La troupe « Age d'Or », composée de retraités bénévoles dynamiques et enthousiastes, recherche des talents dans les domaines du chant, de la danse, des interprétations de sketches...

Si vous aimez la scène et souhaitez participer à des moments de convivialité, cette aventure est faite pour vous !

La troupe propose 4 spectacles par an dans la salle de spectacle du Casino Terrazur à Polygone Riviera.

Les répétitions ont lieu chaque semaine à la salle de la mairie annexe du Val Fleuri.



Une couturière

Vous savez couper sur patron, vous maîtriser la couture à la main, vous savez utiliser une machine à coudre, et avez envie de mettre votre talent au service d'une troupe dynamique ?

Rejoignez-nous pour réaliser les costumes de nos spectacles !

Pour plus d'informations, contactez le service animation au 04 92 02 47 54



POUR RAPPEL

La signature des bons d'engagement est obligatoire pour les sorties, à défaut, votre place ne sera pas conservée.

Pour toutes les animation et activités du programme, inscription obligatoire au service animation :
04 92 02 47 54

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.

Les 4 et 5 octobre - Salon Sud Seniors

GRATUIT

La ville de Cagnes-sur-Mer accueille la 4ème édition du Salon Côte d'Azur Seniors !

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.

**Rendez-vous à l'Hippodrome
samedi 4 octobre et
dimanche 5 octobre,
de 10h à 18h.**



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 25 septembre
- Jeudi 23 octobre



De 9h00 à 10h30



"Au Bon Accueil",
Place de la Marine

- Jeudi 18 septembre
- Jeudi 16 octobre

Aquagym

Inscriptions :

Mardi 2 septembre de 8h30 à 11h00

A la Piscine Municipale :



04 93 73 28 28

Cours réservés aux résidents Cagnois, adhérents CCAS.

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

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

**Bouger, c'est rester jeune
de cœur et d'esprit.**

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

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-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 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 53

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