



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Programme

ANIMATION SENIORS

SEPTEMBRE
OCTOBRE
2026

**INSCRIPTIONS
À PARTIR DU**

**MERCREDI 2 SEPTEMBRE 2026
de 9h00 à 12h00**

Uniquement par téléphone au :

04 92 02 47 54

**La Semaine Bleue
du 5 au 11 octobre 2026**

**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 p. 4

**Jeudi 24 septembre 2026
Journée à Aubagne et Puyloubier**

62€

Visite du Musée de la Légion étrangère d'Aubagne.
Repas et visite des ateliers du Centre des Invalides de la Légion à Puyloubier.

Présence d'un guide toute la journée.

Suite p.3

**Mardi 6 octobre
Bal "La semaine Bleue"**

**Casino Terrazur à 14h
(parking offert)**

GRATUIT

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

Suite p.3

Prévention santé

Retour des ateliers prévention santé

GRATUIT

- Cuisine niçoise
- Santé par l'alimentation
- Atelier équilibre
- Tennis Santé

Suite p.4

**Vendredi 9 octobre
Théâtre Semaine Bleue**

**Espace centre,
avenue de Verdun à 14h**

GRATUIT

"Bienvenue au club"

Suite p.5

Samedi 10 et Dimanche 11 octobre - Salon Sud Seniors 2026

La 5ème édition du salon des seniors de Cagnes sur Mer se déroulera les 10 et 11 Octobre 2026 à l'Hippodrome de Cagnes sur Mer.

Retour des séances de cinéma à partir de septembre

**Rappel : Sur présentation de la carte CCAS à jour (2026)
Fermeture des portes à 14h15,
merci d'arriver avant le début de la séance**



**Prochain programme
Septembre/Octobre**

Parution
Mercredi 7 octobre 2026

Inscriptions à partir du
Mercredi 14 octobre 2026
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

Edition : Centre Communal d'Action Sociale
Directrice de publication : Josiane PIRET
Conception : Service animation senior
Crédit photos : Ville de Cagnes-sur-Mer
CCAS de Cagnes-sur-Mer - Florence ULMER
Sabine RAIMBAULT - Kenny ROGIER



Informations importantes – Rappels concernant les animations seniors

Afin de garantir le bon déroulement de nos animations et de permettre à chacun d'en profiter dans les meilleures conditions, le Service Animation du CCAS de Cagnes-sur-Mer vous remercie de prendre connaissance des rappels suivants.

Participation réservée aux adhérents

Les animations proposées par le Service Animation sont **réservées aux adhérents**.

Nombre de personnes pouvant être inscrites

Lors des inscriptions, il est possible d'inscrire **au maximum 2 personnes supplémentaires**, en plus de vous-même.

Inscription obligatoire

Pour participer à une animation, une inscription préalable **est obligatoire**, qu'elle soit gratuite ou payante.

Les places étant limitées, il est également possible de demander son inscription sur **liste d'attente** lorsqu'une animation est complète.

Inscriptions à une sortie payante

Pour toute inscription à une sortie payante, **un bon d'engagement de paiement devra obligatoirement être signé dans le délai indiqué**.

À défaut de signature dans les délais, votre place pourra être attribuée à une personne en attente.

Délais d'annulation

Afin de tenir compte des commandes effectuées et des frais engagés par le Service Animation, des délais d'annulation doivent impérativement être respectés :

- **48 heures avant** pour les bals et après-midis dansants ;
- **10 jours avant** pour les sorties.



Passé ces délais, **l'animation vous sera facturée**, même en cas d'absence.

Modalités de paiement

À compter du 1er janvier, **les chèques ne seront plus acceptés**.

Les modalités de paiement autorisés **sont indiquées sur votre facture**.



Tout règlement physique devra être remis obligatoirement lors des permanences prévues et indiquées sur votre facture.

Ateliers prévention santé

La présence à toutes les séances est obligatoire.

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

Après-midis dansants

Pour les après-midis dansants, **aucun placement à table n'est réservé**.

Sorties et placement dans le bus

Pour les sorties, **aucun siège dans le bus n'est réservé** (sauf pour les mini-séjours.)

Le tarif comprend : le transport en bus, le repas, les visites mentionnées et l'accompagnement d'un agent du CCAS

Lors de la montée dans le bus, l'appel des participants est effectué dans l'ordre chronologique des inscriptions, selon la date et l'heure d'enregistrement de l'inscription.

Nous vous remercions pour votre compréhension et votre coopération. Le respect de ces règles permet à notre équipe d'organiser les animations dans les meilleures conditions et de garantir une meilleure équité entre tous les participants.

Le Service Animation
CCAS de Cagnes-sur-Mer



dénivelé
sol irrégulier
beaucoup de marches

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

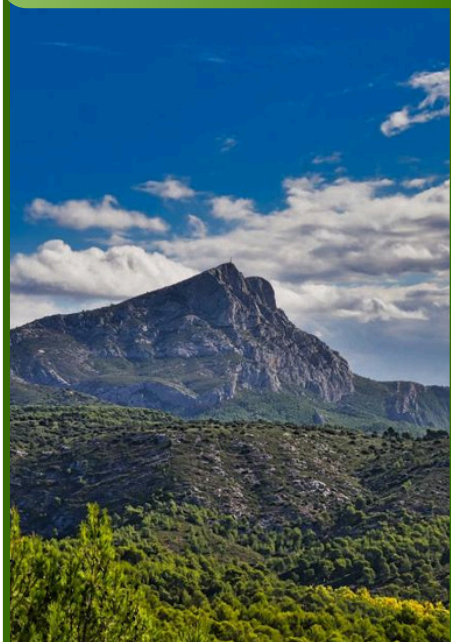
Sorties journée



Inscription obligatoire
auprès du service animation

Jeudi 24 septembre 2026 - Journée à Aubagne et Puyloubier

62 €



Au programme :

Matin : Visite du Musée de la Légion étrangère d'Aubagne, institution de renommée mondiale. Il est l'unique musée d'histoire militaire des Bouches du Rhône. découverte de la Légion et de ses légionnaires depuis sa création en 1831 jusqu'à nos jours

Midi : Repas au Centre des Invalides de la Légion à Puyloubier (vin et café inclus)

Après-midi : Visite des ateliers du Centre des Invalides de la Légion, située au domaine Capitaine Danjou. Un établissement de solidarité fondé en 1953. Il héberge, soigne et accompagne environ 100 à 150 anciens légionnaires valides, blessés ou malades au pied de la montagne Sainte-Victoire. Arrêt au cimetière de Puyloubier au niveau du carré de la Légion.

Présence d'un guide tout au long de la journée.

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

A NOTER : Récupération des bons d'engagement et annulation gratuite jusqu'au Lundi 14 septembre

Samedi 10 et Dimanche 11 octobre - Salon Sud Seniors 2026

La 5ème édition du salon des seniors de Cagnes sur Mer se déroulera les 10 et 11 Octobre 2026 à l'Hippodrome de Cagnes sur Mer.

Au programme :

Des exposants dans les secteurs du Gastronomie, Confort et rénovation de l'habitat, Autonomie, Maisons de retraite, Loisirs Détente et Voyages, Santé, Beauté, Droits et Patrimoine, Services à la personne...

Deux jours pendant lesquels les visiteurs pourront découvrir des produits et services adaptés à leurs besoins et se divertir dans une ambiance conviviale avec de nombreuses animations.

ENTRÉE
LIBRE

GRATUIT



Bal et Après-midis dansants à partir de 14h00

Animés par Francisco !
Boissons et pâtisseries incluses
Inscription obligatoire auprès du
service animation

Bal Viva Italia - Jeudi 17 septembre

6 €

Espace Centre, 4 avenue de Verdun

Bal de la semaine bleue - Mardi 6 octobre

GRATUIT

Casino Terrazur, Polygone Riviera

Bal des Îles - Jeudi 22 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
+ 3 €



Inscription obligatoire
auprès du service animation

Dimanche 18 octobre 2026 - Spectacle Nikaïa

GRATUIT

Retrouvez Kendji Girac pour un concert exceptionnel placé sous le signe de la fête et du partage. Préparez-vous à chanter et à danser au rythme de ses plus grands tubes.

Transport pris en charge par le Conseil Départemental.



Ateliers de prévention santé

Inscription obligatoire
auprès du service
animation

GRATUIT

Atelier Équilibre - du 16 septembre au 16 décembre

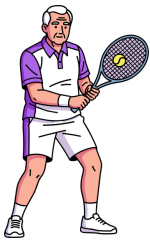
En partenariat avec l'ASEPT PACA, nous vous proposons un atelier équilibre se déroulant sur 12 séances. Ci-dessous les dates de présences à assurer :

- 16, 23, 30 septembre
- 14, 21, 28 octobre
- 11, 18, 25 novembre
- 2, 9, 16 décembre



📍 Résidence La Fraternelle, 34 avenue Auguste Renoir 06800 Cagnes-sur-Mer

Tennis Santé - à partir du 21 septembre



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 cuisine niçoise - Jeudi 22 octobre



En partenariat avec la Mutualité Française Sud nous vous proposons, un atelier ludique et pédagogique permettant de découvrir ou redécouvrir les plats emblématiques de la cuisine niçoise, en favorisant des comportements protecteurs pour la santé, autour de l'équilibre alimentaire et de la consommation de produits de saison. Rendez-vous dans le Vieux Nice. Préparation des plats avec un chef cuisinier, puis dégustation des plats lors d'un moment convivial et collectif. Temps libre dans le Vieux Nice.

***Déplacement en transport en commun accompagné d'un agent et pris en charge par le CCAS**



Vieux Nice

La santé par l'alimentation - Mercredi 21 octobre et Mercredi 28 octobre

Les
INSATIABLES
Groupes

**Nutrition du
cerveau après
60 ans**



Et si votre assiette prenait soin de votre cerveau ?

Après 60 ans, l'alimentation joue un rôle précieux pour préserver la mémoire, la concentration et le bien-être mental. Participez à 2 ateliers conviviaux et participatifs pour mieux comprendre les liens entre nutrition et santé du cerveau, puis passer à la pratique avec des recettes simples, gourmandes et adaptées !

Au programme :

- **23 octobre** — Atelier théorique : Comprendre et échanger autour de la nutrition du cerveau, du contenu des produits et lecture des étiquettes. 📍 CCAS Cagnes-sur-Mer
- **30 octobre** — Atelier pratique : Cuisiner ensemble des recettes bonnes pour le cerveau... et les papilles ! Dégustation conviviale des plats réalisés. 📍 Centre d'hébergement d'urgence



Lundi 5 octobre Repas d'inauguration

PAYANT

📍 Foyers restaurants à 12h00

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 14 septembre**

Lundi 5 octobre - Spectacle de la troupe Age d'Or

GRATUIT

Le grand retour, tous en scène !

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

La troupe Age d'Or est heureuse de vous
présenter une nouvelle saison de rires, danses
et chansons. Des chorégraphies du classique
au modern jazz. Des chansons de tout les
temps. Et du rire aux éclats pour votre plus
grand plaisir



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 5 octobre - Quinzaine des séniors

Forum Séniors au Palais de la Méditerranée (stands et ateliers consacrés au Bien Vieillir)

GRATUIT

📍 Palais de la Méditerranée à Nice

Pièce de Théâtre à 10h30 *"La retraite de Babeth"*



Babeth s'apprête à prendre sa retraite et à commencer une nouvelle vie.
Entre rencontres, découvertes et nouveaux projets, elle apprend à relever
les défis de cette transition avec humour, confiance et optimisme.

Transport pris en charge par le Conseil Départemental.

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

Mardi 6 octobre Après-midi dansant

GRATUIT

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

Bal de la Semaine Bleue

Animé par Francisco
Boissons et pâtisseries incluses

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

Jeudi 8 octobre - Repas cabaret Frankie Folies à Venelles

37 €

"Oh La La !"

La Magie du spectacle en plein jour !

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

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



à noter : Récupération des bons d'engagement et annulation gratuite jusqu'au
Lundi 28 septembre

Vendredi 9 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"
à partir du **Lundi 14 septembre**

Vendredi 9 octobre Théâtre Semaine Bleue proposé par l'association "Entraide Solidarité Cagnes"

GRATUIT

**BIENVENUE
au club**



"Bienvenue au club"

adaptée de la pièce de Ginette
GARCIN "Le clan des veuves" : Après
le décès brutal de son époux, avec
qui elle a été mariée 25 ans, une
femme se retrouve avec la maîtresse
et les enfants de son défunt mari et
comprend qu'il n'a pas eu la vie bien
rangée qu'elle pensait !!!

à partir de 14h00

📍 Espace Centre, 4 avenue de Verdun



Cinéma

Sur présentation de la carte CCAS à jour (2026)
Fermeture des portes à **14h15**,
Merci d'arriver avant le début de la séance

Cinéma Espace Centre - Avenue de Verdun



LE RÊVE AMÉRICAIN

Comédie (2026)

Inspiré d'une histoire vraie, ce film raconte le parcours de deux outsiders qui, grâce à leur passion absolue pour le basket et leur amitié indéfectible, ont bravé tous les obstacles pour réaliser leur Rêve Américain.

Vendredi 18 septembre 2026



POLICE FLASH 80

Comédie (2026)

Yvon Kastendeuch, flic à l'ancienne et fan de Michel Sardou est propulsé malgré lui à la tête d'une « unité d'élite » : la Police Flash 80. Il doit faire équipe avec Guilaïne, Marfoud et Roberto. Ensemble, ils vont tenter de démanteler un trafic de drogue en devenant une brigade si improbable, que même les années 80 n'étaient pas prêtes.

Vendredi 9 octobre 2026

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".

**A "La Fraternelle",
34 av Auguste Renoir
De 9h30 à 11h00**

- jeudi 17 septembre
- jeudi 22 octobre
- jeudi 19 novembre
- jeudi 17 décembre

**"Au Bon Accueil",
Place de la Marine
De 9h30 à 10h30**

- jeudi 10 septembre
- jeudi 15 octobre
- jeudi 12 novembre
- jeudi 10 décembre

Halte Répit Alzheimer

Halte Répit 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



Chaque jour est une nouvelle occasion de sourire, de partager et de profiter pleinement de la vie.

À tout âge, gardons l'envie de découvrir, de bouger et de créer.

Les plus beaux moments sont encore à venir !

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

Travailleurs sociaux

Uniquement sur rendez-vous auprès du
secrétariat du service Cohésion Sociale du
CCAS au **04 92 02 47 53**

Point Femmes devient l'espace "Olympe de Gouges"

Labellisé Maison Régionale des Femmes
Réception au 77 avenue Cyrille Besset
06800 Cagnes-Sur-Mer
04 22 70 03 81

Accompagnement au numérique

Uniquement sur rendez-vous
au **04 92 02 47 47**

Mutuelle Communale JUST

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

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

M. VERRECCHIA Laurent

Auxiliaire de justice bénévole, chargé de
trouver des solutions aux différents :
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/ Info Retraite

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**