



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

# Programme animation seniors

Mai/Juin 2024



## INSCRIPTIONS

**⚠ Mercredi 10 avril**  
**à partir de 9h00**

Par téléphone au :  
☎ 04 92 02 47 54

### Mardi 18 Juin - Albenga et Alassio

Avec Sandro, votre guide,  
partez à la découverte de 2  
villes historiques de la côte  
Ligure...

Déjeuner au restaurant inclus.

Suite page 2

### Mardi 28 mai - Spectacle Troupe Âge d'Or

Nouveau spectacle de la  
Troupe Age d'Or

📍 Casino Terrazur

Suite page 3

GRATUIT

### Mardi 25 juin - Bal "Vive les Vacances"

📍 Casino Terrazur  
Polygone Riviera

Animation musicale avec Francisco  
Pâtisserie et boissons

Suite page 2

### Jardin Intergénérationnel Mardi 14 mai - Ecole Renoir

Passionné de jardinage ?  
Journée de lancement du  
potager inter-générationnel à  
l'école pré-élémentaire Renoir

Suite page 2

### Vendredi 7 juin - Soirée Dansante

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

Soirée dansante

italo-niçoise

Animée par Lionel et Audrey -  
Repas servi à table

☎ Inscription auprès de  
"La Fraternelle" au  
04 93 73 48 17,  
**à partir du lundi 13 mai**



### Prochain programme Septembre octobre 2024

Parution  
Mercredi 28 août 2024

Inscriptions  
Mercredi 4 septembre 2024  
à 9h00



### 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

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

### Ateliers et activités physiques 2024/2025

Réinscription du 5 au 28 juin  
Suite page 3

### Fermeture CCAS

Le CCAS sera fermé les :  
• 1er, 8, 9 et 20 mai 2024





## Sorties journée

66 €

### Mardi 7 mai - Journée vignes et céramique dans le Var



**Au programme :** Départ le matin, en autocar, en direction de Cotignac pour partager l'histoire, le terroir et les anecdotes d'un domaine viticole familial. Vous découvrirez l'élaboration du vin étape par étape : en commençant par la vigne, passant la cave et se finissant par un grignotage gourmand autour d'un verre ... avec modération bien sur !

Repas au restaurant au bord du lac de Carcès (vin et café compris).

L'après-midi, visite guidée de l'ancienne fabrique de céramique, Terra Rossa, à Salernes. Revisitée dans un esprit contemporain, un parcours initiatique vous emmènera à la découverte de la céramique et notamment de la fabrication des tomettes, d'hier à aujourd'hui. 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 vendredi 26 avril

### Mardi 18 juin - D'Albenga à Alassio avec Sandro

59 €

**Au programme :** Départ tôt le matin, en autocar, en direction d'Albenga, ville d'origine romaine, qui dans son centre historique cache plusieurs remarquables monuments tels que la cathédrale gothique, le baptistère du 5ème siècle, les maisons-tours médiévales....

Déjeuner au restaurant (vin et café inclus).

L'après-midi, direction Alassio par la très panoramique route du littoral. Village de pêcheurs devenu au 20ème siècle un haut-lieu de la mondanité, Alassio conserve une partie ancienne : découverte du célèbre « Muretto » et promenade le long de la ruelle centrale très commerçante « Budello », de l'église de la Sainte Croix et ses beaux portails en ardoise. Retour à Cagnes-sur-Mer en début de soirée.



**Visite guidée à pied matin et après-midi, pas de dénivélé**

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



**à noter :** Récupération des bons d'engagement et annulation sans frais jusqu'au vendredi 7 juin

**Attention, toutes nos sorties sont susceptibles de modifications.**

### Après-midis dansants à 14 heures



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

**Bal du Muguet - Jeudi 2 mai - 6 €**

Espace Centre, 4 avenue de Verdun

**Bal "Joli mois de Mai" - Jeudi 16 mai - 6 €**

Espace Centre, 4 avenue de Verdun

**Bal "Coquillages et crustacés" - Jeudi 6 juin - 6 €**

Espace Centre, 4 avenue de Verdun

**Bal "Vives les vacances" - Mardi 25 juin - 10 €**

Casino Terrazur, Polygone Riviera - Parking gratuit

**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€

### Jardin Intergénérationnel Mardi 14 mai - Ecole Renoir



Vous êtes passionné de jardinage ?  
Vous aimez transmettre aux plus jeunes ?

Venez participer à la journée de lancement du **Potager Intergénérationnel** créé à l'école maternelle Renoir en partenariat avec le lycée horticole d'Antibes, le CCAS, les services de l'Education et des Espaces Verts de la Mairie de Cagnes-sur-Mer. De 9h00 à 16h00, différents ateliers sont proposés aux enfants : plantation, bouturage, jeux olfactifs et sensitifs, hôtel à insectes...

**Sur inscription uniquement auprès du service animation : 04 92 02 47 54**  
**Places limités**



**Adhésion CCAS**

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

# Ateliers de prévention santé

gratuit

A partir du  
mercredi 15 mai à 14h30  
"Prendre Soins de Soi"

Le CCAS, en partenariat avec la Mutualité Française Sud, met en place un atelier

## "Prendre soins de soi"

animé par une intervenante spécialisée. Ces séances ont pour but de vous aider à renforcer l'image de soi et vous permettre d'adopter des habitudes favorables notamment en ce qui concerne leur santé et le bien vieillir.

- 4 séances de 3 heures
- 1 séance individuelle

 Le mercredi de 9h00 à 12h00  
Du 15 mai au

 **La Fraternelle,**  
**34 Avenue Auguste Renoir**

A partir du  
jeudi 16 mai à 9h30  
"En forme dans mon quartier"

Le CCAS, en partenariat avec Vitae Sport Santé, vous propose d'associer activité physique et découverte du patrimoine culturel local, encadré par un animateur en activités physiques adaptées.

Certaines séances vous permettrons aussi de découvrir comment utiliser le mobilier urbain pour conserver sa force musculaire et son équilibre.

- 6 séances encadrées de 2 heures
- 6 à 12 séances en autonomie

 Le mercredi de 9h30 à 12h30  
Du 16 mai au 20 juin 2024

 **Lieu de rendez-vous à venir**

A partir du  
jeudi 16 mai à 16h00  
"Yoga du rire"

Le CCAS, en partenariat avec l'ASPET PACA, organise une découverte du "Yoga du rire"

animé par un professeur diplômé. Méthode thérapeutique dans laquelle le rire devient un exercice permettant de se sentir plus énergique, en meilleure forme, mieux gérer son stress, renforcer ses défenses immunitaires...

- 5 séances de 1 heure

 Le jeudi de 15h00 à 16h00  
Du 16 mai au 27 juin 2024

 **La Fraternelle,**  
**34 Avenue Auguste Renoir**

## Mardi 28 mai - Spectacle de la troupe Age d'Or

GRATUIT



## Nouveau spectacle en cours de préparation

 **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 moment empli d'émotions.

### 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**

## INSCRIPTIONS Ateliers et activités physiques 2024/2025

### Liste des ateliers et activités :

#### A La Fraternelle, 34 Avenue Auguste Renoir :

- Art floral : 2 fois par mois le jeudi matin - payant
- Créativité : lundi et mardi de 14h00 à 17h00 - payant
- Reliure : vendredi de 14h00 à 17h00 - payant
- Dentelle aux fuseaux : lundi de 14h00 à 17h00 - gratuit

#### A l'Espace Municipal des Travaux, ZAC Costamagna

- Yoga : Lundi et vendredi à 08h00 ou 09h20 ou 10h40 - payant

#### A la salle Jean Bouin, Avenue de Nice, Cros de Cagnes

- Gymnastique : mardi et jeudi de 10h15 à 11h15 - payant

#### A l'Espace Val Fleuri, Chemin du Val Fleuri

- Patchwork : vendredi de 14h00 à 17h00 - gratuit
- Répétition Troupe Age d'Or : lundi de 14h00 à 17h00 - gratuit

#### A la Villa du Béal, 7 cours du Béal

- Qi Gong : mardi à 9h30 ou 10h30 - payant

### MODALITES D'INSCRIPTION

#### ① à partir du mercredi 5 Juin

Réservation uniquement par téléphone  
auprès du service animation au : 04 92 02 47 54

#### ② du lundi 17 juin au vendredi 28 juin

Signature des bons d'engagement, dépôt du certificat médical et attestation d'assurance responsabilité civile :

#### Au CCAS

- le matin de 8h30 à 12h00

#### A la résidence autonomie La Fraternelle

- mardi de 9h à 11h,
- jeudis de 14h à 16h
- vendredis de 9h à 11h et de 14h à 16h

 **Pour toutes les activités inscription obligatoire au service animation : 04 92 02 47 54**



### 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 3 mai : **Inestimable**

Comédie réalisée par Eric Fraticelli, 2023 -  
Avec Didier Bourdon, Eric Fraticelli, Philippe Corti

Tout simplement l'histoire vraie de 3 amis corses qui découvrent, au gré d'une plongée, un trésor... Inestimable !



#### Vendredi 7 juin : **Sexygénéaires**

Comédie réalisée par Robin Sykes et Antoine Raimbault, 2023 -  
Avec Thierry Lhermitte, Patric Timsit, Marie Bunel

À soixante ans passés, deux amis en proie à des difficultés financières vont tirer profit de leur image dans le milieu de la mode et de la publicité. Un est encore beau, l'autre ne l'a jamais été. Mais au-delà du jeu des apparences, qu'est-ce vraiment que d'avoir l'âge de la retraite aujourd'hui ?

### Rendez-vous des Sages-lecteurs

GRATUIT

Mise à disposition gratuite de livres pour les adhérents CCAS :

- à la résidence autonomie  
"La Fraternelle" de 9h30 à 11h  
34 avenue Renoir  
\* Jeudi 23 mai  
\* Jeudi 20 juin



- \* au foyer restaurant  
"Au Bon Accueil" de 9h à 10h30  
Place de la Marine  
\* Jeudi 16 mai  
\* Jeudi 27 juin

### PLAN CANICULE 2024

Numéro spécial canicule :  
04 92 02 47 48

Le CCAS est en veille dès le 1er juin  
Vous êtes isolé et souhaitez être accompagné en cas de forte chaleur .  
Vous connaissez une personne isolée et souhaitez la signaler ?

Remplissez la fiche d'inscription soit :

- au CCAS,
- sur Internet : <http://www.ccas-cagnes.fr/>
- par mail sur simple demande à l'adresse : [animation@ccas-cagnes.fr](mailto:animation@ccas-cagnes.fr)

Informations service Animation  
Séniors : 04 92 02 47 54

ensemble <sup>2</sup>génération(s)  
l'habitat intergénérationnel sous toutes ses formes

Le CCAS, en partenariat avec "Ensemble 2 générations", propose à des seniors de loger des étudiants. Vous avez une chambre disponible chez vous et vous aimeriez avoir une présence, pouvoir compter sur quelqu'un pour vous rendre quelques petits services ? L'association vous accompagne dans ce projet .

Réunion d'information  
le **lundi 15 avril 2024 à 17h30**

Salle Espace Centre,  
4 avenue de Verdun

Entrée libre

### Halte Répét Alzheimer

En partenariat avec  
France Alzheimer 06,

Accueil des patients 2 après-midi  
par mois à la résidence autonomie  
La Fraternelle.

Renseignements et inscriptions :  
**04 93 52 62 00**

"Le printemps est la période  
de l'année où c'est l'été au  
soleil et l'hiver à l'ombre !"

Charles Dickens

## 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

Prestation temporairement interrompue  
Si vous souhaitez postuler, vous pouvez  
contacter le 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  
sommés 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

