

SAISON 2026-2027

SENIORS 55+

LABEL AMI des AÎNÉS

SENIORS NIÇOIS

VILLE DE NICE

ÉDITORIAL



© P. Viglietti

Éric Ciotti
Maire de Nice
Président de la Métropole Nice Côte d'Azur

Chères amies, chers amis,

À l'heure de découvrir le programme des 5 maisons des seniors de l'an prochain, je souhaite vous réaffirmer l'ambition de ma majorité de faire des sept prochaines années une période florissante pour les seniors de Nice et de sa Métropole.

Ma conviction est simple : prendre soin des plus anciens est un facteur d'apaisement de nos sociétés, de réconciliation de nos générations.

D'abord parce que vous méritez, au soir de vies riches et mouvementées qui furent les vôtres, de profiter pleinement du soleil et des charmes de notre si belle ville.

Ensuite parce que j'estime que lorsque Nice soigne, divertit et cultive ses aînés, c'est un signe de solidarité que tous les habitants remarquent et qui les rassure.

À un moment de notre vie démocratique où certains sont tentés de trouver dans une « guerre des générations » les solutions fallacieuses au déclin que nous connaissons, Nice s'inscrit en faux et entend démontrer qu'il n'est pas nécessaire de rogner sur votre qualité de vie pour que celle de chacun s'améliore.

C'est à ce titre que, depuis le 1er septembre, les transports sont gratuits sur tout le réseau Lignes d'Azur pour les 65 ans et plus de la Métropole. Sans condition de ressources : nous généralisons ce qui était jusqu'ici réservé aux non-imposables.

C'est à ce titre, aussi, que le Pass 55+ est maintenu à 41 euros, et gratuit pour les non-imposables, afin que vous puissiez profiter pleinement des activités que la Ville vous propose.

Parmi ces activités, vous trouverez un certain nombre de nouveautés qui - je l'espère - vous plairont : le nissart fait enfin son entrée à Cimiez, le tango argentin à Port-République, la guitare et le flamenco à la Villa La Luna, le chant collectif au Ray, l'italien à Pasteur, sans compter les bals, les spectacles et les danses dans les jardins.

Prévenir la perte d'autonomie, faire de l'avancée en âge un temps heureux, préserver la place de chacun d'entre vous dans la vie de la cité : voilà le cap que nous nous fixons.

Que vous teniez cette brochure aux Arènes de Cimiez ce 17 septembre ou que vous l'ayez trouvée dans votre maison des seniors, il ne me reste qu'une chose à vous dire : ouvrez-la, choisissez, inscrivez-vous. Ce programme n'a de valeur que si vous en profitez.

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente saison 2026-2027.



SOMMAIRE

ANIMATIONS 55+ P.06

ACTIVITÉS DANS LES MAISONS DES SENIORS

Maison des Seniors Cimiez P.08
Maison des Seniors Le Ray P.09
Maison des Seniors Pasteur P.10
Maison des Seniors Port-République P.11
Maison des Seniors Villa La Luna P.12

LES RESTAURANTS SOLIDAIRES P.14

INFORMATIONS PRATIQUES P.16

VOS LIEUX D'ACCUEIL P.18





ANIMATIONS 55+

Le service Seniors de la Ville de Nice a mis en place, pour 2026-2027, une programmation riche et variée avec des activités régulières et des manifestations ponctuelles... Une nouvelle saison avec toujours plus de nouveautés afin de répondre à vos attentes !

Pour participer aux activités, la carte Pass 55+ et/ou la carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus sont obligatoires
(voir les modalités d'obtention dans « informations pratiques » p.16 ou sur seniors.nice.fr).

Découvrez le programme !

OFFICE MUNICIPAL NIÇOIS DES SENIORS
19, rue Gioffredo - 06000 Nice - 04 89 04 65 03

Les bureaux sont ouverts au public :
les lundis, mercredis et jeudis de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 16h30
les mardis de 13h15 à 16h30
et les vendredis de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 15h45



ACTIVITÉS DANS LES MAISONS DES SENIORS

La carte Pass 55+ est obligatoire pour participer aux activités dans les Maisons des Seniors.

- Attention certaines activités sont soumises à supplément.
- Programme non contractuel et susceptible de modifications.
- Inscriptions obligatoires dans la limite des places disponibles.





MAISON DES SENIORS CIMIEZ

14 avenue du Monastère - 04 89 98 13 09
Accueil ouvert du lundi au vendredi de 8h45 à 12h15 et de 13h15 à 16h30
(fermeture le mardi matin et le jeudi après-midi)

Anglais (conversation)	lundi	9h-10h30	
Anglais (conversation)	lundi	10h30-12h	
Jeux de société (en autonomie)	lundi	13h30-16h30	
Gymnastique senior	lundi	14h-15h	+ 21 €
Gymnastique senior	lundi	15h-16h	+ 21 €
Atelier nutrition	mardi	9h30-12h	5 séances
Danse en ligne (débutant)	mardi	13h30-14h30	+ 41 €
Danse en ligne (confirmé)	mardi	14h30-15h30	+ 41 €
Danse rock en couple (confirmé)	mardi	15h30-16h30	+ 41 €
Informatique (débutant)	mercredi	9h-10h	
Informatique (débutant)	mercredi	10h30-11h30	
Qi gong (avancé)	mercredi	10h30-11h30	+ 71,50 €
Gymnastique sur chaise	mercredi	13h30-14h30	+ 21 €
Cours de Niçois NOUVEAU	mercredi	15h-16h30	+ 41 €
Anglais (conversation)	jeudi	9h-10h30	
Anglais (conversation)	jeudi	10h30-12h	
Marche avec bâtons	jeudi	11h-12h	
Atelier mémoire NOUVEAU	jeudi	14h-16h	+ 21 €
Tai chi NOUVEAU	vendredi	9h-10h	+ 71,50 €
Méditation sur chaise qi gong NOUVEAU	vendredi	14h-15h	+ 71,50 €
Gymnastique sur chaise NOUVEAU	vendredi	15h30-16h30	+ 21 €

MAISON DES SENIORS LE RAY

4 rue Charles Baudelaire - 04 89 98 27 41
Accueil ouvert du lundi au vendredi de 8h45 à 12h15 et de 13h15 à 16h30
(fermeture le mardi matin et le jeudi matin)

Mosaïque	lundi	9h-11h	+ 41 €
Tennis de table (en autonomie)	lundi	9h, 10h & 11h	
Atelier mémoire	lundi	9h30-11h	+ 21 €
Mandala (peinture et coloriage)	lundi	14h-16h15	
Jeux de société	lundi > vendredi	13h30-16h30	
Allemand (conversation)	lundi	14h30-16h30	
Quiz	lundi	14h-16h	
De fil en aiguille	mardi	13h30-16h15	
Gymnastique senior	mardi	14h-15h	+ 21 €
Biblio dictée	mardi	14h30-16h15	
Atelier écriture	mardi	14h-16h	+ 21 €
Mosaïque	mercredi	9h-11h	
Tennis de table (en autonomie)	mercredi	9h, 10h & 11h	
Macramé	mercredi	14h-16h30	+ 41 €
Tai chi NOUVEAU	mercredi	14h-15h	+ 71,50 €
Échecs (en autonomie)	mercredi	13h30-16h15	
Atelier carterie	mercredi	13h30-16h15	+ 21 €
De fil en aiguille	jeudi	13h30-16h15	
Danse country (débutant)	jeudi	14h-15h	+ 41 €
Danse country (débutant)	jeudi	15h-16h	+ 41 €
Atelier mémoire	jeudi	14h30-16h	+ 21 €
Chant collectif NOUVEAU	vendredi	10h-12h	+ 41 €
Patchwork	vendredi	9h30-11h30	+ 41 €
Échecs (en autonomie)	vendredi	13h30-16h15	
Tennis de table (en autonomie)	vendredi	13h30-16h30	
Anglais (moyen avancé)	vendredi	9h-10h30	+ 81 €
Anglais (avancé)	vendredi	10h30-12h	+ 81 €
Anglais (débutant, moyen et faible)	vendredi	13h30-15h	+ 81 €
Anglais (moyen)	vendredi	15h-16h30	+ 81 €

MAISON DES SENIORS PASTEUR

2 avenue Antonia Augusta - 04 97 13 45 48
Accueil ouvert du lundi au vendredi de 8h45 à 12h15 et de 13h15 à 16h30
(fermeture le mardi matin et le mercredi après-midi)

Anglais (débutant)	lundi	9h-10h30	+ 81 €
Anglais (moyen)	lundi	10h30-12h	+ 81 €
Méditation NOUVEAU	lundi	11h-12h	+ 71,50 €
Théâtre	lundi	13h30-16h	+ 41 €
Italien NOUVEAU	mardi	14h-15h30	+ 81 €
Jeux de société	mardi & jeudi	13h30-16h30	
Marche urbaine	mercredi & vendredi	9h-10h	
Atelier mémoire	mercredi	9h-10h30	+ 21 €
Atelier bien-être	mercredi	10h30-12h	+ 41 €
Activité créative NOUVEAU	mercredi	14h-15h30	+ 41 €
Informatique (débutant)	jeudi	9h-10h	
Informatique (débutant)	jeudi	10h30-11h30	
Zumba	jeudi	9h30-10h30	+ 41 €
Gymnastique sur chaise	jeudi	10h45-11h45	+ 21 €
Développement personnel NOUVEAU	2 jeudis/mois	14h-15h30	+ 21 €
Chant	vendredi	9h15-10h45	+ 41 €
Yoga sur chaise NOUVEAU	vendredi	10h30-12h	+ 71,50 €
Qi gong	vendredi	10h30-11h30	+ 71,50 €
Karaoké	1 vendredi/mois	14h-16h30	





MAISON DES SENIORS PORT-RÉPUBLIQUE

12 rue Scaliero – 04 97 13 53 84
Accueil ouvert du lundi au vendredi
de 8h45 à 12h15 et de 13h15 à 16h30
(fermeture le mardi matin et le vendredi matin)

Cours de Niçois (conversation)	lundi	10h30-12h	
Anglais (confirmé)	lundi	10h-11h30	+ 81 €
Fil et créa NOUVEAU	lundi	14h-16h30	+ 21 €
Jeux de mots et dictée NOUVEAU	1 lundi/mois	14h-16h30	
Informatique (débutant)	lundi	14h-15h	
Informatique (débutant/avancé)	lundi	15h30-16h30	
Gymnastique sur chaise NOUVEAU	mardi	13h30-14h30	+ 21 €
Qi gong NOUVEAU	mardi	14h30-15h30	+ 71,50 €
Photographie	mercredi	10h-12h	+ 41 €
Photographie	mercredi	14h-16h	+ 41 €
Aquarelle	mercredi	13h30-15h	+ 41 €
Dessin multi-technique	mercredi	15h-16h30	+ 41 €
Yoga	jeudi	9h-10h	+ 71,50 €
Yoga	jeudi	10h-11h	+ 71,50 €
Atelier énergétique NOUVEAU	Jeudi	11h-12h	+ 71,50 €
Espagnol (débutant)	jeudi	9h-10h30	+ 81 €
Espagnol (confirmé)	jeudi	10h30-12h	+ 81 €
Tango argentin NOUVEAU	jeudi	14h30-15h30	+ 41 €
Tango argentin NOUVEAU	jeudi	15h30-16h30	+ 41 €
Échecs (débutant)	jeudi	14h-16h30	
Remue-méninges	vendredi	9h30-11h	5 séances
Théâtre NOUVEAU	vendredi	14h-16h30	+ 41€
Scrabble (en autonomie)	vendredi	14h-16h30	
Échecs (confirmé)	vendredi	14h-16h30	

MAISON DES SENIORS VILLA LA LUNA

265 Promenade des Anglais - 04 89 98 10 34
Accueil ouvert du lundi au vendredi de 8h45 à 12h15 et de 13h15 à 16h30
(fermeture le mardi matin et le jeudi après-midi)

Informatique (débutant)	lundi	9h-10h	
Informatique (débutant)	lundi	10h30-11h30	
Gymnastique senior	lundi	10h-11h	+ 21 €
Gymnastique senior	lundi	11h-12h	+ 21 €
Jeux de cartes et de société	lundi	13h30-16h30	
Échecs	lundi	14h-16h	
Théâtre impro	mardi	14h-16h	+ 41€
Défi d'un défilé NOUVEAU	mardi	14h-16h	
Couture	mercredi	9h30-11h30	+ 21 €
Peinture NOUVEAU	mercredi	9h-10h30	+ 21 €
Expression écrite	2 mercredis/mois	14h-16h	+ 21 €
Anglais (conversation)	mercredi	14h30-16h	
Danse flamenco Rumba NOUVEAU	jeudi	9h-10h	+ 41 €
Danse flamenco Rumba NOUVEAU	jeudi	10h-11h	+ 41 €
Sophrologie NOUVEAU	vendredi	9h-10h	+ 71,50 €
Sophrologie NOUVEAU	vendredi	10h-11h	+ 71,50 €



Tout au long de l'année, vous pourrez retrouver de grands événements festifs, des spectacles, des bals, des films au cinéma...

TOUTE L'INFORMATION SUR NICE.FR



LES RESTAURANTS SOLIDAIRES

Les restaurants solidaires sont des lieux chaleureux pour se retrouver, échanger, tisser des liens sociaux et partager un moment convivial autour de repas nutritifs et abordables.



LA PIGNATA

CCAS - Résidence autonomie Saint-Jean-d'Angély
4 rue Maryse Carlin

Tous les mercredis, la résidence ouvre son restaurant aux seniors extérieurs en proposant un menu au choix avec ou sans viande : entrée, plat, dessert, boisson. Le déjeuner est suivi d'une animation l'après-midi.



LA MAIOUNETA

« Le Maioun dóu Rai »
Centre AnimaNice
10 boulevard Comte de Falicon

Le restaurant La Maiouneta est ouvert du lundi au vendredi. Il est également ouvert une semaine sur deux pendant les vacances scolaires.







ALEGRIA

Espace Magnan
31 rue Louis de Coppet

Le restaurant solidaire ALEGRIA est ouvert 4 jours par semaine : les lundis, mardis, jeudis et vendredis.
Il est également ouvert une semaine sur deux pendant les vacances scolaires.

Un repas complet pour 3 €
est concocté par la cuisine centrale et le Chef « Ratatouille ».

Inscriptions obligatoires à l'Office Municipal Niçois des Seniors : 04 89 04 65 03

Paiement sur place au restaurant.

Inscriptions ouvertes aux seuls détenteurs du Pass 55+.



INFORMATIONS PRATIQUES

COMMENT OBTENIR LES CARTES ?

Carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus

Délivrée gratuitement, à tous les seniors de plus de 55 ans, résidant dans la Métropole, elle permet de pratiquer gratuitement des séances de gymnastique dans les jardins (Seniors en Forme), d'assister à des manifestations organisées par le service Seniors de la Ville de Nice et d'accéder à un réseau de partenaires offrant des tarifs préférentiels dans des domaines variés.

Documents à fournir pour l'obtention de la carte : une photo d'identité (1ère demande), un justificatif de domicile, une pièce d'identité. L'établissement de la carte se fait à l'Office Municipal Niçois des Seniors au 19 rue Gioffredo à Nice.

Carte PASS 55+

Accessible aux personnes titulaires de la carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus qui justifient d'un domicile sur Nice.

Le Pass 55+ permet d'avoir accès à toutes les Maisons des Seniors de la Ville de Nice pour participer aux activités organisées par le service Seniors de la Ville de Nice, en salle et également en extérieur (Tous au cinéma, cours de danse dans les jardins...), ainsi qu'aux activités sportives organisées par la Direction des Sports.

Documents à fournir pour l'obtention de la carte Pass 55+ : la carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus, un justificatif de domicile, une pièce d'identité, une attestation d'assurance responsabilité civile, une attestation d'absence de contre-indication à la pratique sportive (à signer sur place lors de l'inscription pour les activités sportives).

Le coût annuel du Pass 55+ est de 41 € (gratuit pour les non-imposables sur présentation des 4 volets de l'avis de non-imposition - mention ligne 14). Certaines activités sont soumises à supplément.

Activités dans les Maisons des Seniors : quand et comment s'inscrire ?

Les activités ont lieu du lundi 5 octobre 2026 au vendredi 25 juin 2027.

Pause des activités lors des vacances scolaires sauf exceptions (stages, animations ponctuelles...)

Inscriptions à partir du lundi 21 septembre 2026 dans toutes les Maisons des Seniors.

Régularisation de votre carte Pass 55+ et/ou paiement du supplément selon l'activité jusqu'aux vacances de la Toussaint 2026 à **l'Office Municipal Niçois des Seniors** (voir horaires d'ouverture au public).

Les paiements (Pass 55+ et/ou suppléments) se font en espèces, par carte bancaire ou par chèque à l'ordre de « Régie Délégation des Seniors » (pièce d'identité obligatoire pour les paiements par chèque).





Retrouvez toutes les animations ponctuelles et les manifestations organisées tout au long de l'année sur SENIORS.NICE.FR à l'Office Municipal Niçois des Seniors, dans toutes les maisons des seniors et sur la page Facebook Seniors Nice Côte d'Azur

VOS LIEUX D'ACCUEIL



MAISONS DES SENIORS

1. LA LUNA
2. PORT-RÉPUBLIQUE
3. LE RAY
4. PASTEUR
5. CIMIEZ

RESTAURANTS SOLIDAIRES

6. LA PIGNATA
7. ALEGRIA
8. LA MAIOUNETA



OFFICE MUNICIPAL NIÇOIS DES SENIORS

RENSEIGNEMENTS

À L'OFFICE MUNICIPAL NIÇOIS DES SENIORS (OMNS)

19, rue Gioffredo - 06000 Nice

04 89 04 65 03

Les bureaux sont ouverts au public
les lundis, mercredis et jeudis de 8h30 à 12h30
et de 13h15 à 16h30
les mardis de 13h15 à 16h30
et les vendredis de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 15h45

ET DANS TOUTES LES MAISONS DES SENIORS

SUR SENIORS.NICE.FR

Seniors Nice Côte d'Azur

Inscriptions obligatoires dans la limite des places disponibles.
Programme non contractuel, susceptible de modifications.

Ville de Nice - MP - Photos : © VDN - J.Veran / PViglietti / G. Mariette, AdobeStock - 09/2026

LABEL AMI des AÎNÉS

SENIORS NIÇOIS

VILLE DE NICE