

NOVEMBRE 2025

INFORMATIONS PRATIQUES

Pour des raisons d'organisation, chaque participant à un cours ou à une animation en extérieur doit y être préalablement inscrit. La venue d'un usager non-inscrit à un cours ou à une animation pourra conduire l'animateur responsable ou le chef d'établissement à lui en refuser l'accès.

Le Pass 55+ et/ou la carte Métropole Senior Plus sont obligatoires pour participer aux animations. Attention! Certaines animations sont soumises à supplément.

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

CIMIEZ: 04 89 98 13 09 / LE RAY: 04 89 98 27 41 / PASTEUR: 04 97 13 45 48 / PORT-REPUBLIQUE: 04 97 13 53 84 VILLA LUNA: 04 89 98 10 34 / OFFICE MUNICIPAL NIÇOIS DES SENIORS: 04 89 04 65 03

<u>Inscriptions obligatoires</u> dans la limite des places disponibles.

Programme non contractuel et susceptible de modifications.

LUNDI 3 NOVEMBRE

> Danse dans les jardins [Pass 55+]

Cours de disco

Perfectionnement des nouvelles chorégraphies dans le cadre de démonstrations dans l'année.

10h30-12h: Square Leclerc, Promenade du Paillon - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

MARDI 4 NOVEMBRE

> Musée Massena [Carte métropole Senior Plus]

Visite privée et guidée de l'exposition "Nice, son passé a de l'avenir" : Nice est une ville de contraste où traditions ancestrales et modernité coexistent dans un équilibre unique.

De la langue à la gastronomie, des fêtes populaires aux arts de la scène, elle a su forger une identité forte, nourrie par son histoire et enrichie par ses habitants.

Plus qu'un simple témoignage du passé, ces traditions constituent un véritable pont vers l'avenir où modernité et identité continent de s'entrelacer.

En mettant en perspective le passé et le présent, cette exposition invite le visiteur à réfléchir : comment ces traditions se projettent-elles dans le futur ?

11h-12h: Musée Massena: 65, rue de France - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

> Bal à Cimiez [Carte métropole Senior Plus]

Animation musicale et dansante. Bal animé par Pascal Palomba 14h30-16h30: AnimaNice Cimiez - 49, avenue de la Marne - Nice Accès à la salle: fermeture des portes 10 mn avant le début du bal Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

MERCREDI 5 NOVEMBRE

> Danse dans les jardins [Pass 55+]

Cours de danse en ligne

Perfectionnement des nouvelles chorégraphies dans le cadre de démonstrations dans l'année.

14h-15h: Jardin Auguste Verola, Avenue Auguste Verola, Saint Isidore - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

> Bal à l'Opéra [Carte métropole Senior Plus]

Animation musicale et dansante, dans un cadre idyllique de l'opéra, par Thierry Noll

14h30-16h30: 4-6, rue St François de Paule - Nice

Accès à la salle : fermeture des portes 10 mn avant le début du bal

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

JEUDI 6 NOVEMBRE

> Danse dans les jardins [Pass 55+]

Cours de danse : Charleston moderne

Perfectionnement des nouvelles chorégraphies dans le cadre de démonstrations dans l'année.

9h30-11h: Square Leclerc, Promenade du Paillon - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

> Danse dans les jardins [Pass 55+]

Cours de capoeira

Perfectionnement des nouvelles chorégraphies dans le cadre de démonstrations dans l'année.

10h-11h : Jardin Auguste Verola, Avenue Auguste Verola, Saint Isidore - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors ou à l'OMNS

> Tous au Cinéma [Pass 55+]

Tarif exceptionnel: 5 €

« T'as pas changé » - Comédie (1h47)

Film réalisé par Jérôme Commandeur.

Avec laurent Lafitte, François Damiens, Jérôme Commandeur...

Suite à la disparition d'un de leur camarade de classe, quatre anciens lycéens décident, 30 ans après le bac, de réunir toute leur promo à l'occasion d'une fête.

13h45 - Cinéma Megarama Vauban - Rue François Mitterrand - Nice

Se présenter au cinéma 30 mn avant la séance afin de régler la place (prévoir l'appoint)

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

VENDREDI 7 NOVEMBRE

> Cours de dessin [Pass 55+]

« Traverse de la Bourgada »

Depuis le haut du jardin en terrasse (installé sur l'ancien emplacement du théâtre), la vue sur le vieux-Nice est superbe. C'est un lieu calme et lumineux, idéal pour travailler la perspective, la profondeur et la composition urbaine. (Durée du cours 1h30)

RDV à 10h30 au niveau de l'esplanade et du Belvédère La Bourgada.

Matériel à prévoir : crayon à papier, gomme, feutre noir indélébile (résistant à l'eau), petite palette d'aquarelle, eau et récipient pour l'eau, pinceau ou aqua brush, carnet de croquis (format A4 maximum) avec un papier supportant l'eau - papier aquarelle ou papier d'au moins 160 g/m^2 .

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors ou à l'OMNS

LUNDI 10 NOVEMBRE

> Les lundis de la science : Conférence « Science pour Tous 06 » [Carte métropole Senior Plus]

Thèmatique: Nouveaux traitements contre le cancer, de la découverte au médicament.

Invitée: Isabelle Mus-Veteau, directrice de recherche au Centre National de la Recherche Scientifique (CNRS). Contenu de la présentation: Malgré les avancées en recherche biomédicale, le cancer reste une cause majeure de mortalité dans les pays développés. La résistance des cancers à la chimiothérapie, entraînant récidives et métastases, pose un défi crucial. La conférence abordera les recherches récentes visant à améliorer l'efficacité des médicaments chimiothérapeutiques pour surmonter cette résistance et augmenter les chances de survie des patients.

14h-15h30: Office Municipal Niçois des Seniors: 19, rue Gioffredo - Nice

Inscription obligatoire à l'OMNS : 04 89 04 65 03

> Atelier « Percussions » [Carte métropole Senior Plus]

L'apprentissage des percussions de la batucada permet de pratiquer la musique d'une manière ludique. Lors des initiations aux percussions brésiliennes, les participants apprennent à jouer un des six instruments qui composent l'orchestre brésilien.

L'enseignement oral et ludique des tambours brésiliens est toujours une bonne expérience pour les participants.

16h-17h15: Théâtre de la Tour - 63, boulevard Gorbella - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors ou à l'OMNS

MERCREDI 12 NOVEMBRE

> Réunion d'information « Réserve Communale de Sécurité Civile » [Carte métropole Senior Plus]

Thème: « Les risques majeurs »

Et si vous deveniez acteur de votre propre sécurité?

La Réserve Communale de Sécurité Civile de la Ville de Nice vous invite à une présentation conviviale et instructive sur les 7 risques majeurs qui concernent notre territoire : Inondation, feux de forêt, mouvements de terrain (glissements, éboulements...), séisme, transport de matières dangereuses, risque industriel et phénomènes météorologiques extrêmes (vents violents, tempêtes...).

Venez découvrir : Les bons gestes à adopter en cas de danger, les numéros à connaître et le fonctionnement du réseau d'alerte.

Un moment utile, rassurant et accessible à tous. Parce qu'être bien informé, c'est déjà être protégé!

10h-11h30 : Office Municipal Niçois des Seniors : 19, rue Gioffredo - Nice

Inscription obligatoire à l'OMNS : 04 89 04 65 03

> Déjeuner au Lycée hôtelier Jeanne et Paul Augier [Pass 55+]

Déjeuner au restaurant d'application « Les Galets ».

Le cadre est épuré, en lien avec la typicité de cet espace pédagogique, réservé aux élèves de niveau "seconde". Une cuisine simple et gourmande est proposée à travers un menu de 3 plats.

Tarif préférentiel : 20 € - Menu avec boissons comprises : eau minérale, 1 verre de vin et 1 boisson chaude Salade de légumes à la rémoulade, œuf dur - Poulet rôti, pommes de terre sautées, jus court - Pâtisserie du jour Paiement sur place uniquement par carte bancaire. Rdv à 12h au restaurant.

12h-14h - Lycée hôtelier Jeanne et Paul Augier - 163, Boulevard René Cassin - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors ou à l'OMNS

JEUDI 13 NOVEMBRE

> Randonnée : Bagnols en forêt [Carte métropole Senior Plus]

Barrage et forêt de Malpasset, jusqu' à Bagnols en forêt

12 km, dénivelé positif 350m, négatif 200m.

Départ du barrage de Malpasset (avant le gué) et randonnée sur les pistes du bois de Bagnols

Matériel à prévoir : <u>chaussures de randonnée obligatoires</u>, tenue chaude adaptée à la saison, sac à dos, bonnet, gants, bâtons de marche pique-nique, bouteille d'eau...

Participation aux frais de transport en car : 15 € à régler à l'OMNS

7h45 : Départ en car de Nice - Rendez-vous devant la piscine Jean Bouin à Nice.

Retour en fin d'après-midi

Inscriptions uniquement à l'OMNS au 04 89 04 65 03

> Danse dans les jardins [Pass 55+]

Cours de capoeira

Perfectionnement des nouvelles chorégraphies dans le cadre de démonstrations dans l'année.

10h-11h: Jardin Auguste Verola, Avenue Auguste Verola, Saint Isidore - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors ou à l'OMNS

> Réunion d'information « L'unité ambassade du tri sélectif » [Carte métropole Senior Plus]

La gestion des déchets est essentielle pour un avenir durable dans nos communautés. L'Unité Ambassade du tri et de la Collecte de la Métropole Nice Côte d'Azur invite les seniors à découvrir les bonnes pratiques du tri sélectif. Rejoignez-nous pour apprendre comment trier vos déchets de manière simple et efficace, tout en contribuant à la protection de notre environnement. Cette initiative a pour objectif de sensibiliser les seniors à l'importance de réduire les déchets et partager des méthodes pratiques pour y parvenir.

10h-11h30 : Office Municipal Niçois des Seniors : 19, rue Gioffredo - Nice

Inscription obligatoire à l'OMNS : 04 89 04 65 03

> Danse dans les jardins [Pass 55+]

Cours de « Danses du monde »

Perfectionnement des nouvelles chorégraphies dans le cadre de démonstrations dans l'année.

10h-11h30: Square Leclerc, Promenade du Paillon - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

> Tous au Cinéma [Pass 55+]

"Insaisissables 3"- Aventure, comédie, thriller. (1h53)

Film réalisé par Ruben Fleischer

Avec Jesse Eisenberg, Woody Harrelson, Dave Franco...

Les cavaliers sont de retour pour le braquage le plus impressionnant jamais imaginé!

Accompagnés d'un groupe de jeunes magiciens qui espèrent suivre leur trace, ils vont devoir repousser les limites de l'illusion pour orchestrer leur tour le plus spectaculaire : dérober le joyau le plus précieux du monde des mains d'une redoutable organisation criminelle....

13h30 - Cinéma Les Variétés : 5, boulevard Victor Hugo - Nice

Tarif exceptionnel: 5 €

Se présenter au cinéma 30 mn avant la séance afin de régler la place (prévoir l'appoint)

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

VENDREDI 14 NOVEMBRE

> Cours de dessin [Pass 55+]

« Le monastère de Cimiez »

Le parvis à l'entrée du monastère offre un beau point de vue sur les jardins, les oliviers et l'architecture du cloître. L'endroit se prête bien à un travail d'observation sur la structure, les volumes et la relation entre nature et bâti. (Durée du cours 1h30)

10h30 - Rendez-vous devant l'entrée du monastère de Cimiez

Matériel à prévoir : crayon à papier, gomme, feutre noir indélébile (résistant à l'eau), petite palette d'aquarelle, eau et récipient pour l'eau, pinceau ou aqua brush, carnet de croquis (format A4 maximum) avec un papier supportant l'eau - papier aquarelle ou papier d'au moins 160 g/m^2 .

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors ou à l'OMNS

LUNDI 17 NOVEMBRE

> Réunion d'information : Caisse de retraite « AGIRC-ARRCO » [Carte métropole Senior Plus]

Vous vous posez des questions sur la retraite ? Ne manquez pas notre atelier exclusif sur l'essentiel de la retraite, animé par l'Agence Conseil Retraite de Nice AGIRC-ARRCO!

Découvrez tout ce que vous devez savoir pour préparer sereinement cette nouvelle étape de votre vie :

• Quand partir à la retraite ?

Les différentes options d'âge de départ et les critères à prendre en compte pour choisir le moment optimal.

• Combien pouvez-vous espérer recevoir ?

Une explication des calculs de pension, des facteurs influençant le montant et des moyens d'optimiser vos revenus de retraite.

• Comment effectuer les démarches nécessaires

Un guide pratique sur les procédures administratives, les documents requis et les ressources disponibles pour vous accompagner. Public cible : les 55-65 ans.

10h-11h30 : Office Municipal Niçois des Seniors : 19, rue Gioffredo - Nice

Inscription obligatoire à l'OMNS : 04 89 04 65 03

> Danse dans les jardins [Pass 55+]

Cours de disco

Perfectionnement des nouvelles chorégraphies dans le cadre de démonstrations dans l'année.

10h30-12h: Square Leclerc, Promenade du Paillon - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

MARDI 18 NOVEMBRE

> Réunion d'information : « Nice Bénévolat 06 » [Carte métropole Senior Plus]

Le bénévolat, une action citoyenne!

Vous avez envie de vous rendre utile ? Vous avez envie de rencontrer des personnes qui partagent vos valeurs ? C'est le moment de vous renseigner pour choisir une mission bénévole qui vous intéresse.

Le Bénévolat c'est du PLUS dans la vie, du Plaisir, du Lien, de l'Utilité, du Sens.

Du cœur à l'action! Le bénévolat illumine votre vie!

Nice Bénévolat 06, centre local pour les Alpes Maritimes de France Bénévolat, vous met en relation avec les associations exprimant des besoins en bénévoles, en fonction de vos goûts et de vos souhaits : action caritative et humanitaire, solidarité, sport, culture et loisirs...

13h30-15h: Office Municipal Niçois des Seniors: 19, rue Gioffredo - Nice

Inscription obligatoire à l'OMNS : 04 89 04 65 03

> Jeu culturel - Quiz Room [Carte métropole Senior Plus]

Venez jouer et buzzer comme sur un plateau télé!

Jeu de questions-réponses dans un décor inédit et une ambiance conviviale!

14h30-15h30 : 36, rue Catherine Ségurane - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

> Karaoké/Bal [Carte métropole Senior Plus]

Venez chanter et danser dans un cadre de cabaret

14h30-17h30: Casino Ruhl - 1, promenade des Anglais - Nice

Présentation obligatoire d'une pièce d'identité (original)

L'accès au cabaret est réservé aux personnes majeures non interdites de jeu.

Accès à la salle : fermeture des portes 10 mn avant le début du karaoké/bal

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

MERCREDI 19 NOVEMBRE

> Déjeuner au Lycée hôtelier Jeanne et Paul Augier [Pass 55+]

Déjeuner au restaurant d'application « Les Galets »

Le cadre est épuré, en lien avec la typicité de cet espace pédagogique, réservé aux élèves de niveau "seconde". Une cuisine simple et gourmande est proposée à travers un menu de 3 plats.

Tarif préférentiel : 20 € - Menu avec boissons comprises : eau minérale, 1 verre de vin et 1 boisson chaude Crème de Butternut au marron - Sauté de veau aux champignons, légumes glacés à brun - Choux chantilly sauce chocolat

Paiement sur place uniquement par carte bancaire. Rdv à 12h au restaurant.

12h-14h - Lycée hôtelier Jeanne et Paul Augier - 163, Boulevard René Cassin - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors ou à l'OMNS

> Rencontre littéraire - Regards croisés en partenariat avec Lecture pour Tous [Carte métropole Senior Plus]

Thème: La légende Diego Maradona

Intervenants:

- Philippe Vilain, écrivain pour son essai « Maradona » aux Editions Pérégrines.

Il enseigne la littérature française à l'Université de Naples et dirige la Collection « Narratori

Francesi contemporanei » aux Editions Gremese. Il est auteur également de nombreux prix littéraires.

- **Bernard Morlino**, écrivain, biographe et journaliste niçois autour de son livre « Maradona, il était une foi » aux Editions Les livres de la Promenade.

Auteur d'une quarantaine d'ouvrages, ses deux thèmes de prédilection sont la littérature et le sport.

Pour conclure cette rencontre, une « carte blanche » à Philippe Vilain qui évoquera son dernier livre « Mauvais élève » aux Editions Robert Laffont. « A travers son récit de transfuge, il offre aux lecteurs un véritable message d'espoir, révélant qu'une vocation peut combattre les déterminismes. »

Modérateur : Christophe Thoreau, Editions Les livres de la Promenade

Echange avec le public – séance de dédicace

14 h 30 - L'Artistique - 27, boulevard Dubouchage - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

JEUDI 20 NOVEMBRE

> Danse dans les jardins [Pass 55+]

Cours de danse : Charleston moderne

Perfectionnement des nouvelles chorégraphies dans le cadre de démonstrations dans l'année.

9h30-11h: Square Leclerc, Promenade du Paillon - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

> Danse dans les jardins [Pass 55+]

Cours de capoeira

Perfectionnement des nouvelles chorégraphies dans le cadre de démonstrations dans l'année. 10h-11h : Jardin Auguste Verola, Avenue Auguste Verola, Saint Isidore - Nice Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors ou à l'OMNS

> Atelier « Prévention sécurité » [Carte métropole Senior Plus]

« Le lâcher prise et le dépassement de soi » par la Maison pour l'Accueil des Victimes

10h-11h30: Office Municipal Niçois des Seniors: 19, rue Gioffredo - Nice

Inscription obligatoire à l'OMNS : 04 89 04 65 03

> Exposition sur la Posidonie, une plante fleurie de Méditerranée [Carte métropole Senior Plus]

Visite privée et guidée des 2 expositions concomitantes" La posidonie, une plante fleurie de Méditerranée" de l'association Natur' dive et "Une symphonie en profondeurs" de l'association New planet.

14h-15h: Maison de l'environnement - 31, avenue Castellane - Nice Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors ou à l'OMNS

VENDREDI 21 NOVEMBRE

> Réunion d'information : Association « Zéro déchet » [Carte métropole Senior Plus]

L'association Zéro Déchet Nice est un collectif citoyen de bénévoles qui a pour objectif de tendre vers une société zéro déchet, zéro gaspillage et d'adapter la démarche au niveau local. Elle vous propose une sensibilisation et une information quant à la réduction de vos déchets et à l'accompagnement dans cette démarche.

L'association Zéro Déchet Nice a pour objet de réaliser les missions suivantes : Informer sur la problématique déchets, proposer des solutions concrètes, sensibiliser et inciter à la réduction des déchets, lutter contre les traitements les plus polluants des déchets (incinération, mise en décharge) et promouvoir la démarche zéro déchet et zéro gaspillage.

10h-11h30: Office Municipal Niçois des Seniors: 19, rue Gioffredo - Nice

Inscription obligatoire à l'OMNS: 04 89 04 65 03

> Cours de dessin [Pass 55+]

« La colline du Château »

Depuis le terrain de jeu sur la colline du Château, vous bénéficierez d'un panorama sur la mer et la ville, ainsi que de zones ombragées agréables pour dessiner. C'est un site vivant et varié, idéal pour étudier les rapports d'échelle et la composition de paysage. (Durée du cours 1h30)

Rendez-vous à 10h30 au terrain de jeu de la Colline du Château

Matériel à prévoir : crayon à papier, gomme, feutre noir indélébile (résistant à l'eau), petite palette d'aquarelle, eau et récipient pour l'eau, pinceau ou aqua brush, carnet de croquis (format A4 maximum) avec un papier supportant l'eau - papier aquarelle ou papier d'au moins 160 g/m^2 .

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors ou à l'OMNS

LUNDI 24 NOVEMBRE

> Réunion d'information : Caisse de retraite « AGIRC-ARRCO » (Volet social) [Carte métropole Senior Plus]

Vous êtes retraité ou futur retraité ? Découvrez les services d'accompagnement et de prévention de l'Agirc-Arrco! Ne manquez pas notre rendez-vous exclusif pour tout savoir sur les offres essentielles : aides sociales, aide aux aidants, centres de prévention, Service Civique Solidarité Seniors, stages de préparation à la retraite, événements en région, et services pour les plus de 75 ans.

Réunion animée par Madame Catherine Bicchi, Chargée d'activités au sein du Comité d'action Sociale Agirc-Arrco PACA-Corse, cet événement vous guidera à travers les démarches nécessaires.

Nous aurons également le plaisir d'accueillir le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville de Nice en tant qu'invité d'honneur en la personne de Mme Caroline Halfon, Responsable du Service Social Seniors à la Direction Vie des Seniors et Autonomie, qui présentera les services offerts.

14h-15h30 : Office Municipal Niçois des Seniors : 19, rue Gioffredo - Nice

Inscription obligatoire à l'OMNS : 04 89 04 65 03

> Atelier « Percussions » [Carte métropole Senior Plus]

L'apprentissage des percussions de la batucada permet de pratiquer la musique d'une manière ludique. Lors des initiations aux percussions brésiliennes, les participants apprennent à jouer un des six instruments qui composent l'orchestre brésilien.

L'enseignement oral et ludique des tambours brésiliens est toujours une bonne expérience pour les participants.

16h-17h15 : Théâtre de la Tour - 63, boulevard Gorbella - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors ou à l'OMNS

MARDI 25 NOVEMBRE

> Danse dans les jardins [Pass 55+]

Cours de country

Perfectionnement des nouvelles chorégraphies dans le cadre de démonstrations dans l'année.

10h-11h30 : Square Leclerc, Promenade du Paillon - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

> Tous au Cinéma [Pass 55+]

« Jean Valjean » - Drame/Historique (1h38)

Film par Eric Besnard - Avec Grégory Gadebois, Bernard Campan, Isabelle Carré, Alexandra Lamy.

1815. Jean Valjean sort du bagne, brisé, rejeté de tous. Errant sans but ,il trouve refuge chez un homme d'Eglise, sa sœur et leur servante. Face à cette main tendue, Jean Valjean vacille et, dans cette nuit suspendue, devra choisir qu'il veut devenir.

10h - Cinéma Pathé Gare du Sud : 9, allée Charles Pasqua - Nice

Tarif exceptionnel: **5** €: Se présenter au cinéma 30 mn avant la séance afin de régler la place (prévoir l'appoint) *Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)*

> Musée Massena [Carte métropole Senior Plus]

Visite privée et guidée de l'Exposition "Nice, son passé a de l'avenir" : Nice est une ville de contraste où traditions ancestrales et modernité coexistent dans un équilibre unique.

De la langue à la gastronomie, des fêtes populaires aux arts de la scène, elle a su forger une identité forte, nourrie par son histoire et enrichie par ses habitants.

Plus qu'un simple témoignage du passé, ces traditions constituent un véritable pont vers l'avenir où modernité et identité continent de s'entrelacer.

En mettant en perspective le passé et le présent, cette exposition invite le visiteur à réfléchir : comment ces traditions se projettent-elles dans le futur ?

11h-12h: Musée Massena: 65, rue de France - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

> Les ateliers numériques de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie [Carte métropole Senior Plus]

Infos et conseils sur les téléservices : les démarches à effectuer en ligne et les outils à disposition.

Demander une attestation de droits, consulter ses remboursements, renouveler la carte vitale, ces sujets et d'autres seront abordés durant les ateliers numériques sur les fonctionnalités et l'utilisation du compte Ameli et sur le compte Mon Espace Santé.

13h30-15h30: Office Municipal Niçois des Seniors: 19, rue Gioffredo - Nice

Inscription obligatoire à l'OMNS : 04 89 04 03

MERCREDI 26 NOVEMBRE

> Réunion d'information « Réserve Communale de Sécurité Civile » [Carte métropole Senior Plus]

La Réserve Communale de Sécurité Civile vous invite à une présentation conviviale pédagogique et interactive sur : « Comment préparer un kit d'urgence simple et efficace ? »

Grace au kit d'urgence (sac à dos) déjà prêt, vous aurez le nécessaire pour 72 heures ou jusqu'à la prise en charge par les secours.

Des témoignages de personnes ayant vécu une évacuation ?

Des conseils pratiques pour anticiper et réagir efficacement

Des informations utiles sur les dispositifs d'aide et de relogement

Un temps d'échange pour poser vos questions

10h-11h30: Office Municipal Niçois des Seniors: 19, rue Gioffredo - Nice

Inscription obligatoire à l'OMNS : 04 89 04 65 03

> Bal à l'Opéra [Carte métropole Senior Plus]

Animation musicale et dansante, dans un cadre idyllique de l'opéra, par Pascal Palomba

14h30-16h30: 4-6, rue St François de Paule - Nice

Accès à la salle : fermeture des portes 10 mn avant le début du bal

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

JEUDI 27 NOVEMBRE

> Danse dans les jardins [Pass 55+]

Cours de capoeira

Perfectionnement des nouvelles chorégraphies dans le cadre de démonstrations dans l'année.

10h-11h : Jardin Auguste Verola, Avenue Auguste Verola, Saint Isidore - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors ou à l'OMNS

> Danse dans les jardins [Pass 55+]

Cours de « Danses du monde »

Perfectionnement des nouvelles chorégraphies dans le cadre de démonstrations dans l'année.

10h-11h30 : Square Leclerc, Promenade du Paillon - Nice

Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

> Réunion d'information « France Travail et l'association EGEE » [Carte métropole Senior Plus]

France Travail et l'Association EGEE « (Entente des Générations pour l'Emploi et l'Entreprise) vous propose un temps d'information interactif : Au programme :

Intervention de France Travail: « Rebondir, se former, se projeter »

- Présentation des outils en libre-service pour la recherche d'emploi et la création d'entreprise.
- Dispositifs d'accompagnement pour les seniors : bilan de compétences, formations ciblées, aides à l'embauche, accompagnement personnalisé, nouveautés réglementaires 2025, contrat de valorisation de l'expérience (CVE).
- Échanges et conseils pratiques pour relancer une dynamique professionnelle.

Présentation de l'association EGEE : « Transmettre, accompagner, rester actif »

L'association EGEE (Entente des Générations pour l'Emploi et l'Entreprise) est composée de seniors volontaires qui mettent leur expérience au service des autres. Elle intervient en complément de France Travail pour proposer :

• Des conseils personnalisés aux demandeurs d'emploi seniors, un accompagnement à la reconversion ou à la reprise d'activité, des missions de transmission de savoir-faire auprès de jeunes, d'entrepreneurs ou d'associations. 14h-15h30 : Office Municipal Niçois des Seniors : 19, rue Gioffredo - Nice Inscription obligatoire à l'OMNS : 04 89 04 65 03

> SPECTACLE « Les French Kiss » [Carte métropole Senior Plus]

Composé exclusivement de musiciennes et chanteuses, ce groupe 100 % féminin fait la différence par son authenticité et son pep's.

Avec un répertoire mêlant les grands tubes français des années 60 à 80, Les French Kiss font renaître les souvenirs tout en donnant envie de se lever, de chanter et de bouger. Leur musique réveille l'énergie et stimule la joie de vivre. Les French Kiss, c'est plus qu'un concert : c'est une expérience pleine de charme, de glamour, de liberté et de bonne humeur.

Un cocktail idéal pour ceux qui aiment la musique, la danse et les émotions partagées ! 14h30 : Lou Mesclun - Maioun dóu Rai - 10, Bd Comte de Falicon - Nice Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou sur seniors.nice.fr (portail senior)

VENDREDI 28 NOVEMBRE

> > Karaoké dansant [Pass 55+]

Venez nombreux vous amuser, chanter et vibrer au rythme de la musique ! 14h-16h30 : Maison des Seniors Pasteur - 2, avenue Antonia Augusta - Nice Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Pasteur : 04 93 13 45 48







