



## Agenda seniors

### FEVRIER 2026

#### 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 LA LUNA** : 04 89 98 10 34 / **OFFICE MUNICIPAL NIÇOIS DES SENIORS** : 04 89 04 65 03

**Inscriptions obligatoires dans la limite des places disponibles.**

*Programme non contractuel et susceptible de modifications.*

## LUNDI 2 FEVRIER

### > 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, sur seniors.nice.fr (portail senior) ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

### > 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, à l'OMNS ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

## MARDI 3 FEVRIER

### > **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, sur seniors.nice.fr (portail senior) ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

## JEUDI 5 FEVRIER

### > **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 : Promenade du Paillon (rdv devant la tortue au jardin d'enfants, près du square Leclerc) - Nice

*Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS, sur seniors.nice.fr (portail senior) ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

### > **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, à l'OMNS ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

### > **Lancement du Concours de la Nouvelle** [Carte métropole NCA Senior+]

#### **Mini conférence et atelier d'écriture\***

Avec Olympia Alberti, romancière, poétesse, essayiste, nouvelliste, critique et chroniqueuse littéraire, spécialiste de sémantique et de sémiologie spirituelle, Docteure en littérature comparée, spécialiste de Rilke, Colette, Giono, Woolf et Duras. Olympia Alberti a obtenu de nombreux prix et a été **récompensée dernièrement par l'Académie Française en 2025 : Prix de la Nouvelle avec « Promenade des Anglais ».**

Afin de préparer les seniors qui souhaitent participer au Concours de la Nouvelle Senior 2026, Olympia Alberti, Présidente du Jury du Concours, vous transmettra son expérience concernant l'écriture d'une nouvelle et vous dévoilera les thèmes du concours 2026.

\* Cet atelier est également ouvert aux seniors qui ne participent pas au concours.

14h30 : Théâtre de la Tour - 63, boulevard Gorbella - Nice

*Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS, sur seniors.nice.fr (portail senior) ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

## VENDREDI 6 FEVRIER

### > **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

Gnocchi à la Parisienne, Gigolette de volaille aux champignons, Purée Crecy et Saint Germain, Poire Belle Hélène

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, à l'OMNS ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

### > Tous au Cinéma [Pass 55+]

**Tarif exceptionnel : 5 €**

**"Marsupilami"** – Aventure, comédie (1h39)

Film de Philippe Lacheau - Avec Philippe Lacheau, Jamel Debbouze, Tarek Boudali, Elodie Fontan, Julien Arruti, Alban Ivanov, Jean Reno, Franck Dubosc...

Pour sauver son emploi, David accepte un plan foireux : ramener un mystérieux colis d' Amérique du Sud.

Il se retrouve à bord d' une croisière avec son ex Tess, son fils Léo et son collègue Stéphane, aussi benêt que maladroit, dont David se sert pour transporter le colis à sa place. Tout dérape lorsque ce dernier l'ouvre accidentellement : un adorable bébé Marsupilami apparaît et le voyage vire au chaos !

13h30 - Cinéma Les Variétés : 5, boulevard Victor Hugo - 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, sur seniors.nice.fr (portail senior) ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

## LUNDI 9 FEVRIER

### > Visite du Centre de Supervision Urbain [Carte métropole Senior Plus]

Le Centre de Supervision Urbain (CSU) de Nice, le premier de France, a permis à la Police Municipale de Nice de développer des outils innovants à la disposition de ses agents pour assurer la sécurité des Niçois. Aujourd'hui, plus de 4 300 caméras sont reliées au CSU et 90 agents, au service des Niçois, se relaient 7j/7 et 24h/24.

Installé en cœur de ville, le CSU intervient autour de 3 axes majeurs : la sécurité publique ; la prévention des risques naturels ou technologiques, le secours aux personnes et la défense contre les incendies ; la circulation.

10h-11h30 : Centre de Supervision Urbain : 1, avenue Alfred Borriglione - Nice

*Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

### > 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, à l'OMNS ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

## MARDI 10 FEVRIER

### > Danse dans les jardins [Pass 55+]

**Cours de country**

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

10h-11h30 : Promenade du Paillon (rdv devant la tortue au jardin d'enfants, près du square Leclerc) - Nice

*Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS, sur seniors.nice.fr (portail senior) ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

### > Réunion d'information : Association EGEE [Carte métropole Senior Plus]

Présentation de l'association " Entente des Générations pour l'Emploi et l'Education" ( EGEE), première association de seniors bénévoles dédiée à l'emploi et à l'éducation. En devenant acteur de la solidarité intergénérationnelle, vous pourrez transmettre vos compétences à ceux qui en ont besoin.

Ils vous présenteront leurs missions, leurs actions concrètes et comment, à votre rythme, vous pouvez faire la différence.

Passez le relais... et devenez un maillon fort de la chaîne de la transmission !

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

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

## JEUDI 12 FEVRIER

### > 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 : Promenade du Paillon (rdv devant la tortue au jardin d'enfants, près du square Leclerc) - Nice

*Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS, sur seniors.nice.fr (portail senior) ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

### > 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, à l'OMNS ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

### > 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

Risotto de céleri, beignets au jambon de Paris, Limande meunière, Pommes vapeur persillées, Poire pochée aux épices.

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, à l'OMNS ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

### > Réunion d'information « RLA » [Pass 55+]

Présentation du Réseau Lignes d'Azur (offre, tarification, canaux de vente, nouveautés et réponses aux questions)

14h-15h30 : Maison des Seniors Cimiez, 14, avenue du Monastère - Nice

*Inscription obligatoire à l'OMNS : 04 89 98 13 09*

## VENDREDI 13 FEVRIER

### > Randonnée au Tanneron [Carte métropole Senior Plus]

7 Km, dénivelé positif et négatif 300 mètres.

Randonnée à thème sur le mimosa, dans un paysage vert et jaune!

Matériel à prévoir : chaussures de randonnée obligatoires, 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

8h : Départ en car de Nice - Rendez-vous devant l'arrêt de bus « Lycée Massena » (avenue Félix-Faure) - Nice

Retour en fin d'après-midi

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

### > Cours de dessin/aquarelle (en extérieur) [Pass 55+]

#### « Jardin Alsace Lorraine » (Durée du cours 1h30)

Rendez-vous à 10h30 dans le jardin devant le bassin « La femme endormie ».

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'eau moins 160 g/m<sup>2</sup>

*Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

### > Conférence « Découvrir l'Art » [Pass 55+]

Voir un tableau, l'admirer, l'aimer, c'est bien mais le comprendre c'est dialoguer avec le peintre car l'art est un langage. Chronologie, méthodologie, étude de chef d'œuvre célèbre nous permettant un merveilleux voyage dans le monde de l'art. "Le but de l'art est la délectation".

15h-16h30 : Maison des Seniors Cimiez, 14, avenue du Monastère - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Cimiez : 04 89 98 13 09*

### > Karaoké dansant [Pass 55+]

A l'occasion du carnaval, mettez vos plus beaux déguisements et venez célébrer la femme sur des airs festifs et entraînants.

14h-16h30 : Maison des Seniors Pasteur - 2, avenue Antonia Augusta - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Pasteur : 04 97 13 45 48*

## SAMEDI 14 FEVRIER

### > « GRAND BAL VEGLIONE SENIORS » dans le cadre du Carnaval [Carte métropole Senior Plus]

Animé par le duo Pascal et Caroline

Venez danser déguisé sur la scène emblématique de l'opéra.

14h30-17h30 : Opéra de Nice - 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, sur seniors.nice.fr (portail senior) ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

## LUNDI 16 FEVRIER

### > « Tricot et papotage » [Pass 55+]

*(Atelier pendant les vacances scolaires)*

Un moment chaleureux ! Que vous soyez débutant ou expert en la matière, toutes les astuces sont les bienvenues !

9h30-11h30 : Maison des Seniors Port-République : 12, rue Scaliero - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Port-République : 04 97 13 53 84*

### > Réunion d'information « AGIRC-ARRCO » [Carte métropole Senior Plus]

Réunion dédiée à la retraite, animée par les conseillers de l'Agirc Arrco.

Vous souhaitez mieux comprendre le fonctionnement du système de retraite, connaître les règles du régime complémentaire Agirc Arrco, apprendre à estimer votre future pension ou réaliser vos démarches en ligne ?

Cette rencontre est faite pour vous ! Au programme de cette séance :

- Les principaux repères pour comprendre votre retraite
- Le fonctionnement du régime complémentaire Agirc Arrco
- Les outils d'estimation et les services en ligne
- Un focus spécial sur le cumul emploi retraite, pour répondre aux attentes des seniors déjà retraités souhaitant reprendre ou poursuivre une activité professionnelle.

Cette réunion a pour objectif de vous apporter une information claire, pratique et accessible pour vous accompagner dans vos démarches et vos projets.

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

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

### > Jeux de cartes\*, de société\* & échecs\* (en autonomie) [Pass 55+]

(\*Activités pendant les vacances scolaires)

Venez partager un moment ludique et convivial autour des jeux de cartes et de société ! Une belle occasion de se retrouver, de jouer ensemble.

13h30-16h30 : Maison des Seniors Port-République : 12, rue Scaliero - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Port-République : 04 97 13 53 84*

## MARDI 17 FEVRIER

### Tous au Cinéma [Pass 55+]

**"Les enfants de la résistance"**- Aventure - Drame - Historique (1h39)

Film réalisé par Christophe Barratier - Avec Gérard Jugnot, Artus, Vanessa Guide, Pierre Deladonchamps, Leslie Médina, Lucas Hector, Nina Filbrandt, Octave Gerbi...

Pendant l'occupation allemande durant la seconde guerre mondiale, François, Eusèbe et Lisa, trois enfants courageux, se lancent dans une aventure secrète : résister aux nazis en plein cœur de la France. Sabotages, messages cachés et évasions périlleuses, ils mènent des actions clandestines sous le nez de l'ennemi. L'audace et l'amitié sont leurs seules armes pour lutter contre l'injustice

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, sur seniors.nice.fr (portail senior) ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

### > Musée Massena [Carte métropole Senior Plus]

**Visite privée et guidée de l'exposition "Nice, son passé à 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, sur seniors.nice.fr (portail senior) ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

### > Jeux de cartes\*, de société\* & échecs (en autonomie) [Pass 55+]

(\*Activités pendant les vacances scolaires)

Venez partager un moment ludique et convivial autour des jeux de cartes et de société !

Une belle occasion de se retrouver, de jouer ensemble.

13h30-16h30 : Maison des Seniors Port-République : 12, rue Scaliero - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Port-République : 04 97 13 53 84*

## MERCREDI 18 FEVRIER

### > « Tricot et papotage » [Pass 55+]

(Atelier pendant les vacances scolaires)

Un moment chaleureux ! Que vous soyez débutant ou expert en la matière, toutes les astuces sont les bienvenues !

9h30-11h30 : Maison des Seniors Port-République : 12, rue Scaliero - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Port-République : 04 97 13 53 84*

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

### "Kit d'urgence"

Et si vous deviez quitter votre maison en urgence ? Tempêtes, inondations, évacuations : mieux comprendre pour mieux se préparer. Et si cela vous arrivait ? Seriez-vous prêt(e) ? Que faut-il emporter ? Où aller ? Qui prévenir ? La Réserve Communale de Sécurité Civile de la Ville de Nice vous invite à une présentation conviviale pédagogique et interactive ! 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.

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

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

## > Stage de 2 jours : « Bien-être » [Pass 55+]

### Mercredi 18 (de 10h à 12h) et vendredi 20 février (de 9h à 12h)

Venez découvrir un petit échantillon d'activités qui peuvent vous aider à vous réguler et retrouver du calme et de la sérénité.

Le premier jour, nous vous proposons la découverte de l'aromathérapie ou autrement dit comment se soulager grâce au bienfait des huiles essentielles.

Le deuxième jour, nous vous proposons une initiation au Tai Chi et nous finirons par un moment pour vous recentrer sur vous même avec de la méditation.

Participation : 20 €

Maison des Seniors Pasteur - 2, avenue Antonia Augusta - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Pasteur : 04 97 13 45 48*

## > Jeux de cartes\*, de société\* & échecs\* (en autonomie) [Pass 55+]

(\*Activités pendant les vacances scolaires)

Venez partager un moment ludique et convivial autour des jeux de cartes et de société !

Une belle occasion de se retrouver, de jouer ensemble.

13h30-16h30 : Maison des Seniors Port-République : 12, rue Scaliero - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Port-République : 04 97 13 53 84*

## JEUDI 19 FEVRIER

## > 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, à l'OMNS ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

## > 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 : Promenade du Paillon (rdv à la tortue au jardin d'enfants, près du square Leclerc) - Nice

*Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS, sur seniors.nice.fr (portail senior) ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

## > Jeux de cartes\*, de société\* & échecs (en autonomie) [Pass 55+]

(\*Activités pendant les vacances scolaires)

Venez partager un moment ludique et convivial autour des jeux de cartes et de société !

Une belle occasion de se retrouver, de jouer ensemble.

13h30-16h30 : Maison des Seniors Port-République : 12, rue Scaliero - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Port-République : 04 97 13 53 84*

## VENDREDI 20 FEVRIER

### > Atelier : « Libérer sa voix » [Pass 55+]

Osez faire entendre votre voix ! Ici, pas de technique académique, pas de performance : juste l'envie de se reconnecter à soi à travers le souffle, le corps, et la vibration. Explorer sa voix comme un outil d'expression personnelle, de présence, et de libération intérieure. Une approche sensible, vivante et accessible à tous. Aucun prérequis, juste l'envie de se connaître à travers sa voix.

2 groupes : de 9h à 10h15 ou de 10h30 à 11h45

Maison des Seniors Villa La Luna : 265, promenade des Anglais - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Villa La Luna : 04 89 98 10 34*

### > « Tricot et papotage »\* [Pass 55+]

*(Atelier pendant les vacances scolaires)*

Un moment chaleureux ! Que vous soyez débutant ou expert en la matière, toutes les astuces sont les bienvenues !

9h30-11h30 : Maison des Seniors Port-République : 12, rue Scaliero - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Port-République : 04 97 13 53 84*

### > Jeux de cartes, de société & échecs\* (en autonomie) [Pass 55+]

*(\*Activités pendant les vacances scolaires)*

Venez partager un moment ludique et convivial autour des jeux de cartes et de société !

Une belle occasion de se retrouver, de jouer ensemble.

13h30-16h30 : Maison des Seniors Port-République : 12, rue Scaliero - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Port-République : 04 97 13 53 84*

## LUNDI 23 FEVRIER

### > Stage : « Aéroboxe » [Pass 55+]

Lundi 23, mercredi 25 et vendredi 27 février : trois séances d'1h (9h-10h)

L'aéroboxe est un sport complet qui permet de garder la forme. C'est un mélange entre aérobic et boxe : mouvements pieds-poings en associant diverses techniques de boxe, d'arts martiaux et d'aérobic, mais sans aucun contact pour débutants.

Participation : 20 €

9h-10h : Maison des Seniors Cimiez, 14, avenue du Monastère - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Cimiez : 04 89 98 13 09*

### > « Tricot et papotage » [Pass 55+]

*(Atelier pendant les vacances scolaires)*

Un moment chaleureux ! Que vous soyez débutant ou expert en la matière, toutes les astuces sont les bienvenues !

9h30-11h30 : Maison des Seniors Port-République : 12, rue Scaliero - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Port-République : 04 97 13 53 84*

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

Invité : Philippe Robert

Thématique : « Les relations entre la santé, l'art et l'intelligence artificielle ».

Philippe Robert est Professeur de Psychiatrie à l'Université Côte d'Azur, Directeur de l'équipe Cognition, Behaviour & Technology (CoBTeK-lab), Directeur du département d'orthophonie de l'Université Côte d'Azur, codirecteur du Centre Mémoire de Ressources et de Recherche (CMRR) du CHU de Nice, et président de l'association IA (Innovation Alzheimer - Affect - Autisme).

La mémoire autobiographique, partie essentielle de la mémoire humaine, permet de conserver les traces du passé et contribue fortement au sentiment d'identité de l'individu. La mémoire autobiographique est utilisée pour l'écriture d'une biographie, ou du souvenir d'un événement particulier. Écrire un texte pour préserver un souvenir contribue aussi au bien-être et peut être thérapeutique par exemple avec la thérapie par réminiscence.

Il est bien sûr possible d'écrire soi-même ses souvenirs, ou de faire appel à un écrivain qui recueille une histoire à partir d'entretiens. De nos jours un modèle de langage à grande échelle (LLM) spécialement conçu pour comprendre

et générer du langage naturel peut aussi contribuer à la préservation et à la transmission des souvenirs personnels entre générations.

Cet exemple illustre la place que peut prendre l'intelligence artificielle dans un processus de soin.

Au cours de cette conférence cet exemple sera développé ainsi que d'autre portant sur l'aide au diagnostic ou la prévention.

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

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

#### > Stage : « Le Tango argentin » [Pass 55+]

**Lundi 23 et mercredi 25 février** : deux séances d'1h30 d'initiation au tango argentin.

Envie de découvrir l'élégance et la passion du tango argentin ? Venez apprendre les premiers pas de cette danse pleine de charme et partager un moment convivial et rythmé. Ne laissez pas passer cette occasion unique de danser, sourire et vous amuser !

Participation : 20 €

14h30-16h : Maison des Seniors Port-République : 12, rue Scaliero - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Port-République : 04 97 13 53 84*

#### > Stage : « Art créatif floral » [Pass 55+]

**Du lundi 23, mardi 24 et mercredi 25 février** : 3 séances de 2h

Fabrication de fleurs et autres végétaux à base de tissus, cordes...

Participation : 20 €

14h30-16h30 : Maison des Seniors Le Ray : 4, rue Charles Baudelaire - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Port-République : 04 89 98 27 41*

## MARDI 24 FEVRIER

#### > Danse dans les jardins [Pass 55+]

##### Cours de country

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

10h-11h30 : Promenade du Paillon (rdv devant la tortue au jardin d'enfants, près du square Leclerc) - Nice

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

*04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

#### > 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, sur seniors.nice.fr (portail senior) ou au service seniors :*

*04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

#### > Jeux de cartes\*, de société\* & échecs (en autonomie) [Pass 55+]

(\*Activités pendant les vacances scolaires)

Venez partager un moment ludique et convivial autour des jeux de cartes et de société ! Une belle occasion de se retrouver, de jouer ensemble.

13h30-16h30 : Maison des Seniors Port-République : 12, rue Scaliero - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Port-République : 04 97 13 53 84*

## MERCREDI 25 FEVRIER

### > « Tricot et papotage » [Pass 55+]

(Atelier pendant les vacances scolaires)

Un moment chaleureux ! Que vous soyez débutant ou expert en la matière, toutes les astuces sont les bienvenues !

9h30-11h30 : Maison des Seniors Port-République : 12, rue Scaliero - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Port-République : 04 97 13 53 14*

### > Jeux de cartes\*, de société\* & échecs\* (en autonomie) [Pass 55+]

(\*Activités pendant les vacances scolaires)

Venez partager un moment ludique et convivial autour des jeux de cartes et de société ! Une belle occasion de se retrouver, de jouer ensemble.

13h30-16h30 : Maison des Seniors Port-République : 12, rue Scaliero - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Port-République : 04 97 13 53 84*

## JEUDI 26 FEVRIER

### > 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, à l'OMNS ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

### > 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 : Promenade du Paillon (rdv devant la tortue au jardin d'enfants, près du square Leclerc) - Nice

*Inscription obligatoire dans vos maisons des seniors, à l'OMNS, sur seniors.nice.fr (portail senior) ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

### > Jeux de cartes\*, de société\* & échecs (en autonomie) [Pass 55+]

(\*Activités pendant les vacances scolaires)

Venez partager un moment ludique et convivial autour des jeux de cartes et de société ! Une belle occasion de se retrouver, de jouer ensemble.

13h30-16h30 : Maison des Seniors Port-République : 12, rue Scaliero - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Port-République : 04 97 13 53 84*

### > Tous au Cinéma [Pass 55+]

#### « Chers parents » - Comédie (1h26)

Film réalisé par Emmanuel Patron

Avec André Dussollier, Miou-Miou, Arnaud Ducret, Thomas Solivérès, Pauline Clément...

Quand Alice et Vincent Gauthier convoquent en urgence leurs trois enfants, la fratrie débarque affolée craignant le pire... mais, bonne nouvelle, leurs parents ont en fait touché le Jackpot ! Le problème : ils ne comptent pas leur donner un centime.

#### Tarif exceptionnel : 5 €

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, sur seniors.nice.fr (portail senior) ou au service seniors : 04 97 13 54 91 ou 04 89 98 10 33*

> **Réunion d'information « Association AGIS 06 » [Carte métropole Senior Plus]**

L'association AGIS 06, partenaire privilégié des institutions et acteurs de l'habitat dans le département des Alpes-Maritimes, vous propose de participer à un grand quiz sur le logement intergénérationnel.

Venez nombreux participer à cette expérience unique, interactive et ludique !

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

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

## VENDREDI 27 FEVRIER

> **Atelier : « Tricot et papotage » [Pass 55+]**

(Atelier pendant les vacances scolaires)

Un moment chaleureux ! Que vous soyez débutant ou expert en la matière, toutes les astuces sont les bienvenues !

9h30-11h30 : Maison des Seniors Port-République : 12, rue Scaliero - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Port-République : 04 97 13 53 14*

> **Réunion d'information « Le relais amical de Nice » [Carte métropole Senior Plus]**

Présentation de l'association " Le relais amical de Nice" qui met en œuvre des actions définies par la caisse de retraite complémentaire AGIRC-ARRCO, dans les domaines de la prévention, du bien vieillir et du lien social.

A cette occasion, un atelier numérique autour des sites et applications sur comment se déplacer, voyager, réserver un restaurant, visiter un musée... vous sera proposé.

10h30-12h : Office Municipal Niçois des Seniors : 19, rue Gioffredo - Nice

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

> **Jeux de cartes, de société & échecs\* (en autonomie) [Pass 55+]**

(\*Activités pendant les vacances scolaires)

Venez partager un moment ludique et convivial autour des jeux de cartes et de société ! Une belle occasion de se retrouver, de jouer ensemble.

13h30-16h30 : Maison des Seniors Port-République : 12, rue Scaliero - Nice

*Inscription obligatoire à la Maison des Seniors Port-République : 04 97 13 53 84*

