

2015-2016

L'ESPACE SENIORS DE NICE



Plus d'infos sur nice.fr



VILLE DE NICE



SOMMAIRE

Éditorial	3
La carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus	4
Le Pass Senior et son réseau des Maisons des Seniors	5-13
L'agenda Senior et ses grandes manifestations	14-26
Agenda 2015/2016	27
Informations pratiques	28

Cette brochure se propose de vous donner les clefs d'un nouvel avenir, celui qui constitue désormais l'horizon de la nouvelle génération senior. Alors qu'il y a peu, la retraite se limitait, pour la plupart de celles et ceux qui arrivaient à la prendre, à quelques années chichement arrachées au temps, aujourd'hui, ce sont en décennies que se compte l'avenir de nos nouveaux retraités. Cet avenir repousse sans cesse les limites de la vie au point que l'on peut évoquer l'émergence, dans le cursus humain, d'une seconde existence. Quand le temps de la retraite devient presque aussi long que celui de la vie active, nul ne peut le négliger, nul ne peut accepter de le vivre au ralenti. Ce don exceptionnel doit constituer une chance, un nouveau départ pour une nouvelle vie. À condition d'en avoir les moyens physiques, psychiques et intellectuels. C'est à cela que s'emploie la Ville de Nice au travers de la Délégation à la Citoyenneté des Seniors qu'anime avec talent mon Adjoint, Jean-Michel Galy. Nous avons ainsi mis en place deux grandes programmations dont les médias se font régulièrement l'écho.

La première programmation est constituée par les activités régulières, le plus souvent hebdomadaires, qui sont mises en place dans le réseau des Maisons des Seniors.

Ces maisons sont ouvertes aux Niçoises et Niçois de plus de 55 ans et leur proposent un panel d'actions diversifiées selon la thématique qui prédomine : Art de l'Écriture et de la Parole, Art du Jardin et de la Maison, Voyages et Découvertes, Rythmes et Couleurs, Bien-vivre et Bien-être, Activités sportives. Pour entrer dans ce réseau, il suffit d'acquérir un Pass Senior dont le prix n'a pas varié depuis l'instauration de cette carte. Il est à 40 euros pour l'année, c'est un sésame qui ouvre toutes les portes, en dehors de quelques activités à supplément en raison du nombre important de séances.

La deuxième programmation comprend de grandes manifestations qui se déroulent tout au long de l'année et dont certaines dépassent en notoriété les limites de l'hexagone. C'est ainsi que du 1^{er} au 11 octobre prochains, toute la ville, avec plus de 40 lieux de compétition et d'animations, bruisera des European Masters Games, mis en œuvre par l'Association Internationale des Masters Games sous le couvert du Comité International Olympique et auxquels participeront des sportifs seniors venus du monde entier.

Peu après, les 24 et 25 octobre, au Palais Acropolis se déroulera la quatrième édition du grand Salon Senior Avenir. Ce salon sera suivi le dimanche 22 novembre, dans la vaste salle Apollon du Palais Acropolis, de la finale européenne de la StarSeniorS, concours de la chanson senior qui voit s'affronter chaque année près de 400 concurrents. Comment ne pas évoquer aussi les bals de Nice Dance avec son gala caritatif annuel, le Festival du Théâtre Senior, le challenge de SeniorChef et ses chefs étoilés, le Concours de Peinture et de Sculpture dans les beaux salons du Centre Universitaire Méditerranéen, le développement des Jardins Familiaux, le cortège haut en couleurs des Seniors Carnaval et, de lancement récent, cet Agora des Seniors, cette école de la seconde vie destinée à donner à chacun des clefs pour comprendre l'avenir, sans oublier la carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus, délivrée gratuitement et qui ouvre droit à un réseau de près de 300 commerçants et partenaires publics qui offrent prix compétitifs et accueil privilégié.

N'hésitez donc pas. Entrez d'un pas dynamique dans l'univers de la Nouvelle Génération Senior.



Christian Estrosi

Député-Maire de Nice

Président de la Métropole Nice Côte d'Azur

LA CARTE MÉTROPOLE NICE CÔTE D'AZUR SENIOR PLUS



et son réseau de privilèges

Depuis son lancement en 2009, plus de 26 500 seniors niçois disposent de la carte Nice Plus Senior. Elle permet d'entrer dans un réseau qui rapproche d'un côté les seniors niçois qui souhaitent profiter de prix et tarifs avantageux et de l'autre les commerçants et organismes publics et associatifs niçois qui désirent fidéliser une nouvelle clientèle ou attirer un nouveau public. Les premiers gagnent du pouvoir d'achat, les seconds augmentent leurs ventes ou leur fréquentation.

Désormais, le bénéfice de cette carte est étendu à tous les seniors et à tous les partenaires de la Métropole Nice Côte d'Azur. Ainsi, tous les commerçants et organismes publics et privés qui exercent sur le territoire métropolitain peuvent entrer dans le réseau de la carte, tout comme les quelque 150 000 seniors qui habitent les communes de la Métropole peuvent obtenir la carte et profiter des offres avantageuses qu'elle propose. **La carte Nice Plus Senior devient alors la carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus.**

Cette nouvelle carte remplace donc l'ancienne qui restera active jusqu'au 31 octobre 2015. Mais, à partir de cette date, seule la Carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus, sera valable : il faut dès maintenant songer à se procurer la nouvelle carte, dont la délivrance est gratuite.

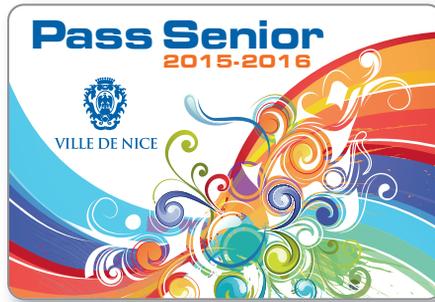
Cette carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus, fournie sur simple demande aux personnes de plus de 55 ans qui habitent Nice et les communes de la Métropole, est très facile d'utilisation. Il suffit de la présenter aux partenaires, commerçants et services publics qui sont partenaires de la carte pour bénéficier d'avantages et de privilèges dans les domaines aussi variés que le bien-être et le bien-vivre, la culture et les loisirs, la formation et l'information.

Pour obtenir gratuitement la carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus, voici les documents à fournir :

- un formulaire de demande à remplir, disponible auprès du service de la Carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus (Maison des Seniors Félix-Faure - 6, av. Félix-Faure à Nice - 04 97 13 57 57).
- une photo d'identité récente (avec nom et prénom inscrits au dos).
- une photocopie d'un justificatif de domicile (facture gaz, électricité ou téléphone).
- une photocopie de la carte d'identité (recto/verso) ou passeport.

La carte est délivrée directement à la Maison des Seniors Félix-Faure.

Au moment de la délivrance de la carte, une liste à jour des partenaires est communiquée, ainsi que toute information sur l'agenda des manifestations dédiées aux seniors et organisées durant le trimestre à venir par la Délégation à la Citoyenneté des Seniors de la ville de Nice



LE PASS SENIOR

et son réseau des Maisons des Seniors

Le Pass Senior permet d'avoir accès à toutes les Maisons des Seniors de la ville de Nice, ainsi qu'à la totalité des activités et manifestations qu'elles proposent, à l'exception de quelques options payantes à l'unité.

Il faut posséder le Pass Senior pour pouvoir s'inscrire aux activités à option. Le Pass Senior est délivré en début d'année. L'année court du 1^{er} septembre au 30 juin.

Pour l'année 2015-2016, le coût du Pass Senior reste fixé à 40 €. En raison du nombre limité de places et pour des raisons pédagogiques touchant à certaines activités, il est conseillé de s'inscrire en début d'année. En effet, les groupes se constituent au fur et à mesure des inscriptions et, dès que le nombre maximum est atteint, l'activité commence. Le nombre de groupes est limité. Le Pass Senior qui ouvre sur le réseau des Maisons des Seniors de la ville de Nice **n'est accessible qu'aux personnes de plus de 55 ans qui justifient d'un domicile sur Nice.**

Les paiements se font en espèces ou par chèque à l'ordre de la « **Régie des Seniors** ».

Pas de paiement par carte bancaire.

Pour obtenir le Pass Senior, voici les documents à fournir :

- une photocopie d'une carte d'identité recto/verso ou passeport.
- une photo d'identité récente (avec nom et prénom inscrits au dos).
- une photocopie d'un justificatif de domicile (facture gaz, électricité ou téléphone).
- une attestation d'assurance « responsabilité civile ».

Une programmation est mise en place pour l'année 2015-2016. Elle comprend des activités régulières et des manifestations ponctuelles. Comme ces activités sont programmées mensuellement, en accord avec les responsables des Maisons des Seniors, il est conseillé de s'informer du calendrier en cours, en début de chaque mois, auprès de la Maison des Seniors de Félix-Faure ou bien sur place.



Activités incluses

(hors frais de transport)

Activités culturelles et de loisirs

EXPRESSION CORPORELLE - YOGA

Lundi	9h - 10h30 13h30 - 15h 15h30 - 17h	Maison des Seniors Port-République
Mardi	8h30 - 10h 10h30 - 12h	Maison des Seniors Port-République
	14h - 15h30	Maison des Seniors du Ray
Jeudi	9h30 - 11h	Maison des Seniors du Ray
	14h - 15h30	Maison des Seniors Port-République

PROMENADE

Mercredi Horaire d'hiver du 1/11 au 31/3	13h - 16h30	Programme et destination sur demande à la Maison des Seniors Félix-Faure
Mercredi Horaire d'été du 1/04 au 31/10	13h30 - 17h	Programme et destination sur demande à la Maison des Seniors Félix-Faure

Frais de transport 7€ par sortie

Renseignements et inscriptions : Maison des Seniors Félix-Faure

04 97 13 53 29 / 04 97 13 53 86

EXCURSIONS

Sortie à la journée - Découverte de la Métropole et de la Région

1 fois par mois* - Frais de transport 14 € par sortie

Renseignements et inscriptions : Maison des Seniors Félix-Faure

04 97 13 53 29 / 04 97 13 53 86

JEUX DE SOCIÉTÉ

JEUX DIVERS (cartes, scrabble...)		
Lundi au vendredi	13h30 - 16h30	Maison des Seniors Pasteur
Lundi au vendredi	13h30 - 18h	Maison des Seniors Saint-Barthélemy
Lundi et mercredi (scrabble)	13h30 - 18h	Maison des Seniors Saint-Barthélemy
Mardi	14h -16h30	Maison des Seniors Le Ray
Mercredi (scrabble)	13h30 - 16h30	Maison des Seniors Barralis
Mercredi (cours de tarot)	9h30 - 11h45	Maison des Seniors Saint-Barthélemy
Mercredi et vendredi	13h30 - 16h30	Maison des Seniors Les Orangers
JEUX CULTURELS COLLECTIFS		
Mardi ou jeudi 1 fois tous les 2 mois	14h - 16h	Maison des Seniors Barralis
Vendredi* (des chiffres et des lettres) 2 fois par mois	14h30 - 16h30	Maison des Seniors Saint-Barthélemy
Mercredi* (loto) 1 fois par mois	14h30 - 17h	Maison des Seniors Saint-Barthélemy
JEUX DE MÉMOIRE		
Lundi (remue-méninges)	10h - 11h30	Maison des Seniors Saint-Barthélemy
Mardi (bouge ta tête)	10h30 - 11h30	Maison des Seniors Pasteur

* voir programme mensuel

COURS DE DANSE

Lundi (danse de salon)	14h - 16h	Maison des Seniors Pasteur
Mercredi	9h45 - 11h45	Maison des Seniors Le Ray
Jeudi	9h - 10h30 10h30 - 12h	Maison des Seniors Port-République
Jeudi (country)	11h -12h 13h30-14h30 14h30-15h30	Maison des Seniors Le Ray

BAL

Lundi	14h - 16h30	Maison des Seniors Barralis
-------	-------------	-----------------------------

MÉDIATION CULTURELLE (Conférence, café littéraire, lecture de textes, histoire locale...)

Mardi*	14h - 16h	Maison des Seniors Barralis
Jeudi*	14h - 16h	Maison des Seniors Barralis
Vendredi*	14h - 16h	Maison des Seniors Barralis

* voir programme mensuel

PROJECTION/DÉBAT

Mardi	14h - 16h	Maison des Seniors Pasteur
Jeudi	14h - 16h	Maison des Seniors Pasteur

ACTIVITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE

Mercredi	14h - 16h	Maison des Seniors Pasteur
----------	-----------	----------------------------

EXPRESSION ÉCRITE - ATELIER D'ÉCRITURE

Jeudi*	10h30 - 12h	Maison des Seniors Barralis
Jeudi	14h30 - 16h	Maison des Seniors Port-République

* voir programme mensuel

EXPRESSION ORALE

Mardi*	14h - 16h	Maison des Seniors Barralis
Vendredi	14h - 15h30	Maison des Seniors Port-République

* 1 fois par mois - voir programme mensuel

CAFÉ PHILO / CAFÉ LITTÉRAIRE

Vendredi*	10h30 - 12h	Maison des Seniors Barralis Maison des Seniors Les Orangers
-----------	-------------	--

* 1 fois par mois dans chacune des deux Maisons des Seniors - voir programme mensuel

CONVERSATION LANGUES ÉTRANGÈRES

Mardi (italien) À partir de janvier 2016	10h - 11h	Maison des Seniors Saint-Barthélemy
Mercredi* (anglais)	9h30 - 11h	Maison des Seniors Barralis
Vendredi (italien)	14h - 15h 15h - 16h	Maison des Seniors Port-République

* Uniquement en période scolaire

THÉÂTRE

Mercredi	14h30 - 16h30	Maison des Seniors Port-République
Vendredi	14h - 16h	Maison des Seniors Le Ray

PHOTO - CHASSEUR D'IMAGES

Mardi*	14h - 17h	Maison des Seniors Port-République
--------	-----------	------------------------------------

* 1 fois par mois - voir programme mensuel

INFORMATIQUE

Lundi au vendredi (initiation)	9h30 - 11h30	Maison des Seniors Pasteur
Mardi (initiation)	9h30 - 11h	Maison des Seniors Barralis
Mardi	14h - 16h	Maison des Seniors Port-République

CYBER-CAFÉ

Lundi - Mercredi Jeudi - Vendredi	9h30 - 11h30	Maison des Seniors Pasteur
--------------------------------------	--------------	----------------------------

CONNAISSANCE DES DROITS ET DEVOIRS EN MATIÈRE JURIDIQUE

Lundi*	9h - 12h	Maison des Seniors Barralis
Vendredi*	9h - 12h	Maison des Seniors Port-République

* Uniquement sur rendez-vous auprès de chaque Maison des Seniors

CHORALE

Vendredi	14h - 16h30	Maison des Seniors Le Ray
----------	-------------	---------------------------

COURS DE CHANT

Mercredi	10h - 11h30	Maison des Seniors Port-République
----------	-------------	------------------------------------

DESSIN

Mercredi	9h30 - 11h30	Maison des Seniors Port-République
----------	--------------	------------------------------------

SCRAPBOOKING - CARTERIE

Jeudi	14h - 17h	Maison des Seniors Les Orangers
-------	-----------	---------------------------------

ATELIER JARDINAGE

Jeudi	9h - 12h	Maison des Seniors Les Orangers
-------	----------	---------------------------------

COUTURE

Jeudi	10h - 12h	Maison des Seniors Saint-Barthélemy
Vendredi	14h - 16h	Maison des Seniors Pasteur

ATELIER BRODERIE

Mardi	14h30 - 16h30	Maison des Seniors Saint-Barthélemy
-------	---------------	-------------------------------------

ATELIER ONGLERIE/MAQUILLAGE

Mardi*	14h - 16h	Maison des Seniors Port-République
--------	-----------	------------------------------------

*Uniquement sur rendez-vous

Activités avec supplément



Atelier de langue, activités artistiques

Modalités de fonctionnement pour les activités payantes à l'unité :

- Un nombre minimum de participants est requis pour qu'un groupe soit constitué.
Le nombre maximum d'inscrits par groupe est défini selon les normes pédagogiques.
- Chaque participant veillera à se munir du matériel indispensable pour exercer l'activité de son choix.
Les fournitures de pratique habituelle et individuelle sont à la charge des participants.
Seuls les équipements d'usage commun (étuve à traitement de la soie...), s'ils sont indispensables, seront pris en charge par la collectivité.
- Les tarifs sont fermes, à l'année exclusivement (année scolaire).
- Le nombre de séances est fixé à 25 séances minimum pour l'année 2015-2016 et d'une durée variable selon les activités (de 1h à 2h30).
- Pour des raisons pédagogiques, l'adhésion en cours d'année n'est pas possible dans les groupes déjà constitués.
- En fonction des revenus, une réduction de 10 % sera consentie sur le tarif de l'activité.
Conditions : avoir un revenu inférieur à 12 000 € pour une personne seule et 24 000 € pour un couple (fournir la photocopie du dernier avis d'imposition sur le revenu).
- Aucun remboursement de la cotisation ne pourra avoir lieu.

ANGLAIS

S'inscrire avant le 15 septembre 2015 pour passer les tests de niveau à la Maison des Seniors Barralis. Les cours débuteront le 12 octobre 2015

1 cours/semaine - 15 personnes minimum/groupe - PASS SENIOR + 70 € annuel

ART FLORAL

Jeu	14h - 17h	Maison des Seniors Les Orangers
Vend	14h - 17h	Maison des Seniors Le Ray

1 cours/semaine - 15 personnes minimum/groupe - PASS SENIOR + 70 € annuel

PATCHWORK

Lun	9h - 12h 14h - 17h	Maison des Seniors Les Orangers
-----	-----------------------	---------------------------------

1 cours/semaine - 15 personnes minimum/groupe - PASS SENIOR + 70 € annuel

PEINTURE

Vendredi	9h - 12h	Maison des Seniors Le Ray
1 cours/semaine - 15 personnes minimum - PASS SENIOR + 105 € annuel		

PEINTURE SUR BOIS

Mercredi	9h - 11h30 14h - 16h30	Maison des Seniors Le Ray
1 cours/semaine - 10 personnes minimum/groupe - PASS SENIOR + 105 € annuel		

PEINTURE SUR SOIE

Lundi	9h - 11h30 14h - 16h30	Maison des Seniors Le Ray
Mardi	9h - 11h30	Maison des Seniors Le Ray
Mercredi	9h - 11h30 14h - 16h30	Maison des Seniors Le Ray
1 cours/semaine - 10 personnes minimum/groupe - PASS SENIOR + 105 € annuel		

POTERIE

Lundi	10h - 12h	Maison des Seniors Le Ray
1 cours/semaine - 15 personnes minimum/groupe - PASS SENIOR + 105 € annuel		

RELIURE

Mardi - Mercredi et jeudi	9h - 11h30 14h - 16h30	Maison des Seniors Le Ray
1 cours/semaine - 10 personnes minimum/groupe - PASS SENIOR + 105 € annuel		

Les activités suivantes nécessitent de posséder le **PASS SENIOR** et sont organisées par la Direction des Sports



CATAMARAN

KAYAK

AVIRON

DANSE RYTHMIQUE - ZUMBA

KARATÉ - BODY KARATÉ

GYMNASTIQUE

MARCHE ACTIVE

RANDO MOYEN- PAYS (demi- journée)

RANDO (journée)

TIR À L'ARC

VTC SUR PISTE CYCLABLE

AQUAGYM

Plannings, renseignements, inscriptions et paiement des suppléments auprès de la Direction des Sports (Sonia FIUZA - 04 97 13 41 88).

Joindre obligatoirement un certificat médical et une attestation d'assurance « responsabilité civile » le jour de l'inscription.

ATTENTION !

- Il n'y a aucune activité sportive du Pass Senior pendant les vacances scolaires (sauf les séances de Seniors en Forme dans les jardins).
- Le programme Seniors en Forme est mis en œuvre par la Délégation à la Citoyenneté des Seniors avec l'aide technique de la Direction des Sports.
- Cette activité est gratuite mais il sera demandé la Carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus.

L'AGENDA **SENIOR**

et ses grandes manifestations

À côté des activités régulières, le plus souvent hebdomadaires, qui ont lieu dans le réseau des Maisons des Seniors et dont la programmation figure dans les pages précédentes, la ville de Nice et sa Délégation à la Citoyenneté des Seniors ont mis en place une ample palette d'animations et de programmes étalés tout au long de l'année pour donner jusqu'au bout des couleurs à la vie.

Les grandes **manifestations**

Deux programmes de base ont été mis en place : **Seniors en Forme**, séances gratuites de remise en forme dans 14 espaces ouverts de la ville, et l'**Agora des Seniors**, qui assure, en partenariat avec l'Université de Nice Inter-Âges, une actualisation au monde.

Parallèlement, sont proposées des actions où trouver matière à se réaliser pleinement : le chant, avec la **StarSeniorS**, concours national et européen de chant ; la danse, avec **Nice Danse** et sa programmation annuelle, dont le Grand Gala de Danse des Écoles de Danse Seniors ; le sport, avec en perspective les internationaux des **European Masters Games ou Jeux Olympiques des Seniors en Octobre 2015** ; la mode avec le **Casting d'Élégance Senior** ; le comportement avec la **Semaine du Bien-être et du Bien-vivre et les Sweet Hours Seniors**, moments de rencontre sur le modèle des Happy Hours ; l'écriture, avec le **Concours de la Nouvelle** et la publication des oeuvres primées ; l'art de la scène et la **Semaine du Théâtre Senior** ; la **Participation au Carnaval de Nice** et l'élection de Monsieur et Madame Carnaval ; la peinture, la sculpture et la photo, avec **ArtSeniorS**, un concours des meilleurs artistes ; le voyage, avec un programme annuel, **Voyages pour Tous** ; l'art culinaire et le **Challenge du Faitout d'Azur** ; le jardinage avec la constitution d'un réseau de **Jardins familiaux seniors**, et bien d'autres manifestations encore, ouvertes à tous les seniors de Nice et de la Métropole Nice Côte d'Azur.

Pour pallier, durant la période des vacances, la solitude des seniors isolés, des actions à programmations diversifiées sont mises en place, comme l'**Été des Seniors** ou le **Printemps des Seniors**. Quant à ceux qui souhaitent s'engager dans la solidarité ou le bénévolat, ils trouvent auprès des Maisons des Seniors et du Forum des Associations Seniors de Nice (F.A.S.E.N), mis en place par la Délégation, des lieux de dialogue et d'orientation.

Aux seniors exemplaires de l'année, la ville délivre un **Trophée Senior Citoyen** récompensant les seniors qui ont fait de leur retraite un atout. Dès 2012, la Délégation a voulu regrouper, en un grand **Salon Senior Avenir**, et suivre, en créant un **Observatoire des Seniors**, les tendances qui accompagnent à Nice l'émergence d'une Nouvelle Génération Senior.

Une carte **Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus** ouvre droit à des tarifs préférentiels auprès de plus de 300 commerçants ou des billets à tarifs réduits auprès des organismes publics. Cette carte est délivrée gratuitement, elle constitue un réseau de plus de 26 500 personnes âgées de plus de 55 ans.

La ville de Nice présente

STARSENIORS NATIONALE

**Vous êtes Senior ? Vous aimez chanter ?
Réveillez la Star qui est en vous...**

La ville de Nice invite à participer au casting
de la StarSeniors 2015

Inscrivez-vous !

Renseignements et inscriptions
04 97 13 26 09 / 04 89 04 65 03
sur www.nice.fr



Copyright Ville de Nice / M.B. © Thinkstock / L'ÉTOILE



StarSeniorS

En six ans seulement, la StarSeniorS s'est imposée sur la scène nationale et internationale.

Désormais, elle attire des candidats venant des pays européens.

La StarSeniorS est un concours où s'expriment les plus belles voix seniors. Pour l'édition 2014, elle a donné lieu à plus de 15 castings, près de 400 candidats venus de toutes les régions de France et des pays européens. La finale à Nice au Palais Acropolis se joue généralement à guichet fermé devant plus de 2 000 spectateurs et un orchestre de 25 musiciens.

Chaque année, un président prestigieux est appelé à la tête d'un jury de 15 personnes, tels Patrick Topaloff la première année, Jean-François Michael, Michou, Bébert des Forbans, Christian Delagrangé, Julie Pietri. Pour l'édition 2015, la québécoise Fabienne Thibeault a accepté d'être la Présidente du jury. Cette manifestation exceptionnelle, lancée par la ville de Nice, est soutenue par le Conseil Départemental des Alpes-Maritimes. Elle est accompagnée par le quotidien régional Nice Matin et Radio Émotion.

À l'issue des castings, 20 candidats sont retenus pour la finale qui aura lieu **le dimanche 22 novembre 2015 à partir de 14h au Palais Acropolis**, dans cet Olympia niçois que constitue le vaste auditorium de la salle Apollon.

Attention ! Il est conseillé de réserver ses billets dès le début du mois d'octobre.





SALON ^{4^e ÉDITION} SENIOR Avenir

SALON BRANCHÉ DES PLUS DE 50 ANS

**24 & 25
OCTOBRE**
11H À 18H30

Plus d'infos sur nice.fr

Salon Senior Avenir

En un peu plus d'un siècle, l'espérance de vie a doublé, et l'état de santé de la population s'est nettement amélioré, au point que toute une génération passe allégrement le cap de la soixantaine. Sur deux petits Niçois qui naissent aujourd'hui, l'un d'eux est assuré de devenir centenaire.

Aussi les seniors ne se contentent plus de "tuer le temps". Ils veulent vivre pleinement leur retraite et aller jusqu'au bout d'eux-mêmes en prise directe sur leur temps et délibérément tournés vers l'avenir.

C'est la raison pour laquelle la ville de Nice, en partenariat avec le Conseil Départemental des Alpes-Maritimes, a pris l'initiative en 2012 d'ouvrir une vitrine sur l'innovation senior en organisant le premier grand Salon Senior « branché ». Plus d'une cinquantaine de stands, des dizaines d'animations, le meilleur des voix seniors, la finale du concours d'Élégance Senior, le lancement du Challenge du Faitout d'Azur en présence des plus grands chefs étoilés de la Côte d'Azur, peintres et musiciens font de ce salon en mouvement une vitrine de la Nouvelle Génération Senior dans laquelle se retrouvent des milliers de visiteurs.

En 2015, la 4^e édition du Salon Senior Avenir sera organisée les samedi 24 et dimanche 25 octobre au Palais Acropolis.

Elle sera accompagnée d'une journée gratuite de rencontres et de débats autour du thème de la Nouvelle Génération Senior.

Tarifs : 3 € par jour pour les détenteurs de la Carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus
5 € par jour pour les non détenteurs

Les billets d'entrée seront délivrés le jour même ou mis en prévente, trois semaines avant la manifestation, à la Maison des Seniors Félix-Faure - 6, avenue Félix-Faure - 06000 Nice.



Seniors en Forme

Seniors en Forme est un programme de gymnastique douce et de tai chi, mis en place par la Délégation à la Citoyenneté des Seniors et qui se déroule dans 14 squares avec des séances d'une heure et demie. Il suffit d'être détenteur de la Carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus.

L'accès est libre et gratuit.

Ce programme s'étend sur toute l'année avec une courte pause pendant la période de Noël et celle des grosses chaleurs de l'été (mi-juillet à mi-août). Les seniors sont coachés par de jeunes sportifs niçois de la Direction des Sports dont l'excellente Sonia Fiuza, athlète de haut niveau.



- **Lundi** - 9h-10h : jardin Thiole (Libération) et jardin Lécuyer (Ariane)
10h30-11h30 : jardin Comte de Falicon (Nice-Nord)
- **Mardi** - 9h-10h : jardin Albert 1^{er}, fontaine des Trois Grâces (Promenade du Paillon) et square Ziem (Californie)
10h30-11h30 : jardin du Château, colline du Château et parc Carol de Roumanie (Fabron)
- **Mercredi** - 9h-10h : place Arson (Riquier) et jardin des Arènes de Cimiez
10h30-11h30 : jardin Thierry Di Masso (stade Vauban)
- **Jedi** - 9h-10h : jardin Mozart (centre-ville),
10h30-11h30 - jardin Alsace Lorraine (centre-ville)
- **Vendredi** - 9h-10h : parc Kirchner (Ferber)
10h30-11h30 : stade Méarelli (Saint-Augustin)

Renseignements et inscriptions obligatoires :

Maison des Seniors Félix-Faure - 6, avenue Félix-Faure - 06000 Nice

04 89 04 65 03 - www.nice.fr





European Masters Games



Du 1^{er} au 11 octobre 2015, la ville de Nice organise la 3^e édition des European Masters Games, sous l'égide de l'International Masters Games Association et du Comité International Olympique, avec le soutien des associations sportives niçoises et des fédérations sportives nationales et internationales.

C'est la 1^{ère} fois que la France accueille un événement sportif vétérans de cette envergure qui marquera le point de départ d'une politique sportive ambitieuse pour les seniors.

Durant 10 jours, plusieurs milliers d'athlètes venus de près de 100 pays concourront pour remporter la palme de la victoire, démontrant une nouvelle fois qu'il n'y a pas d'âge pour pratiquer des sports de haut niveau.

Les disciplines sont les suivantes : athlétisme et course sur route, handi-athlétisme, aviron de mer, badminton, basket-ball, course d'orientation, cyclisme, danse sportive, escrime, football, haltérophilie, handball, judo, karaté, kayak (ocean racing), natation et natation en eau libre, pétanque (sport de démonstration), rugby et rugby touché, softball, squash, taekwondo, tennis, handi-tennis, tennis de table, tir à l'arc, triathlon, voile, volley-ball, beach volley.

**Ne ratez pas les European Masters Games 2015 !
Participez à la grande parade de lancement le
lundi 1^{er} octobre en fin d'après-midi.**

Renseignements et inscriptions :
Maison des Seniors Félix-Faure
6, av. Félix-Faure - 06000 Nice - 04 89 04 65 03
www.emg-nice2015.fr





Sweet Hours Seniors

**Ne prenez plus votre thé ou votre café seul chez vous. Sortez !
Rendez-vous dans un des établissements du réseau Sweet Hours Seniors.**

À l'image des bars, brasseries et restaurants qui affichent des prix réduits pour les jeunes de 18h à 20h dans le cadre des Happy Hours, la ville de Nice en partenariat avec le Syndicat des Restaurateurs et Limonadiers des Alpes-Maritimes a lancé les Sweet Hours Seniors.

Dans tous les établissements qui affichent le logo Sweet Hours Seniors, les seniors se voient proposer, de 15h à 17h, des prix attractifs sur les collations avec mignardises et/ou animations diverses.

Une manière de lutter contre l'isolement et de favoriser les rencontres.
Alors, n'hésitez plus ! Répondez à l'appel des Sweet Hours Seniors.



Festival du Théâtre Senior



Le théâtre est la forme par excellence de l'expression culturelle, car il permet de vivre par procuration plusieurs vies. Ainsi, à côté du chant, de la danse, de l'art, du sport, des voyages, des conférences qui scandent les différents programmes proposés par la Délégation à la Citoyenneté des Seniors, il est désormais possible de participer à une activité artistique de haut niveau au travers de laquelle nos seniors peuvent endosser, dans leur costume de scène, l'habit de l'être secret qui sommeille en eux.

Le cadre de la Métropole constitue le lieu idéal pour ce festival qui voit ainsi rivaliser de nombreuses troupes théâtrales dans leur diversité de répertoire et leur parcours historique. Selon les éditions, l'accent sera mis sur la comédie ou sur la tragédie. Ainsi, entre larmes et rires, se jouera le drame de la nature humaine qui ne se courbe jamais que pour mieux se redresser. À cet effet, des cours d'expression théâtrale sont proposés dans le réseau des Maisons des Seniors qui ont déjà constitué des troupes théâtrales.

Le rendez-vous est d'ores et déjà pris pour le festival 2015 du Théâtre Senior qui aura lieu au mois de novembre.

Agora des Seniors

Les nouveaux retraités le savent bien : ils ont devant eux une nouvelle vie dont la durée est équivalente, pour la plupart d'entre eux, à la durée de vie qu'ils ont consacrée à une activité professionnelle. Un nouvel avenir s'offre ainsi à eux dont ils peuvent user pour aller jusqu'au bout d'eux-mêmes et faire ce qu'ils n'ont pu faire au milieu des contraintes de leurs activités professionnelles ou familiales. Sur la scène de la vie, le rideau tombera non plus sur leur réussite professionnelle, mais sur la manière dont ils auront réussi cette deuxième vie que leur offre l'aventure humaine dans un allongement spectaculaire de l'espérance de vie.

Mais, pour affronter cette deuxième vie, il est indispensable d'acquérir les clefs pour comprendre le monde d'aujourd'hui et anticiper celui de demain. Rien ne serait plus mortel que de prolonger sa vie en imaginant que l'on peut vivre avec des savoirs acquis il y a plus d'un demi-siècle en arrière. Ce qui fait vieux, c'est d'être un « has been » du savoir, c'est décoder le monde dans lequel on évolue avec des clefs d'interprétation obsolètes et inopérantes. Aussi la ville de Nice a-t-elle pris l'initiative d'ouvrir une École de la Deuxième Vie, une Agora des Seniors, qui ouvre sur les savoirs d'aujourd'hui, ces lignes de force qui structurent la pensée contemporaine et permettent d'anticiper l'avenir. Cette approche inédite se fait au travers d'entretiens, tables-rondes, causeries, conférences... dans des salles appropriées au thème abordé. Un programme annuel est proposé en 33 séances pour la bonne santé intellectuelle des seniors, anciens comme nouveaux.

À chacun de juger ! L'entrée dans ce monde du savoir est libre et gratuite, réservée seulement aux détenteurs de la carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus.

**Renseignements auprès de la Maison des Seniors de Félix-Faure.
6, avenue Félix-Faure - 04 89 04 65 03**



Jardins familiaux

La ville de Nice a ouvert des espaces de culture au cœur de l'espace urbain.

C'est ainsi qu'a vu le jour le premier Jardin Familial au 97, boulevard Édouard Herriot en plein cœur du quartier Carlone aux abords mêmes de la Faculté des Lettres. 18 parcelles d'environ 30 m² chacune sont proposées à 18 jardiniers seniors recrutés par un jury.

Chaque heureux sélectionné s'engage à mettre son lopin de terre en culture en évitant tout pesticide et en privilégiant une horticulture soucieuse de production équilibrée entre fruits, légumes et fleurs.

Tous les jardiniers mettent leur savoir et leurs ressources en commun pour entretenir et bonifier les espaces partagés.

Cette expérience, remarquable par la beauté du site et la qualité de son exposition, est appelée à se multiplier. Preuve du succès de cet essai qui est un coup de maître : de nombreux passants s'arrêtent devant ce lieu magique et échangent avec les jardiniers sur place. Des visites peuvent être organisées (inscriptions à la Maison des Seniors Félix-Faure). Un autre jardin est en préparation dans le quartier du Vieux-Prieuré.





ArtSeniorS

Ce concours est ouvert à toutes celles et tous ceux qui veulent donner des couleurs à leur retraite. Que ce soit dans le domaine de la peinture ou dans celui de la sculpture, il est fait appel à tous les talents comme à tous les styles.

Un jury est chargé de sélectionner les œuvres présentées, et celles qui sont retenues font l'objet d'une exposition dans les salons prestigieux du Centre Universitaire Méditerranéen. Trois œuvres d'art, par catégorie, sont récompensées et leurs créateurs mis en lumière.

Afin que toutes ces œuvres de qualité ne restent pas inconnues du public, la ville de Nice ouvre une grande exposition permanente, un jour par semaine, Place Pierre Gautier devant la façade du Palais Sarde. C'est ainsi que l'art et l'histoire se côtoient et se renforcent pour le plus grand plaisir des yeux et de l'esprit.

Le concours ArtSeniorS a lieu généralement fin avril - début mai. Cette année, une exposition de photos prélude à un concours photos pour 2016.

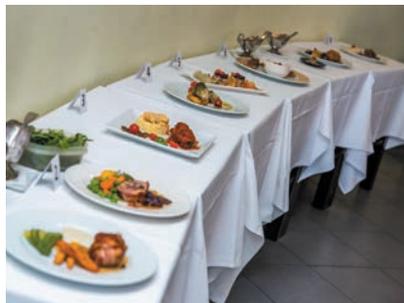




SeniorSchefs Challenge Faitout d'Azur

La cuisine est un art populaire. Ne parle-t-on pas « d'art culinaire » ? Depuis toujours la cuisine a été associée à la culture. Déjà, dès l'Antiquité, cuisiner les plats distinguait l'homme civilisé du barbare, et nombre de religions se servent de l'image du repas et de ses convives comme métaphore du lien liturgique.

Ce challenge est ouvert à l'ensemble des communes qui constituent la Métropole Nice Côte d'Azur. Il s'agit, autour d'un thème culinaire commun, de susciter les meilleures recettes et de partager un peu de son savoir-faire et de son histoire personnelle. En effet, l'acte culinaire s'inscrit toujours dans une histoire vécue. Ce peut être un souvenir de famille, une recette de village ou de quartier, une création à l'occasion de tel ou tel événement.



L'ensemble des recettes retenues donnera lieu à l'édition d'un livre de cuisine où figureront les recettes des finalistes. Le plat du lauréat sera à l'affiche d'un grand restaurant lors d'une soirée de gala. Afin que le jugement porté ne souffre aucune contestation, il a été fait appel à de grands chefs étoilés qui ont décidé de mettre toutes leurs compétences et leur savoir-faire pour assurer le succès de ce challenge. Ils constituent un jury d'exception, et leur présence est un gage de réussite.

Le lancement officiel de l'édition 2016 sera fait lors du Salon Senior Avenir des 24 et 25 octobre 2015. Le thème de la recette sera dévoilé à ce moment-là.



L'été des Seniors

Ce programme permet aux seniors de la ville de Nice de passer un été tonique et convivial en sortant "à la fraîche" durant l'été. En voici les éléments les plus marquants :

- Aquagym sur la plage
- Dîner de gala des SeniorsChefs
- Castings Élégance et Soirées Bleues
- Nice Danse
- Café littéraire / Café philo
- Conférences au CUM, en auditorium climatisé, les mardis et jeudis de 10h à 12h
- Écoparcours du Vieux-Nice
- Évasions à la fraîche dans l'arrière-pays
- Concours de la Nouvelle

Renseignements : Maison des Seniors - 6, avenue Félix-Faure - 06000 Nice - 04 89 04 65 03

Les Voyages pour Tous

La Ville de Nice organise chaque année des séjours en pension complète dans diverses régions de France à l'intention des seniors non imposables sur le revenu.

Ces séjours sont aidés financièrement par l'Association Nationale des Chèques-Vacances.

La démarche en est simple : en 2015, chaque senior non imposable apportait une contribution forfaitaire de 189 € pour un séjour d'une semaine en pension complète. L'ANCV de son côté apportait une aide financière d'un montant équivalent qu'elle versait directement au prestataire pour chaque senior participant au séjour. Le forfait versé par chaque participant est actualisé chaque année. Le nouveau montant pour 2016 n'est pas encore connu. À cette participation forfaitaire s'ajoute une participation au transport dont le montant est réparti entre tous les participants. Il est possible, dans certaines conditions, que des seniors imposables sur le revenu, mais disposant toutefois de revenus modestes puissent bénéficier de ce dispositif. Leur participation au séjour est alors le double de la participation forfaitaire des seniors non imposables.

La participation au transport reste la même. Pour l'année 2016, les destinations, ainsi que les programmes complets des séjours, seront disponibles au début du mois de janvier 2016.

Renseignements et inscriptions : Maison des Seniors de Félix-Faure



Concours d'Élégance Senior

Chaque année, la ville de Nice organise un Concours d'Élégance Senior auquel participent près de 200 candidats, répartis en 2 ou 3 castings. Le premier de ces castings donne lieu à une grande soirée bleue sur une plage de la Promenade des Anglais.

La finale de ce concours, suivie par plusieurs centaines de spectateurs, a lieu à l'occasion du Salon Senior Avenir qui se déroulera au Palais Acropolis les 24 et 25 octobre 2015. Ce défilé a pour but de mettre en évidence le nouveau look vestimentaire de la Nouvelle Génération Senior : pour les femmes, ni bimbo ni mamie, pour les hommes, ni play-boy ni papy, mais des hommes et des femmes bien dans leur peau et bien dans leur temps. Ce n'est pas simple question d'apparence, mais comme l'habit fait le moine, la mode rend compte de la personnalité et définit une génération. Nice, créatrice de mode pour la Nouvelle Génération Senior ? De plus, alors que règne le prêt-à-porter rapide et de masse, les seniors apportent la preuve que l'image que l'on donne de soi est une forme de langage dont les maîtres-mots sont décence, tenue et beauté. Et ce langage ne demande qu'à être partagé, car il est communicatif.

Alors, Nice capitale de la mode ?

Nice Danse

Tout au long de l'année, des bals sont organisés avec une programmation musicale permettant à tous les participants, seuls ou accompagnés, d'entrer dans la danse. En avril, un concours des écoles de danse seniors de Nice et de la Métropole Nice Côte d'Azur est organisé à l'occasion d'un Grand Gala de Danse, suivi par plusieurs centaines de seniors. « Tous dans la danse », tel est le maître-mot qui pousse toutes et tous à s'élancer sur la piste.





Carnaval

Le carnaval semble fait pour les seniors. Depuis l'origine, il constitue un bain de jouvence où se plonger pour retrouver une nouvelle jeunesse. Le rire, en effet, a une fonction régénératrice et salvatrice. Et le carnaval est une immense école du rire, en particulier celui de Nice, qui attire chaque année des dizaines de milliers de visiteurs. C'est la raison pour laquelle les seniors niçois font leur carnaval, toute l'année.

Ils se préparent à cet événement pendant de longues semaines, en imaginant et créant les costumes et en se familiarisant avec les nouveaux pas de danse pour s'ajuster au thème qui présidera au Carnaval de l'année.

Durant le temps du Carnaval, ils participent aux différents « corsi » de quartiers, tout comme ils défilent lors des grandes sorties de Sa Majesté Carnaval. Durant cette période, sont organisées diverses animations auxquelles les seniors participent. Tout se clôt à l'occasion d'un Grand Bal du Carnaval Senior où les meilleurs déguisements sont récompensés par l'élection de Monsieur et Madame « Senior Carnaval ».



AGENDA 2015-2016

SEPTEMBRE 2015

- Lancement de l'Agora des Seniors
- Dîner de Gala des SeniorSchefS
- Deuxième Casting Élégance Senior

OCTOBRE 2015

- European Masters Games
- Quatrième édition du Salon Senior Avenir
- Lancement du Concours SeniorSchefS

NOVEMBRE 2015

- Festival du Théâtre Senior
- Finale de la StarSeniorS au Palais Acropolis

DÉCEMBRE 2015

- Remise des prix du Concours de la Nouvelle
- Bal de Noël des Seniors

JANVIER 2016

- Lancement du Trophée Senior Citoyen
- Représentation théâtrale en l'honneur du Festival du Théâtre
- Voeux du Maire aux Seniors au Palais Acropolis

FÉVRIER 2016

- Participation au grand Corso de Carnaval

MARS 2016

- Bal masqué et élection de Monsieur et Madame Carnaval
- Clôture des inscriptions au Concours SeniorSchefS, Challenge Faitout d'Azur

AVRIL 2016

- Lancement de la StarSeniorS 2016
- Grand Gala annuel de Danse et Concours de Danse en ligne
- Cinquième anniversaire de Seniors en Forme

MAI 2016

- Finale du Concours SeniorSchefS
- Concours ArtSeniorS
- Début des castings de la StarSeniorS

JUIN 2016

- Dîner de Gala des SeniorSchefS
- Finale de Super Mamie (sous réserve)
- Conférence de Presse pour le Lancement de l'Été des Seniors

JUILLET / AOÛT 2016

- Programmation de l'Été des Seniors
- Concours de la Nouvelle

Cet agenda est donné à titre prévisionnel. Les manifestations sont détaillées et annoncées de manière précise dans le réseau des Maisons des Seniors, sur le site internet de la ville de Nice ainsi que sur la page Facebook « Seniors Nice Côte d'Azur ».

Droit à l'image : pour des raisons de communication interne ou externe, à des fins non commerciales, les Maisons des Seniors peuvent être amenées à utiliser des photos/vidéos prises durant les événements organisés ou la pratique d'activités.

INFORMATIONS PRATIQUES

- **MAISON DES SENIORS FÉLIX-FAURE**

6, avenue Félix-Faure - 06000 Nice - 04 89 04 65 03
du lundi au jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 17h
Vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 15h45

- **MAISON DES SENIORS BARRALIS**

9, rue Barralis - 06000 Nice - 04 93 88 21 35
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h

- **MAISON DES SENIORS LES ORANGERS**

4, avenue des Orangers - 06000 Nice - 04 93 96 23 05
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h

- **MAISON DES SENIORS LE RAY**

4, avenue Charles Baudelaire « L'Albatros » - 06100 Nice - 04 97 13 45 90
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h

- **MAISON DES SENIORS PASTEUR**

2, rue Antonia Augusta - 06000 Nice - 04 97 13 45 48
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h

- **MAISON DES SENIORS PORT-RÉPUBLIQUE**

12, rue Scaliero - 06300 Nice - 04 97 13 53 84
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h

- **MAISON DES SENIORS SAINT-BARTHELÉMY**

64, avenue Cyrille Besset - 06100 Nice - 04 92 07 77 06