

MANIFESTATIONS

LUNDI 9 AVRIL

RENCONTRE ACTU

« LE MONDE D'ENVOYÉ SPÉCIAL DE A à Z »

Rencontre intergénérationnelle : seniors / collégiens / lycéens

co-animée par *Guilaine Chenu*, rédactrice en chef d'émissions sur l'Europe pour LCI

et *Françoise Joly*, rédactrice et présentatrice de l'émission « internationales » sur TV5 Monde.

Entrée gratuite (places limitées).

Réservation obligatoire à la Maison des Seniors Félix-Faure

14h - Centre Universitaire Méditerranéen - 65, Promenade des Anglais - Nice

SAMEDI 14 AVRIL

SENIORS EN FORME

Séance de gymnastique en plein air ouverte à tous (tout public)

Renseignements Maison des Seniors Félix-Faure

De 9h à 10h - Espace Général Leclerc (promenade du Paillon)

MERCREDI 18 AVRIL

CAFÉ LITTÉRAIRE

Dans un esprit d'échange et de convivialité, Micheline Baus, Conseillère Municipale, Déléguée

à la Citoyenneté des Seniors reçoit des écrivains pour des conférences autour de leurs livres.

Rencontre organisée en partenariat avec Lecture pour tous.

Valérie Tong Cuong présentera son livre « Par amour » paru aux éditions Jean-Claude Lattès

Entrée gratuite dans la limite des places disponibles.

Inscription obligatoire : Maison des Seniors Félix-Faure

14h30 - Forum Jorge François - 9 Rue Cronstadt - 06000 Nice

DIMANCHE 29 AVRIL

BAL À L'OPÉRA

Entrée gratuite (places limitées).

Réservation obligatoire à la Maison des Seniors Félix-Faure

14h30 - Opéra Nice Côte d'Azur - 4 et 6, rue Saint-François de Paule - Nice

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

< MAISON DES SENIORS FÉLIX-FAURE

6, avenue Félix-Faure - 06000 Nice

04 89 04 65 03

< MAISON DES SENIORS BARRALIS

9, rue Barralis - 06000 Nice

04 93 88 21 35

< MAISON DES SENIORS LES ORANGERS

4, avenue des Orangers - 06000 Nice

04 93 96 23 05

< MAISON DES SENIORS LE RAY

4, rue Charles Baudelaire « L'Albatros » - 06100 Nice

04 97 13 45 90

< MAISON DES SENIORS PASTEUR

2, avenue Antonia Augusta - 06000 Nice

04 97 13 45 48

< MAISON DES SENIORS PORT-RÉPUBLIQUE

12, rue Scaliero - 06300 Nice

04 97 13 53 84

< MAISON DES SENIORS SAINT-BARTHÉLEMY

64, avenue Cyrille-Besset - 06100 Nice

04 92 07 77 06

< MAISON DES SENIORS VILLA LA LUNA

265, Promenade des Anglais - 06200 Nice (entrée rue Gaspard Faraut)

04 97 13 39 35

ATTENTION !

Nouveaux horaires à la Maison des Seniors Saint-Barthélemy, à partir du mardi 3 avril :

du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h

 **facebook.Seniors Nice Côte d'Azur**

www.nice.fr

AVRIL 2018

PROGRAMME DES ANIMATIONS SENIORS

CONCEPTION VILLE DE NICE - © PHOTOS ISTOCK - MARS 2018

 **iLove
NICE**



VILLE DE NICE

ANIMATIONS SENIORS

MARDI 3 AVRIL
JEU « LES CHIFFRES & LES LETTRES »
14h15 - Maison des Seniors Barralis

JEUDI 5 AVRIL
QUIZ DE CULTURE GÉNÉRALE
10h - Maison des Seniors Port-République

VENDREDI 6 AVRIL
ATELIER SPORT ADAPTÉ
« JE BOUGE DANS MON QUARTIER »
animé par un éducateur sportif (1 cours/semaine)
Session : février à juin

10h-11h - Maison des Seniors Pasteur
JEU « LES CHIFFRES & LES LETTRES »
14h - Maison des Seniors Saint-Barthélemy
ATELIER SANTÉ « LE SOMMEIL »
14h - Maison des Seniors Barralis

LUNDI 9 AVRIL
ATELIER SÉCURITÉ SENIORS
animé par *Michel Greco*
14h - Maison des Seniors Port-République

MERCREDI 11 AVRIL
ATELIER PRÉVENTION SANTÉ
« MARS BLEU - LE DÉPISTAGE DES CANCERS, PARLONS-EN ! »
animé par un médecin chargé de la prévention et du dépistage des cancers dans le département des Alpes-Maritimes (Aprémas).
14h30 - Maison des Seniors Le Ray
PROJECTION : « LA FABULEUSE ÉVOLUTION DE L'INFORMATIQUE »
14h30 - Maison des Seniors Pasteur

JEUDI 12 AVRIL
ATELIER CUISINE INTERGÉNÉRATIONNEL
Préparation et dégustation du « Poulet Tikka » avec les enfants (au collège Louis Nucéra)
10h-14h - Maison des Seniors Pasteur

PROMENADE : LE BARRAGE DU MALPASSET
Promenade et visite du site
Départ **13h30** : arrêt de bus Lycée Massena
Retour : **18h**
Maison des Seniors Félix-Faure : 04 97 13 53 29

ATELIER PRÉVENTION SANTÉ
« MARS BLEU - LE DÉPISTAGE DES CANCERS, PARLONS-EN ! »
animé par un médecin chargé de la prévention et du dépistage des cancers dans le département des Alpes-Maritimes (Aprémas).
14h30 - Maison des Seniors Saint-Barthélemy

VENDREDI 13 AVRIL
KARAOKÉ « CHANSONS FRANÇAISES »
14h-16h30 - Maison des Seniors Les Orangers
ATELIER NUTRITION
« JE BOUGE DANS MON QUARTIER »
Entretien individuel avec une diététicienne
14h-16h - Maison des Seniors Pasteur
DICTÉE
14h15 - Maison des Seniors Barralis
JEU « LES CHIFFRES & LES LETTRES »
14h - Maison des Seniors Saint-Barthélemy

LUNDI 16 AVRIL
ATELIER NOUVELLES TECHNOLOGIES
« LE RENDEZ-VOUS DU SMARTPHONE »
Initiation, fonctionnement et conseils en petit groupe
14h30 - Maison des Seniors Port-République

MARDI 17 AVRIL
KARAOKÉ & BLIND TEST
14h30 - Maison des Seniors Pasteur
JEU « JOUONS AVEC LES MOTS »
14h15 - Maison des Seniors Barralis

MERCREDI 18 AVRIL
ATELIER SÉCURITE SENIORS
« INITIATION AU DÉFIBRILLATEUR »
animé par *Michel Greco*
14h30 - Maison des Seniors Le Ray

LOTO
14h - Maison des Seniors Saint-Barthélemy
PROJECTION / DÉBAT & ACTIVITÉ MANUELLE SUR LES GREFFES VÉGÉTALES
animée par *Gérard*
9h30 - Maison des Seniors Les Orangers

JEUDI 19 AVRIL
ATELIER NUTRITION
animé par une diététicienne
14h - Maison des Seniors Pasteur
EXCURSION : BRIGNOLES & TOURVES
Temps libre le matin à Brignoles
Continuation vers Tourves.
Déjeuner au Domaine du Billardier (méchoui) avec spectacle « cabaret » et après-midi dansant
Transport en car : 14 €/personne
Déjeuner à payer sur place auprès du restaurateur (45€/personne)
Départ **8h** : arrêt de bus Lycée Masséna
Retour **19h**. Inscriptions : Maison des Seniors Félix-Faure : 04 97 13 53 29

VENDREDI 20 AVRIL
CONFÉRENCE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE
« LA MARCHÉ : UN RÉFLEXE NATUREL ! COMMENT L'ENTRETENIR ? »
par *Elisabeth Peironi*
14h30 - Maison des Seniors Port-République

CONFÉRENCE « MATISSE »
par *Carole Atlan*
14h30 - Maison des Seniors Barralis
CONFÉRENCE NUTRITION
« JE BOUGE DANS MON QUARTIER »
animé par une diététicienne
14h - Maison des Seniors Pasteur

LUNDI 23 AVRIL
ATELIER NOUVELLES TECHNOLOGIES
« LE RENDEZ-VOUS DES TABLETTES »
Initiation, fonctionnement et conseils en petit groupe
14h30 - Maison des Seniors Port-République

MARDI 24 AVRIL
ACTIVITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE
Pique-nique et pétanque au clos de boules Pasteur avec les enfants de l'association PAJE
11h-14h30 - Maison des Seniors Pasteur
ATELIER REMUE-MÉNINGES
14h15 - Maison des Seniors Barralis

MERCREDI 25 AVRIL
CHANSONS NIÇOISES « NISSA CANTA »
avec *Elisabeth Bondanelli*
14h30 - Maison des Seniors Le Ray
KARAOKÉ
animé par *Robert Ipekadjian*
13h30 - Maison des Seniors Saint-Barthélémy

JEUDI 26 AVRIL
PROMENADE CAP D'ANTIBES & JARDIN BOTANIQUE
Visite guidée du tour du cap d'Antibes en autocar et du jardin botanique du Thuret (entrée 8 €)
Départ **13h30** : arrêt de bus Lycée Massena
Retour **18h**. Inscriptions : Maison des Seniors Félix-Faure : 04 97 13 53 29

VENDREDI 27 AVRIL
SORTIE INTERGÉNÉRATIONNELLE
Pique-nique au Parc Phoenix avec les enfants de la MJC Agora
11h-15h30 - Maison des Seniors Pasteur

ATELIER SÉCURITÉ SENIORS
animé par *Michel Greco*
13h30-15h30 - Maison des Seniors St Barthélemy
ATELIER PHOTO
« LES NOUVEAUX CHASSEURS D'IMAGES »
Cours théorique
14h-15h30 : débutants / 15h30-17h : confirmés
Renseignements : Maison des Seniors Port-République
REPAS PARTAGÉ & LOTO
Déjeuner : chaque participant apporte un plat sucré ou salé ou des boissons (non alcoolisées) pour un moment de convivialité, suivi d'une animation loto (ou Loto uniquement à partir de 14h30)
12h-16h30 - Maison des Seniors Les Orangers

SORTIE AU MUSÉE MATISSE
Visite du musée par *Carole Atlan*
14h30 : rendez-vous devant le musée
Inscription obligatoire : Maison des Seniors Barralis (dans la limite des places disponibles)

LUNDI 30 AVRIL
ATELIER NOUVELLES TECHNOLOGIES
« LE RENDEZ-VOUS DES PC »
Initiation, fonctionnement et conseils en petit groupe
14h30 - Maison des Seniors Port-République

AUTRES ACTIVITÉS

(SUR RENDEZ-VOUS UNIQUEMENT)

SOUTIEN AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES (tablette, smartphone, ordinateur...)
Inscription dans la limite des places disponibles
Du lundi au vendredi (sur rendez-vous uniquement) :
Maison des Seniors Port-République
Mardi et vendredi de 10h à 11h45 :
Maison des Seniors Saint-Barthélemy
CONNAISSANCE DES DROITS & DEVOIRS EN MATIÈRE JURIDIQUE
Tous les lundis de 9h à 11h30 (sur rendez-vous)
Maison des Seniors Barralis

SOUTIEN INFORMATIQUE - DÉCLARATION D'IMPÔTS

Aide à la création de compte pour la déclaration de revenus 2017 en ligne

BARRALIS : les mercredis 11, 18 & 25 avril de 14h à 16h
LES ORANGERS : les lundis 9,16, 23 & 30 avril de 14h à 16h30
LE RAY : les mardis 10 & 17 avril de 9h à 11h
PASTEUR : les vendredis 13, 20 & 27 avril de 9h à 11h
PORT-RÉPUBLIQUE : du lundi au vendredi (sur rdv)
SAINT-BARTHÉLEMY : le vendredi 13 avril de 14h à 16h
Uniquement sur rendez-vous (réservation auprès de chaque maison des seniors)

INFO ACTIVITÉS

Des places sont encore disponibles pour les activités suivantes :

ATELIER DE CONVERSATION EN ANGLAIS
Les mardis de 10h à 11h (débutants) et de 11h à 12h (confirmés)
Maison des Seniors Pasteur

ATELIER DE CONVERSATION EN ITALIEN
Les jeudis de 10h à 11h (débutants)
Maison des Seniors Pasteur

TAROT DE MARSEILLE
animé par *Juliette Lurienne*
Les mardis à 14h30
Maison des Seniors Port-République

ATELIER CARTONNAGE (petits meubles en carton)
animé par *Gérard Raschella*
Les vendredis à 9h
Maison des Seniors Les Orangers

THÉÂTRE (Improvisation)
Atelier animé par *Laure Bemon*
Les vendredis de 10h à 12h
Maison des Seniors Saint-Barthélémy