



SAISON 2023-2024

SENIORS

55+

DIRECTION
SENIORS

#I Love
NICE



VILLE DE NICE

SOMMAIRE

EDITO DU MAIRE

ANIMATIONS 55+

Cours et activités dans les maisons des seniors

Office Municipal Niçois des Seniors

Maison des seniors Cimiez

Maison des seniors Le Ray

Maison des seniors Pasteur

Maison des seniors Port-République

Maison des seniors Villa La Luna

ANIMATIONS DANS VOS QUARTIERS

INFORMATIONS PRATIQUES

P. 03

P. 04

P. 04

P. 06

P. 07

P. 08

P. 09

P. 10

P. 12

P. 14



Madame, Monsieur,

La saison 2022-2023 comme je vous l'avais promis, a encore été très riche en nouveauté. En effet, vous êtes de plus en plus nombreux à adhérer à nos multiples activités tout au long de l'année. Cette année vous étiez plus de 500 seniors à participer au « Grand bal des seniors du Palais des Expositions ».

J'ai également souhaité avec mon Adjointe Jennifer Salles Barbosa préserver votre pouvoir d'achat en vous proposant tout au long de l'été des repas à 3 euros au restaurant solidaire « Alegria ». Par ailleurs, la direction des seniors ne cesse de vous proposer des projets innovants, tels qu'une création d'une comédie musicale ou un studio de musique pour répéter entre amis.

La rentrée 2023-2024 vous réserve encore un beau bouquet de nouvelles activités dans les maisons des seniors mais aussi des programmes intergénérationnels qui se poursuivent comme « Esprit cuisine », « le numérique se partage » ou encore le jardinage, bricolage, pour continuer à transmettre vos savoirs aux jeunes générations.

Par ailleurs, profitez de cette nouvelle saison pour vous initier au golf, rencontrer des artistes niçois, participer à la 2^e édition du concours photo sans oublier toujours plus d'événements artistiques, dansants, innovants qui vous sont destinés.

Vous le savez, l'essentiel à travers toute cette programmation enrichissante c'est vous !

Je vous souhaite une excellente rentrée.

Christian ESTROSI

Maire de Nice

Président de la Métropole Nice Côte d'Azur

Président délégué

de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur

ANIMATIONS 55+

La Direction des Seniors de la Ville de Nice a mis en place pour l'année 2023-2024 une programmation riche et variée avec des activités régulières et des manifestations ponctuelles... Une nouvelle saison avec toujours plus de nouveautés afin de répondre à vos attentes !

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

ACTIVITÉS DANS LES MAISONS DES SENIORS

La carte Pass 55+ est obligatoire pour participer aux cours en salle.

Les activités sont incluses dans la carte (Attention certaines activités sont soumises à supplément).

Programme non contractuel et susceptible de modifications.

Inscriptions obligatoires dans la limite des places disponibles.

OFFICE MUNICIPAL NIÇOIS DES SENIORS

19, rue Gioffredo - 06000 Nice - 04 89 04 65 03

Les bureaux sont ouverts :

les lundis, mercredis et jeudis de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 16h30

le mardi de 13h15 à 16h30

et le vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 15h15



MAISON DES SENIORS CIMIEZ

14, avenue du Monastère - 06000 Nice (04 89 98 13 09)

Accueil ouvert du lundi au vendredi de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h30
(fermeture le mardi matin et le jeudi après-midi)

■ Anglais (conversation)	lundi	09h-10h30
■ Anglais (conversation)	jeudi	09h-10h30
■ Anglais (conversation)	jeudi	10h30-12h
■ Animation culturelle/Quiz	vendredi	13h30-16h30
■ Création herboriste	lundi	14h30-16h [supp. 41 €]
■ Danse en ligne	mardi	14h30-15h30 [supp. 41 €]
■ Danse en ligne	mardi	15h30-16h30 [supp. 41 €]
■ Danse en ligne	mercredi	13h30-14h30 [supp. 41 €]
■ Danse en ligne	mercredi	15h30-16h30 [supp. 41 €]
■ Guitare	vendredi	10h-11h [supp. 40 €]
■ Guitare	vendredi	11h-12h [supp. 40 €]
■ Jeux de cartes & société	lundi	13h30-16h30
■ Pilates	mercredi	10h30-11h30 [supp. 71,50 €]
■ Qi Gong	mercredi	10h30-11h30 [supp. 71,50 €]
■ Renforcement musculaire	jeudi	10h30-11h30
■ Renforcement musculaire	jeudi	11h30-12h30

Activité en extérieur au départ de la Maison des Seniors de Cimiez

[Carte Métropole NCA Senior +]

5000 Pas pour ma santé (marche urbaine encadrée)

■ Marche	jeudi	09h-10h
■ Marche	vendredi	09h-10h



MAISON DES SENIORS LE RAY

4, rue Charles Baudelaire - 06100 Nice (04 97 13 45 90)

Accueil ouvert du lundi au vendredi de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h30
(fermeture le mardi matin et le jeudi matin)

■ Anglais (cours - moyen avancé)	vendredi	08h45-10h15 [supp. 81 €]
■ Anglais (cours - avancé)	vendredi	10h15-11h45 [supp. 81 €]
■ Anglais (cours - débutant-moyen-faible)	vendredi	13h30-15h00 [supp. 81 €]
■ Anglais (cours - moyen)	vendredi	15h-16h30 [supp. 81 €]
■ Création recyclage	lundi	14h-16h30
■ Cardio training	vendredi	14h30-15h30
■ Cardio training	vendredi	15h30-16h30
■ Chorale	lundi	14h-15h30
■ Danse country	jeudi	13h-14h30 [supp. 41 €]
■ Danse country	jeudi	14h30-16h30 [supp. 41 €]
■ Découverte des clés des langues	mercredi (1x/mois)	10h-11h30
■ De fil en aiguille recyclage	mardi	14h-16h30
■ Guitare	lundi	9h-10h [supp. 40 €]
■ Guitare	lundi	10h-11h [supp. 40 €]
■ Guitare	lundi	11h-12h [supp. 40 €]
■ Histoire de nos quartiers (Gr 1)	2 ^{ème} mardi du mois	14h-16h30
■ Histoire de nos quartiers (Gr 2)	4 ^{ème} jeudi du mois	14h-16h30
■ Histoire de nos quartiers (Gr 1&2)	1 fois par trimestre	14h-16h30
■ Italien (conversation)	lundi	14h30-16h30
■ Jeux de cartes & société	lundi	13h30-16h30
■ Jeux de cartes & société	mardi	13h30-16h30
■ Jeux de cartes & société	mercredi	13h30-16h30
■ Jeux de cartes & société	jeudi	13h30-16h30
■ Jeux de cartes & société	vendredi	13h30-16h30
■ Karaté	lundi	09h-10h
■ Mandala dot	mercredi	14h-16h30
■ Natura déco	mercredi	14h30-16h30
■ Patchwork	vendredi	09h-12h [supp. 76,50 €]
■ Patchwork	vendredi	13h30-16h30 [supp. 76,50 €]
■ Pense-tête (gr 1)	lundi	09h30-11h
■ Pense-tête (gr 2)	jeudi	14h30-16h
■ Renforcement musculaire	vendredi	08h45-09h45
■ Renforcement musculaire	vendredi	09h45-10h45
■ Renforcement musculaire	vendredi	10h45-11h45
■ Tennis de table	mercredi	09h-10h
■ Tennis de table	mercredi	10h-11h
■ Tennis de table	mercredi	11h-12h
■ Tennis de table	mercredi	14h-15h
■ Tennis de table	mercredi	15h-16h
■ Tennis de table	mercredi	16h-17h
■ Un auteur, une dictée	mardi (1x/mois)	14h-15h15
■ Un auteur, une dictée	mardi (1x/mois)	15h15-16h30
■ Végétalisation d'intérieur	jeudi	14h-16h30
■ Végétalisation d'intérieur	vendredi	14h-16h30

Activité en extérieur au départ de la Maison des Seniors Le Ray

[avec la Carte Métropole NCA Senior +]

5000 Pas pour ma santé (marche urbaine encadrée).

■ Marche	lundi	09h-10h
■ Marche	mercredi	09h-10h



MAISON DES SENIORS PASTEUR

2, avenue Antonia Augusta – 06000 Nice (04 97 13 45 48)

Accueil ouvert du lundi au vendredi de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h30
(fermeture le mardi matin et le mercredi après-midi)

■ Anglais (cours débutant)	lundi	09h-10h30 [supp. 81 €]
■ Anglais (cours avancé)	lundi	10h30-12h [supp. 81 €]
■ Atelier énergétique	jeudi (tous les 15 jours)	14h-15h30
■ Boxing / Cardio	mercredi	09h-10h
■ Brain Gym	mercredi	10h-11h30
■ Informatique (niveau débutant)	lundi	09h-10h
■ Informatique (niveau débutant)	lundi	10h30-11h30
■ Informatique (niveau intermédiaire)	jeudi	09h-10h
■ Informatique (niveau intermédiaire)	jeudi	10h30-11h30
■ Jeux de cartes & société	mardi	13h30-16h30
■ Jeux de cartes & société	jeudi	13h30-16h30
■ Karaoke dansant	lundi (1 x/mois)	14h-16h30
■ Qi Gong	vendredi	10h30-11h30 [supp. 71,50 €]
■ Remue-méninges (tous les 15 jours)	jeudi	14h-15h30
■ Yoga du rire (5 séances d'1h)	jeudi	10h-11h

Activité en extérieur au départ de la Maison des Seniors Pasteur

[avec la Carte Métropole NCA Senior +]

5000 Pas pour ma santé (marche urbaine encadrée).

■ Marche	mercredi	09h-10h
■ Marche	vendredi	09h-10h

MAISON DES SENIORS PORT-RÉPUBLIQUE

12, rue Scaliero – 06300 Nice (04 97 13 53 84)

Accueil ouvert du lundi au vendredi de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h30
(fermeture le mardi matin et le vendredi matin)

■ Atelier d'expression écrite	jeudi	14h-16h
■ Chant (cours)	mardi	13h-15h [supp. 40 €]
■ Echecs (niveau débutant)	mardi	14h-16h
■ Echecs (niveau intermédiaire)	mercredi	14h-16h
■ Gym douce	vendredi	14h-15h30 [supp. 71,50 €]
■ Informatique (niveau débutant)	mercredi	09h-10h
■ Informatique (niveau débutant)	mercredi	10h30-11h30
■ Informatique (niveau intermédiaire)	lundi	14h-15h
■ Informatique (niveau intermédiaire)	lundi	15h30-16h30
■ Méditation	jeudi	15h15-16h15 [supp. 71,50 €]
■ Musique « Le studio » (1)	du lundi au vendredi	(sur réservation) 10h30-12h
■ Niçois	lundi	10h30-12h
■ Photo (initiation)	mercredi (2x/mois)	14h-17h
■ Self-défense	lundi	14h-15h
■ Self-défense	lundi	15h-16h
■ Théâtre	vendredi	14h-16h [supp. 41 €]
■ Yoga	mardi	14h-15h [supp. 71,50 €]
■ Yoga	mardi	15h15-16h15 [supp. 71,50 €]
■ Yoga	jeudi	09h45-10h45 [supp. 71,50 €]
■ Yoga	jeudi	11h-12h [supp. 71,50 €]
■ Yoga	jeudi	14h-15h [supp. 71,50 €]

(1) Espace de répétition « Le studio » équipé avec sono, micro, piano et guitare

Activité en extérieur au départ de la Maison des Seniors Port-République

[avec la Carte Métropole NCA Senior +]

5000 Pas pour ma santé (marche urbaine encadrée).

■ Marche	lundi	11h-12h
-----------------	-------	---------



MAISON DES SENIORS VILLA LA LUNA

265, promenade des Anglais - 06200 Nice (04 89 98 10 34)

Accueil ouvert du lundi au vendredi de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h30
(fermeture le mardi matin et le jeudi après-midi)

■ Anglais (conversation)	mercredi	14h30-16h
■ Chant (cours)	vendredi	11h-13h [supp. 40 €]
■ Chant (cours)	vendredi	14h-16h [supp. 40 €]
■ Couture	mercredi	09h30-12h [supp. 21 €]
■ Danse africaine	lundi	15h-16h15 [supp. 41 €]
■ Danse latine	jeudi	10h-11h [supp. 41 €]
■ Danse latine	jeudi	11h-12h [supp. 41 €]
■ Expression corporelle	mardi	14h30-16h
■ Expression écrite		
& jeux littéraires	mercredi (2 x/mois)	14h-16h
■ Informatique (niveau débutant)	lundi	14h-15h
■ Informatique (niveau débutant)	lundi	15h30-16h30
■ Informatique (niveau intermédiaire)	vendredi	09h-10h
■ Informatique (niveau intermédiaire)	vendredi	10h30-11h30
■ Jeux de cartes & société	lundi	13h30-16h30
■ Total body training	mercredi	09h30-10h30 [supp. 41 €]
■ Total body training	mercredi	10h30-11h30 [supp. 41 €]

Activité en extérieur au départ de la Maison des Seniors Villa La Luna

[avec la Carte Métropole NCA Senior +]

5000 Pas pour ma santé (marche urbaine encadrée).

■ Marche (lent)	lundi	10h30-11h30
■ Marche (rapide)	jeudi	09h-10h





ANIMATIONS DANS VOS QUARTIERS *

CONCERTS, BALS, SPECTACLES, KARAOKÉS

[Carte Métropole NCA Senior +]

Un riche programme de danses et spectacles vous sera proposé dans vos quartiers et dans des sites prestigieux

GRANDS ÉVÉNEMENTS FESTIFS

[Carte Métropole NCA Senior +]

Carnaval, bal Veglione, concerts en plein air...

DANSE DANS LES JARDINS

[Carte Pass 55+]

Au programme : danse africaine, disco, capoeira, country... Venez vous initier à de nouveaux pas de danse.

TOUS AU CINEMA

[Carte Pass 55+]

Vous aimez le 7ème art... Venez découvrir des films à l'affiche ! Programme spécifique disponible sur seniors.nice.fr et dans toutes les maisons des seniors (en partenariat avec les cinémas Pathé Nice Gare du Sud et Mégarama Vauban). Tarif exceptionnel : 4 €

RENDEZ-VOUS INSOLITES, EXCURSIONS & VOYAGES

[Carte Métropole NCA Senior +]

Balades patrimoniales, visites privées et guidées (musées, expositions extérieures...), week-ends découvertes, escapades culturelles...

Rencontres artistiques

Découverte des coulisses des sites cinématographiques et théâtraux, actualités culturelles, rencontres avec des artistes et personnalités...

Sorties de 1/2 journée et de journée, à la découverte du littoral et de l'arrière-pays ainsi que des voyages* de 3 à 7j vous sont proposés tout au long de l'année

* carte Pass 55+ pour les voyages

ATELIERS DE PRÉVENTION

[Carte Pass 55+]

Des ateliers gratuits (à partir de 60 ans) sont organisés dans les maisons des Seniors en partenariat avec l'ASEPT PACA (Association Santé Education et Prévention)

[Carte Métropole NCA Senior +]

Atelier sécurité routière (remise à niveau du code de la route) : une session d'octobre à juin organisée en partenariat avec l'Association Ecole de Vie

ESPRIT CUISINE

[Carte Pass 55+]

Des ateliers culinaires sont proposés en journée ou en afterwork ! Cuisine du monde, Gastronomie, du terroir ou solidaire. Des ateliers de mixologie pour apprendre à fabriquer vos cocktails !

LE NUMÉRIQUE SE PARTAGE

[Carte Pass 55+]

Des ateliers débutants et intermédiaires afin de favoriser l'apprentissage du numérique et développer les usages ! Des équipes pédagogiques formées pour vous accompagner sur votre outil (ordinateur portable, tablette ou smartphone). Des ateliers spécifiques tout au long de l'année : démarches en ligne, réseaux sociaux...

ANIMATIONS INTERGENERATIONNELLES

[Carte Métropole NCA Senior +]

Quand toutes les générations se rencontrent, ces échanges font du bien ! Des moments de partage et de transmission autour de l'emploi, l'éducation, la cuisine, le bricolage, le numérique, le jardinage, le bien-être, ciné-débat, animations musicales...

INFO !

La Direction des Sports de la Ville de Nice propose également de nombreuses activités sportives accessibles à tous les niçois de plus de 55 ans. De la gymnastique aux sports nautiques, en passant par le tir à l'arc et le pilates, un large panel de sports est proposé. Découvrez toutes leurs activités et leurs modalités d'inscription sur seniors.nice.fr (activités sportives seniors).

*** Attention ! Certaines animations sont soumises à participation ou supplément.**



INFORMATIONS PRATIQUES

COMMENT OBTENIR LES CARTES ?

Carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus

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

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

Carte PASS 55+

Accessible aux personnes titulaires de la carte métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus qui justifient d'un domicile sur Nice. Le PASS 55+ permet d'avoir accès à toutes les Maisons des seniors de la Ville de Nice pour participer aux activités organisées par la Direction des Seniors en salle et également en extérieur (Tous au cinéma, cours de danse dans les jardins...), ainsi qu'aux activités sportives organisées par la Direction des Sports.

Documents à fournir pour l'obtention de la carte : la carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus, un justificatif de domicile, une pièce d'identité, une attestation d'assurance responsabilité civile, une attestation


d'absence de contre-indication à la pratique sportive (à signer sur place lors de l'inscription pour les activités sportives). Le coût annuel du Pass 55+ est de 41 € (gratuit pour les non-imposables sur présentation des 4 volets de l'avis de non-imposition, mention ligne 14). Certaines activités sont soumises à supplément.

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

Les activités se déroulent du lundi 2 octobre 2023 au vendredi 24 mai 2024. Pas d'activité pendant les vacances scolaires sauf exceptions (stages, animations ponctuelles...)

Inscriptions à partir du 14 septembre 2023 dans toutes les maisons des seniors de la Ville de Nice.

Une fois inscrit, vous avez la possibilité de régulariser et payer vos activités jusqu'aux vacances de la Toussaint 2023 à l'Office Municipal Niçois des Seniors (voir horaires d'ouverture au public) Les paiements (Pass 55+ et/ou suppléments) se font en espèces, par carte bancaire ou par chèque à l'ordre de « Régie Délégation des Seniors » (pièce d'identité obligatoire pour les paiements par chèque).

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





POUR TOUS RENSEIGNEMENTS :
Office Municipal Niçois des Seniors
19, rue Gioffredo - 06000 NICE
04 89 04 65 03



Bureaux ouverts
les lundis, mercredis et jeudis de
8h30 à 12h30 et de 13h15 à 16h30
le mardi de 13h15 à 16h30
et le vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h15 à 15h15



seniors.nice.fr
f Seniors Nice Côte d'Azur

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



#ILoveNICE



VILLE DE NICE