



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06

Seniors en action !

PROGRAMME

2^E SEMESTRE 2026
Septembre - Décembre

www.departement06.fr

 #AlpesMaritimes

  DEPARTEMENT06

VOUS
AVANT
TOUT !



ÉDITO

SENIORS EN ACTION, C'EST L'OCCASION DE CRÉER DU LIEN ET DE PROFITER DE NOTRE TERRITOIRE.

Le Département des Alpes-Maritimes réaffirme son engagement en faveur du bien vieillir, de l'autonomie et du lien social. Parce que votre dynamisme est une richesse pour notre territoire, le programme « Seniors en Action » vous accompagne à nouveau tout au long de ce second semestre 2026.

Plus de 14 000 places d'activités vous attendent pour répondre à toutes les envies : pratiques sportives, découvertes culturelles, ateliers thématiques ou moments de détente. Notre ambition reste la même : vous offrir une vie sociale active, riche en expériences et en rencontres.

Ce semestre s'enrichit de nouvelles propositions qui mettent en lumière la diversité de nos paysages et de nos équipements départementaux : randonnées à Valberg et dans la Gordolasque, journées équitation au col de Vence, ou encore un atelier inédit à la Diacosmie, lieu emblématique de création artistique.

Nous poursuivons également la valorisation de nos activités récurrentes, qui rencontrent chaque année un vif succès : La Maison de l'IA, la Micro-Folie départementale, les Archives départementales, et bien d'autres rendez-vous qui font rayonner la culture et l'innovation.

La culture, le patrimoine et le sport restent des piliers centraux de notre programme. Ils fondent une offre accessible, équilibrée et tournée vers l'épanouissement de chacun.

« Seniors en Action », c'est une démarche qui place l'humain au cœur de nos politiques publiques. C'est l'occasion de créer du lien, de partager des expériences et de continuer à apprendre, à explorer et à profiter pleinement de notre territoire.

Nous vous souhaitons un excellent semestre.



Charles Ange Ginésy
Président du Département
des Alpes-Maritimes

En 2026, réservez et payez vos activités préférées en quelques clics



Devenez un "Senior en Action" connecté !



1

Créez votre compte

- Sur **mesdémarches06** ou connectez-vous à votre compte déjà existant

2

Adhérez au programme

- « Seniors en Action »

3

Inscrivez-vous

- et payez vos activités en ligne !

Connecté, tout devient...

**... plus accessible - plus simple - plus rapide
plus flexible - plus efficient**

Accompagnement possible auprès de la Maison départementale des Seniors ou la Maison du Département la plus proche de chez vous.

*Prévoir de fournir : un justificatif d'identité (CNI, passeport, permis de conduire) et un justificatif de domicile de moins de 6 mois (facture énergie, téléphone, quittance de loyer, avis d'imposition, etc.).

+ d'infos



Inscriptions	p.6
--------------------	-----

CINÉMA & ARTS VIVANTS

Cinéma	p.12
Théâtre	p.14
Après-midis dansants	p.16
Chorale	p.18

CULTURE & PATRIMOINE

Musée départemental des arts asiatiques	p.22
Grotte préhistorique du Lazaret	p.24
Espace culturel départemental Lymphia	p.26
Atelier de photographie Charles Bébert	p.27
Archives départementales	p.28
Le temps d'une demi-journée	p.30
Le temps d'une journée	p.36

BIEN-ÊTRE & ART DE VIVRE

Station thermale à Berthemont-les-Bains	p.44
Gym douce	p.46
Programme bien-être	p.48
Ateliers artisanaux	p.49

LOISIRS NUMÉRIQUES

E-sport	p.52
La Maison de l'IA	p.53
Micro-Folie départementale	p.54

NATURE & PLEIN AIR

Le temps d'une journée	p.58
Le temps d'une demi-journée	p.64

Les événements à venir	p.68
------------------------------	------

Contacts	p.71
----------------	------

INSCRIPTIONS

Toutes les activités sont réservées aux adhérents du dispositif départemental "Seniors en Action" et doivent faire l'objet d'une inscription préalable.

Pour vous inscrire :

- par téléphone, auprès des Maisons départementales des Seniors (Coordonnées page 71)
- en ligne, sur mesdemarches06.fr/senior-en-ligne/

NOUVEAUTÉ

DEUX SESSIONS D'INSCRIPTION

Afin de faciliter vos démarches, les inscriptions aux activités du semestre se déroulent désormais en deux temps.

Ce nouveau fonctionnement a été conçu pour faciliter votre organisation et vous offrir une seconde chance le cas échéant.

CE SYMBOLE INDIQUE DANS LE LIVRET LA DATE D'INSCRIPTION



Jeudi 9 juillet 2026 à 9h

Ouverture des inscriptions pour les activités de septembre et octobre.

CE SYMBOLE INDIQUE DANS LE LIVRET LA DATE D'INSCRIPTION



Jeudi 8 octobre 2026 à 9h

Ouverture des inscriptions pour les activités de novembre et décembre.



Exception : inscriptions mensuelles :

Pour les activités ci-dessous, les inscriptions ont lieu **le premier mardi de chaque mois**, pour les séances du mois suivant :

- Après-midis dansants
- Théâtre
- Cinéma



Règlement des activités :

Le règlement des activités payantes s'effectue :

- en ligne, pour les seniors connectés ;
- sur rendez-vous, dans les points d'accueil indiqués en page 71 « Contacts ».



Annulation :

- Le Département se réserve le droit d'annuler automatiquement toute inscription à une activité payante dont le règlement ne serait pas intervenu 8 jours avant le début de l'activité.
- **Toute annulation à moins de 48 heures de l'activité ne donnera droit à aucun remboursement. Toute demande de remboursement devra être accompagnée d'un certificat médical.**

Le programme et les événements proposés sont susceptibles d'être adaptés et modifiés.



Les quotas de places restent inchangés :

- **Après-midis dansants** : 2 participations par mois
- **Culture & patrimoine - Le temps d'une journée** : 1 sortie maximum par semestre
- **Nature & plein air - Le temps d'une journée** : 1 sortie maximum par semestre
- **Bien-être & art de vivre - Station thermale** : 1 sortie maximum par semestre

**CHAQUE PLACE
EST PRÉCIEUSE !**

UNE ABSENCE SIGNALÉE = UNE CHANCE DONNÉE !

LIEUX DE PRISE EN CHARGE

L'autocar disposant uniquement d'une tolérance de ramassage sur ces deux arrêts, AUCUN RETARDATEUR NE POURRA ÊTRE ATTENDU.

Nice CADAM

Centre administratif départemental
147 boulevard du Mercantour.
Rendez-vous à 20 mètres à gauche de l'entrée du CADAM.

Accès : **terminus de la Ligne B du tram, arrêt CADAM.**

Deux parkings payants à proximité :

- Parc Auto CADAM,
- Parking Ligne d'Azur - Parc des Sports Charles-Ehrmann



Nice Port - Rue Fodéré

Rendez-vous
6 rue Fodéré, 06300 Nice

Accès : **terminus des lignes 2 et 3 du tramway - Arrêt Port Lympia**

Deux parkings payants à proximité :
Parking du Port et Indigo Barla.









CINEMA & ARTS VIVANTS



CINÉMA

Avec le Département, le 7^e Art s'ouvre généreusement aux seniors qui bénéficient de moments enrichissants à un tarif privilégié au cinéma Jean-Paul Belmondo.

AU PROGRAMME

Situé place Garibaldi à Nice, le cinéma Jean-Paul Belmondo propose des séances de cinéma pour les seniors, tous les après-midis à 14H du lundi au vendredi.

INSCRIPTION

Par téléphone et en ligne à compter du premier mardi du mois pour les séances de cinéma du mois suivant (coordonnées page 71).

INFOS PRATIQUES

**Cinéma départemental *art et essai*
Jean-Paul Belmondo,
16 place Garibaldi, 06300 Nice**

Retrouvez toute la programmation sur :
www.departement06.fr
rubrique : **À votre service > Seniors > Vous divertir > Seniors en Action !**

Accueil à partir de 13H30
La salle ne sera plus accessible après 14H.

À régler à la billetterie du cinéma :

TARIF :
2,50 €





THÉÂTRE

Un rendez-vous culturel incontournable.

AU PROGRAMME



« LES BITUMEUSES »

 Lundi 12 octobre 2026

 Compagnie L'Inattendu

Elles pensaient avoir raccroché les talons ; Il pensait avoir retrouvé son business... Mais quand on mélange liberté conditionnelle, hormones en vrac et comptes à régler, c'est la comédie de boulevard qui dérape !

Durée : 1h15

« PATIENCE MON AMOUR »

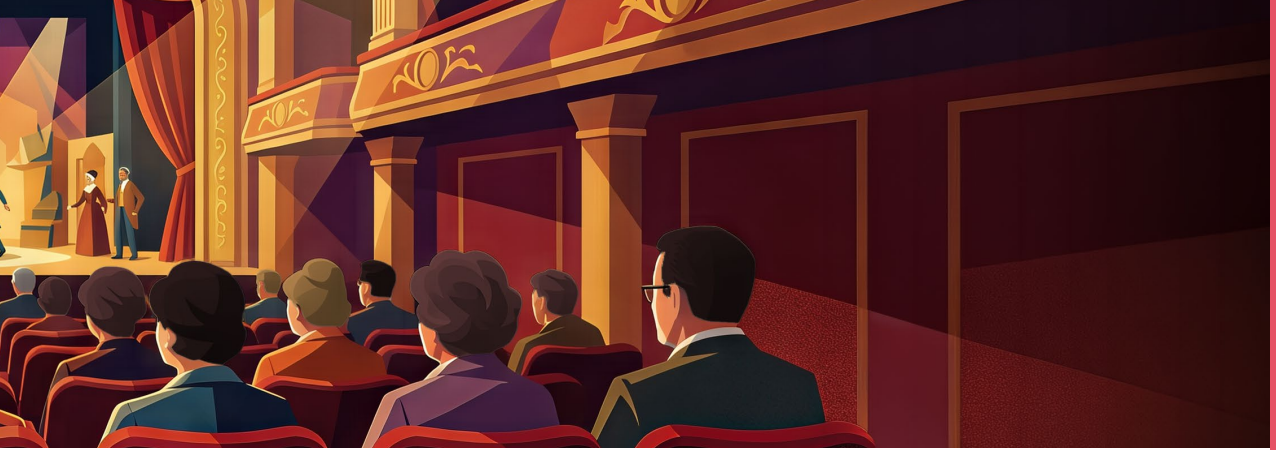
 Lundi 26 octobre 2026

 Compagnie Théâtre Ségurane

Marc et Sophie s'aiment, mais Marc n'est pas encore libre. Entre promesses, attente et patience qui s'effiloche, leur histoire avance sur le fil, entre humour et tension.

Durée : 1h20





« LA SOURICIÈRE »

 Lundi 9 novembre 2026

 Compagnie des Remparts

Dans un manoir isolé par la neige, des pensionnaires hauts en couleur apprennent qu'un meurtrier pourrait se cacher parmi eux. Un huis clos policier haletant, entre tension, humour et secrets.

Durée : 1h20

« Y'A PAS QUE LE SAPIN QUI A LES BOULES ! »

 Lundi 7 décembre 2026

 Compagnie Barjaque Production

Gigi, secrétaire chez un gynécologue, ausculte nos tabous avec humour. Entre appels improbables, patients paniqués et repas de famille... un seule-en-scène drôle et piquant.

Durée : 1h15



INSCRIPTION

Par téléphone et en ligne à compter du premier mardi du mois pour les représentations du mois suivant (coordonnées page 71)

INFOS PRATIQUES

Espace Laure Écard, 50 boulevard Saint-Roch, 06300 Nice
Séances à 14H ou 16H - accueil 30 minutes avant le début de la représentation.

La salle ne sera plus accessible après 14H et 16H.

TARIF :
GRATUIT



APRÈS-MIDIS DANSANTS

**Les amoureux de la danse de salon sont accueillis
à la Maison Arson tous les vendredis.**

AU PROGRAMME

La Maison Arson vous ouvre ses portes de 14H30 à 17H30, afin de permettre au plus grand nombre de partager de vrais moments de convivialité sur des rythmes variés.

INSCRIPTION

Par téléphone et en ligne à compter du premier mardi du mois pour les bals du mois suivant (coordonnées page 71).

INFOS PRATIQUES

35 rue Arson, 06300 Nice

Accueil à partir de 14H
La salle ne sera plus accessible
après 14H30.

TARIF :
GRATUIT



CHORALE

NOUVEAU LIEU

Rejoignez la chorale départementale seniors.

AU PROGRAMME

Une audition pour la sélection de nouveaux chanteurs amateurs aura lieu le mercredi 9 septembre 2026 matin à la Maison Arson.

LES RÉPÉTITIONS

Reprise des répétitions à partir du 16 septembre 2026, tous les mercredis à la Maison Arson :

- **Chorale fondamentale** : de 8H15 à 10H15
- **Chorale avancée** : de 10H30 à 12H30
- **Chorale intermédiaire** : de 13H à 15H

INFOS PRATIQUES

35 rue Arson, 06300 Nice









CULTURE & PATRIMOINE



MUSÉE DÉPARTEMENTAL DES ARTS ASIATIQUES

Installé sur un lac au cœur d'un parc floral, ce chef-d'œuvre de marbre blanc conserve certains des objets emblématiques illustrant les cultures asiatiques.

AU PROGRAMME

Exposition temporaire *Mortimer et le Japon de papier*

À l'occasion des 80 ans de Blake et Mortimer, le musée départemental des arts asiatiques présente une exposition consacrée au dernier projet d'Edgar P. Jacobs : *les 3 Formules du professeur Satō*. Plus de 300 œuvres, dont des planches inédites, révèlent la maîtrise graphique de l'auteur et sa fascination pour le Japon. Une scénographie immersive fait dialoguer ces créations avec les collections japonaises du musée.

DATES



Mercredi 21 octobre 2026



Mercredi 4 et jeudi 19 novembre 2026



Jeudi 10 et mercredi 16 décembre 2026

INFOS PRATIQUES

Début de la visite à 14H30

Musée départemental des arts asiatiques,
405 promenade des Anglais,
06200 Nice (Arénas)

Visite guidée : 1h





GROTTE PRÉHISTORIQUE DU LAZARET

Venez découvrir ce site préhistorique à la croisée des chemins de l'évolution humaine.

AU PROGRAMME

Vivez le quotidien des hommes préhistoriques grâce à un parcours immersif sur une passerelle retraçant les plus grands secrets de la grotte depuis son histoire géologique jusqu'aux fouilles les plus contemporaines.

DATES

 Mercredis 4, 18 et 25 novembre 2026

 Mercredis 2 et 9 décembre 2026

INFOS PRATIQUES

Début de la visite à 10H

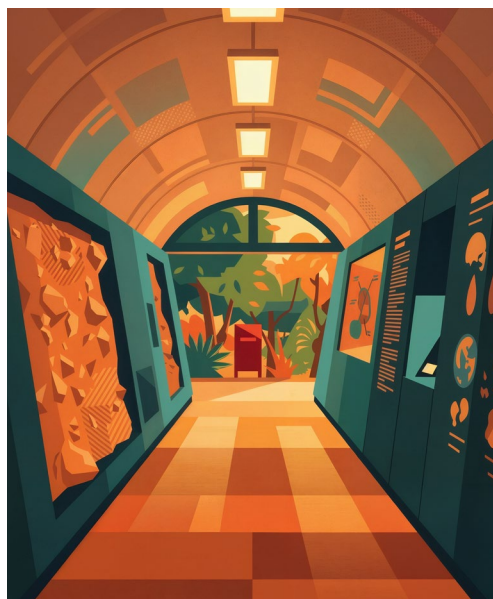
Entrée de la grotte préhistorique
du Lazaret,

33 bis boulevard Franck Pilatte, 06300 Nice

Visite guidée : 1h

TARIF :
GRATUIT

ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
INSCRIPTION
8 OCT.
2026
ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE



ESPACE CULTUREL DÉPARTEMENTAL LYMPIA

Découvrez la programmation de ce haut lieu de l'art et de la culture, installé dans le bagne historique de Nice, le plus ancien édifice du port.

AU PROGRAMME

Visite commentée de l'exposition *Lilette et Gilbert Valentin, quand la terre devient lumière*.

Gilbert et Lilette Valentin ont consacré leur vie à l'art. Après la Libération, ils s'installent à Vallauris et fondent l'atelier Les Archanges, un lieu de création et d'amitié où se retrouvent artistes et passionnés. Cette exposition retrace leur parcours : de la poterie à la sculpture et à la peinture, révélant une pratique libre, poétique et profondément ancrée dans l'effervescence artistique du XX^e siècle.

DATES



Vendredis 11 et 25 septembre 2026



Vendredis 2 et 16 octobre 2026

INFOS PRATIQUES

Début de la visite à 11H

Espace culturel départemental Lympia,
2 quai Entrecastaux, 06300 Nice

Visite guidée : 1h



ATELIER DE PHOTOGRAPHIE CHARLES BÉBERT

Plongez dans l'âge d'or de la French Riviera à travers l'objectif de Charles Bébert, photographe emblématique de la Côte d'Azur, lors d'une visite de son atelier, lieu unique chargé d'histoires.

AU PROGRAMME


Du sport au show-biz, en passant par l'art ou le cinéma, pas une star de passage sur la Côte n'a échappé à son objectif.

Autant d'histoires incroyables que de photos à découvrir, lors d'une visite guidée suivie d'une projection vidéo.

Venez revivre les années 60, 70, 80 comme si vous y étiez.

DATES

 Mardis 1^{er} et 8 décembre 2026

 Jeudis 3 et 10 décembre 2026

INFOS PRATIQUES

Rendez-vous à 9H45 au 13 rue Dalpozzo,
06000 Nice

Visite guidée : 1h30



ARCHIVES DÉPARTEMENTALES

Les Archives départementales des Alpes-Maritimes ouvrent leurs portes pour deux visites exceptionnelles.

AU PROGRAMME

Découverte des Archives départementales et de l'atelier de conservation

Cette activité inédite vous permettra de découvrir le rôle essentiel des archives dans la préservation du patrimoine local, ainsi que le travail minutieux réalisé par des restauratrices spécialisées.

Rendez-vous à 13H45



Mardi 17 et jeudi 26 novembre 2026



Mardi 15 décembre 2026

Exposition : *Regards Croisette. Cannes : 80 ans de cinéma*

NOUVEAUTÉ

Il y a 80 ans, à la fin de l'été 1946, s'ouvre le tout premier festival du film international de Cannes. Grâce aux nombreux clichés, affiches et documents d'archives, redécouvrez l'histoire d'un festival que l'on croit connaître.

Rendez-vous à 14H15



Vendredis 11 et 18 septembre 2026

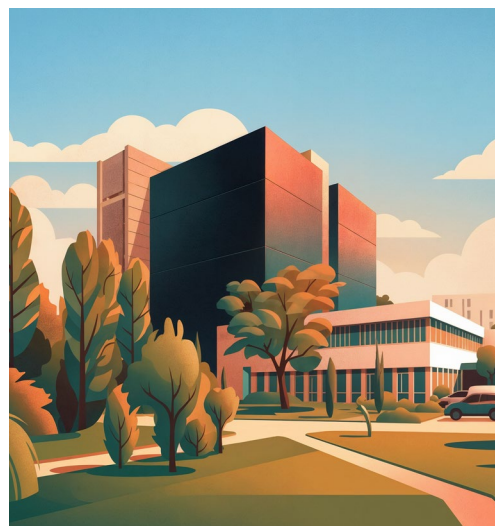


Jeudi 1^{er} octobre 2026

INFOS PRATIQUES

Devant l'entrée du Centre Administratif
des Alpes-Maritimes,
147 boulevard du Mercantour, 06200 Nice

Visite guidée : 1h







LE TEMPS D'UNE DEMI-JOURNÉE

Une demi-journée pour flâner, découvrir le patrimoine ou s'amuser lors d'activités pleines de surprises et de bonne humeur.

AU PROGRAMME



LE PORT LYMPIA, TÉMOIN DU TEMPS



Mercredi 30 septembre 2026
Mardi 27 octobre 2026



RDV à 9H15

9 Quai Rauba-Capeu, 06300 Nice (côté mer)



Fin de la visite ≈ 11H30

Partez à la découverte du port Lympia, l'un des lieux emblématiques de Nice, où l'histoire maritime, l'architecture et la vie du quartier se croisent depuis plusieurs siècles.

Au fil de la visite, vous parcourez ses rues et quais emblématiques, à la rencontre des personnages, des bâtiments et des événements qui ont façonné l'identité de ce secteur historique. Entre patrimoine portuaire, anecdotes locales et transformations urbaines, cette balade vous invite à porter un nouveau regard sur un quartier incontournable de la ville.

FACILE

MOYEN

DIFFICILE




TARIF : **GRATUIT**



ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
**INSCRIPTION
8 OCT.
2026**
ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

VENCE : SUR LES PAS DE MATISSE

 Mercredi 4 novembre 2026

 **RDV bus** 13H30 - NICE CADAM **Retour du bus** NICE CADAM ≈ 17H15

 Mardi 10 novembre 2026

 **RDV bus** 13H - NICE PORT **Retour du bus** NICE PORT ≈ 17H45

Parcourez les remparts du Vieux Vence, découvrez sa cathédrale romane et baroque, puis terminez votre balade en admirant les fresques d'Henri Matisse à la chapelle du Rosaire.

FACILE

MOYEN

DIFFICILE



TARIF : GRATUIT*

*6 € à payer sur place pour la chapelle du Rosaire



ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
**INSCRIPTION
9 JUL.
2026**
ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

MENTON : PERLE DE LA RIVIERA

 Mardi 22 septembre 2026

 **RDV bus** 13H - NICE CADAM **Retour du bus** NICE CADAM ≈ 18H15

 Mercredi 14 octobre 2026

 **RDV bus** 13H - NICE PORT **Retour du bus** NICE PORT ≈ 18H15

Flânez dans la vieille ville, admirez la place baroque et son escalier monumental, visitez les halles décorées de céramiques et la salle des mariages signée Jean Cocteau. Vous pourrez profiter de la zone piétonne pour faire quelques emplettes.

FACILE

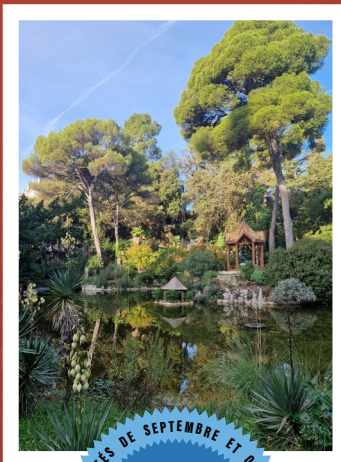
MOYEN

DIFFICILE




TARIF : GRATUIT*


*1 € à payer sur place pour la salle des mariages



ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
INSCRIPTION
9 JUL. 2026
ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

UNIVERSITÉ CÔTE D'AZUR : UN PATRIMOINE REMARQUABLE

 Jeudis 3 et 10 septembre 2026
Jeudis 8 et 22 octobre 2026

 **RDV à 13H45**
Devant l'entrée du campus, 24 avenue Valrose,
06100 Nice

 **Fin de la visite ≈ 16H30**

Au cœur de Nice, découvrez un parc de 10 hectares classé Monument historique et inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Ancienne demeure prestigieuse de la Riviera, le site abrite aujourd'hui l'Université Côte d'Azur. Château néo-gothique et isba russe témoignent de son histoire remarquable.

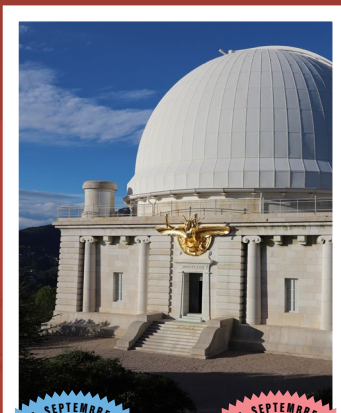
FACILE

MOYEN

DIFFICILE



TARIF : **GRATUIT**



ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
INSCRIPTION
9 JUL. 2026
ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
INSCRIPTION
8 OCT. 2026
ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

OBSERVATOIRE DE NICE

 Mercredi 7 octobre  Jeudi 19 novembre

 **RDV bus** **Retour du bus**
7H45 - NICE CADAM NICE CADAM ≈ 12H15

 Jeudi 12 et mercredi 25 novembre 2026

 **RDV bus** **Retour du bus**
8H - NICE PORT NICE PORT ≈ 12H

Partez à la découverte de l'Observatoire de Nice, où science et patrimoine se rencontrent. Explorez les secrets du ciel, les avancées astronomiques et l'histoire de ce site perché. Une visite pleine de surprises.

FACILE

MOYEN

DIFFICILE



TARIF : **GRATUIT**



ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
**INSCRIPTION
 8 OCT.
 2026**
 ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

LES ATELIERS DE LA DIACOSMIE



Mardis 10 et 24 novembre 2026
 Mardi 1^{er} et mercredi 9 décembre 2026



RDV à 14H30
 au 8 avenue Claude de Debussy,
 06200 Nice



Visite guidée : 1h30

La Diacosmie, centre de production de l'Opéra Nice Côte d'Azur, vous ouvre ses portes pour une visite guidée exclusive !

Ce lieu unique constitue le cœur de la création des spectacles : c'est ici que prennent vie décors, costumes et accessoires, et que les artistes répètent avant d'entrer en scène. Véritable laboratoire artistique, la Diacosmie offre un regard privilégié sur le travail des coulisses et permet de comprendre tout ce qui est mis en œuvre pour donner vie aux productions de l'Opéra de Nice.

FACILE

MOYEN

DIFFICILE



TARIF : **GRATUIT**





1 sortie maximum par personne

Le tarif à la journée comprend le transport, le déjeuner et les activités.

LE TEMPS D'UNE JOURNÉE

Offrez-vous une parenthèse d'évasion d'une journée pour explorer des lieux magnifiques et vivre des expériences inoubliables.

AU PROGRAMME



ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
**INSCRIPTION
9 JUIL.
2026**
ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

VALLÉE DE LA TINÉE : ENTRE HISTOIRE ET PAYSAGE D'EXCEPTION



Mardi 8 septembre 2026



RDV bus

6H45 - NICE CADAM

Retour du bus

NICE CADAM ≈ 19H



Mardi 15 septembre 2026



RDV bus

6H15 - NICE PORT

Retour du bus

NICE PORT ≈ 19H30

Partez pour un voyage dans le temps au Camp des Fourches, ancien casernement militaire situé à 2 280 m d'altitude sur la mythique route de la Bonette, au cœur du Parc national du Mercantour.

Après un déjeuner au restaurant, la journée se poursuivra par la visite de l'ouvrage de la Frassinéa, vestige remarquable de la ligne Maginot.

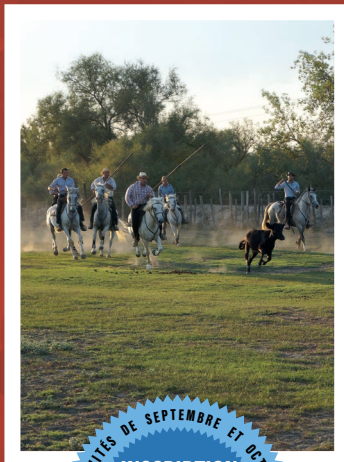
FACILE

MOYEN

DIFFICILE



TARIF : 37 €



ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
INSCRIPTION
9 JUL.
2026
ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

CAMARGUE : CROISIÈRE ET TRADITION



Jeudis 17 septembre et 1^{er} octobre 2026



RDV bus
6H15 - NICE CADAM

Retour du bus
NICE CADAM ≈ 19H30



Jeudis 24 septembre et 15 octobre 2026



RDV bus
5H45 - NICE PORT

Retour du bus
NICE PORT ≈ 20H

Cap sur Aigues-Mortes pour une escapade camarguaise : croisière panoramique sur le Rhône, découverte d'une manade avec tri des taureaux et jeux taurins, puis repas traditionnel animé par des rythmes gipsy. Authenticité, saveurs et ambiance garanties !

FACILE

MOYEN

DIFFICILE



TARIF : 49 €



ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
INSCRIPTION
9 JUL.
2026
ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

NOUVEAUTÉ

IMPERIA : DE L'UNIVERS DE GROCK AUX TRÉSORS DE L'OR VERT DE LIGURIE



Vendredis 4 septembre et 9 octobre 2026



RDV bus
7H15 - NICE CADAM

Retour du bus
NICE CADAM ≈ 18H45



Vendredis 11 septembre et 30 octobre 2026



RDV bus
7H15 - NICE PORT

Retour du bus
NICE PORT ≈ 18H45

Plongez dans l'univers étonnant de la Villa Grock, bâtie à l'architecture originale et aux jardins élégants. Ancienne demeure du célèbre clown, elle abrite désormais son fameux musée. Après un déjeuner aux saveurs italiennes, cap sur le musée de l'Olive Carlo Carli.

FACILE

MOYEN

DIFFICILE



TARIF : 45 €*

*5 € à prévoir sur place pour le musée de l'Olive



ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
**INSCRIPTION
8 OCT.
2026**
ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

UNE PARENTHÈSE D'EXCEPTION AU CŒUR DE LA BELLE ÉPOQUE SUR LA RIVIERA



Jeudis 5 et 12 novembre 2026



RDV à 8H45

27 promenade des Anglais, 06000 Nice
Devant l'hôtel Westminster



Fin de journée vers 16H30

Après la visite du musée Chéret
33 avenue des Baumettes, 06000 Nice

Partez à la découverte de la somptueuse Villa Ephrussi de Rothschild et de ses jardins enchanteurs, véritable joyau de la Côte d'Azur, puis savourez un déjeuner exclusif dans les élégants salons Belle Époque de l'Hôtel Westminster 4*. Une expérience gastronomique unique dans un cadre prestigieux, réservée à quelques privilégiés.

La journée se conclura au musée Chéret par la visite de l'exposition « De la scène à la toile. Artistes et mondaines de la Belle Époque ».

FACILE

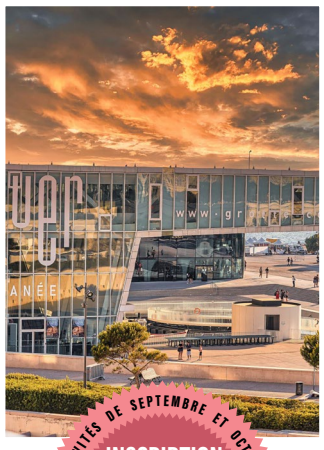
MOYEN

DIFFICILE



TARIF : 45 €

(vin non compris)



ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
**INSCRIPTION
8 OCT.
2026**
ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

MARSEILLE : SA GROTTTE COSQUER ET SON INCONTOURNABLE SAVON



Vendredi 20 novembre 2026



RDV bus
7H15 - NICE CADAM

Retour du bus
NICE CADAM ≈ 19H



Vendredi 27 novembre 2026



RDV bus
6H45 - NICE PORT

Retour du bus
NICE PORT ≈ 19H30

L'histoire du mythique Savon de Marseille ne sera plus un secret pour vous grâce à la visite du musée du Savon. Après une pause repas, vous partirez à la découverte des trésors de la grotte Cosquer et de ses œuvres pariétales à bord de modules d'exploration.

FACILE

MOYEN

DIFFICILE



TARIF : 53 €



ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
**INSCRIPTION
8 OCT.
2026**
ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

VENELLES : ENTRE CABARET ET DOUCEURS



Vendredi 4 décembre 2026



RDV bus
7H - NICE CADAM

Retour du bus
NICE CADAM ≈ 19H15



Vendredi 11 décembre 2026



RDV bus
6H45 - NICE PORT

Retour du bus
NICE PORT ≈ 19H45

Après avoir dégusté les célèbres Calissons d'Aix au musée du Calisson, laissez-vous séduire par la nouvelle revue « Oh là là ! » au Cabaret Francky Folies à Venelles. Une ambiance festive vous attend !

FACILE

MOYEN

DIFFICILE



TARIF : 39 €







BIEN-ÊTRE & ART DE VIVRE

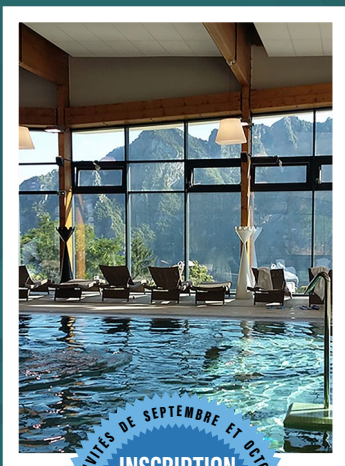


1 sortie maximum par personne

Le tarif à la journée comprend le transport, le déjeuner et les activités.

STATION THERMALE À BERTHEMONT-LES-BAINS

Ressourcez-vous à Berthemont-les-Bains, unique station
thermale de la Côte d'Azur.



ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
**INSCRIPTION
9 JUIL.
2026**
ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

APRÈS-MIDI DÉTENTE



Lundis 7, 21 septembre et 5 octobre 2026



RDV bus

10H45 - NICE CADAM

Retour du bus

NICE CADAM ≈ 18H



Lundis 14, 28 septembre et 12 octobre 2026



RDV bus

10H30 - NICE PORT

Retour du bus

NICE PORT ≈ 18H30

Déjeuner au restaurant suivi d'un accès libre
au sauna, hammam, bassin ludique, bassin
massant, bassin sportif, solarium, jacuzzi.
Bénéficiez également d'un soin thermal
(bain hydromassant aromatique en baignoire
individuelle).

TARIF : **60 €**



GYM DOUCE

Une parenthèse bien-être en extérieur, simple et douce, pour prendre soin de votre corps et de votre esprit.

AU PROGRAMME

ATELIERS D'INITIATION À LA PRATIQUE DU TAI CHI



Judi 24 septembre | Vendredi 16 octobre 2026



RDV au musée départemental des arts asiatiques
À 10H15, début de l'atelier à 10H30, séance : 1h
405 promenade des Anglais, 06200 Nice (Arénas)



Judi 3 septembre | Judi 1^{er} octobre 2026



Judi 19 novembre 2026



RDV à l'espace culturel départemental Lympia
À 10H15, début de l'atelier à 10H30, séance : 1h
2 quai Entrecastaux, 06300 Nice

Art martial chinois, le tai chi est une gymnastique souple et douce, accessible à tous. Des mouvements lents et continus fortifient le corps, apaisent le mental et font circuler l'énergie.

TARIF : **GRATUIT**





ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
**INSCRIPTION
9 JUL.
2026**
ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
**INSCRIPTION
8 OCT.
2026**
ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

ATELIERS D'INITIATION À LA PRATIQUE DU QI GONG



Jeudi 10 septembre | Jeudi 8 octobre 2026



Jeudi 5 novembre 2026



RDV au musée départemental des arts asiatiques

À 10H15, début de l'atelier à 10H30, séance : 1h
405 promenade des Anglais, 06200 Nice
(Arénas)



Jeudi 17 septembre | Jeudi 15 octobre 2026



Jeudi 26 novembre | Jeudi 3 décembre 2026



RDV à l'espace culturel départemental Lympia

À 10H15, début de l'atelier à 10H30, séance : 1h
2 quai Entrecastaux, 06300 Nice

Gymnastique douce et lente, le qi gong vise à maintenir ou à réparer l'équilibre entre les différents organes du corps.

TARIF : **GRATUIT**

PROGRAMME BIEN-ÊTRE

Et si prendre soin de sa santé devenait un moment convivial et stimulant ?

Venez participer à un programme actif et ludique pendant 5 semaines et devenez acteur de votre bien-être !

AU PROGRAMME

NOUVEAUTÉ



ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
**INSCRIPTION
8 OCT.
2026**
ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

ATELIERS PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE

 Tous les jeudis du 5 novembre au 3 décembre 2026

 **RDV à la Maison Arson**
2 créneaux d'une heure à 8H45 ou 10H
35 rue Arson, 06300 Nice.

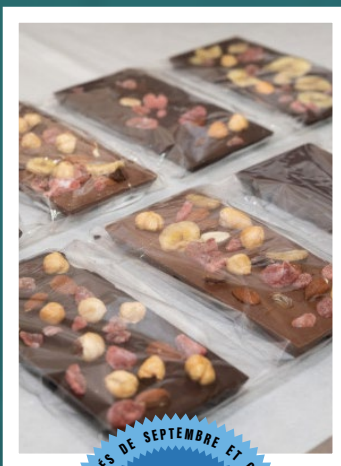
Quiz en mouvement, échanges vivants et conseils concrets par des professionnels sur différentes thématiques de votre quotidien, dans une ambiance dynamique et bienveillante.

TARIF : **GRATUIT**

ATELIERS ARTISANAUX

Plongez dans l'univers gourmand du chocolat avec un atelier unique de 2h.

AU PROGRAMME



ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
INSCRIPTION
9 JUIL.
2026
ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

CHOCO MON AMOUR : FABRIQUEZ VOS TABLETTES

 Mercredi 16 septembre et mardi 20 octobre 2026

 **RDV bus** **Retour du bus**
13H45 - NICE CADAM NICE CADAM ≈ 17H

 Vendredi 25 septembre et jeudi 29 octobre 2026

 **RDV bus** **Retour du bus**
13H30 - NICE PORT NICE PORT ≈ 17H15

Après avoir suivi une dégustation commentée de différents chocolats afin de comprendre leur origine, leur texture et leurs arômes, vous apprendrez à reconnaître un chocolat de qualité pour affûter vos papilles. Désormais prêts, vous passerez à la pratique en confectionnant trois tablettes à votre goût.

Un après-midi gourmand vous attend.

TARIF : **30 €**



JEUX
VIDÉO



NOUVELLES TECH



INTELLIGENCE
ARTIFICIELLE



LOISIRS NUMERIQUES

E-SPORT

**Une activité innovante, ludique ... et bénéfique !
Et si le jeu vidéo devenait bien plus qu'un simple loisir ?
Rejoignez le club E-sport de Nice et découvrez une activité ludique,
accessible à tous.**

AU PROGRAMME

Pourquoi essayer ?

- Stimule la mémoire, la concentration et la coordination
- Développe les réflexes et la prise de décision
- Renforce l'esprit d'équipe et la communication
- Crée du lien dans une ambiance fun et bienveillante

Rejoignez l'aventure et révélez le gamer qui est en vous :

- 10H-10H30 : initiation
- 10H30-11H30 : entraînement
- 11H30-12H : challenge

DATES

 Jeudis 5, 19 et 26 novembre 2026

 Jeudis 3, 10 et 17 décembre 2026

INFOS PRATIQUES

Rendez-vous à 10H

ASBTP OMNISPORTS,
42, avenue Gallieni, 06000 Nice

Durée : 2h



LA MAISON DE L'IA

Découvrez l'IA comme vous ne l'avez jamais vue ; au travers d'une multitude de démonstrateurs et de cas d'usage adaptés !

AU PROGRAMME

Accompagnés de médiateurs scientifiques, explorez les 1000 m² de La Maison de l'IA, entièrement dédiés à l'intelligence artificielle. À travers des parcours thématiques (art, santé, territoire, société), une vingtaine de démonstrateurs innovants et des expériences immersives, chacun peut s'émerveiller tout en approfondissant sa compréhension du monde qui l'entoure. Le + : un espace immersif unique sur le territoire, pour vivre l'IA autrement

DATES



Mercredis 4 novembre et 2 décembre 2026

RDV bus

13H - NICE CADAM

Retour du bus

NICE CADAM ≈ 16H15



Mercredis 25 novembre et 16 décembre 2026

RDV bus

12H45 - NICE PORT

Retour du bus

NICE PORT ≈ 16H45

INFOS PRATIQUES

Maison de l'Intelligence Artificielle,
Alpha Sophia Antipolis
Rue Pierre Laffitte, 06410 Biot

Durée : 1h30





MICRO-FOLIE DÉPARTEMENTALE

Venez vivre une expérience inédite à la Micro-Folie départementale, espace culturel numérique où vous pourrez :

[re]découvrir les chefs-d'œuvre des plus grandes institutions nationales (musée du Louvre, centre Pompidou...) en haute définition au musée numérique, participer à des conférences sur l'histoire de l'Art, visiter Notre-Dame de Paris ou faire un « tête-à-tête avec la Joconde » grâce à la réalité virtuelle.

AU PROGRAMME



Vendredi 4 septembre 2026

« **Pierre Bonnard (1867-1947) : peintre du bonheur et de la mélancolie** ». Découvrez la vie et l'œuvre de l'artiste français Pierre Bonnard, à la croisée du nabisme, du japonisme et de l'impressionnisme.



Vendredi 25 septembre 2026

« **Antonio Canova (1757-1822) : revisiter l'Antiquité** ». Découvrez les marbres du sculpteur italien Antonio Canova qui s'imposa comme l'un des plus grands artistes néoclassiques de son temps.



Vendredi 9 octobre 2026

« **Lee Miller (1907-1977) : photographe et artiste surréaliste** ». Découvrez le destin hors norme de cette femme, d'abord mannequin, puis artiste surréaliste, portraitiste et photographe de guerre.



Vendredi 23 octobre 2026

« **Johann Heinrich Füssli (1741-1825) : entre rêves et cauchemars** ». Dans cette conférence, vous découvrirez les œuvres oniriques et cauchemardesques du peintre suisse Johann Heinrich Füssli.



Vendredi 6 novembre 2026

« **Démonstration et manipulation d'objets de la Préhistoire** ». Cette conférence, animée par Sylvain Rouah du musée départemental des Merveilles à Tende, vous permettra de découvrir l'évolution matérielle de l'Humanité, des Australopithèques jusqu'aux Celtes.



Vendredi 20 novembre 2026

« **Sauver les œuvres d'art pendant la Seconde Guerre mondiale** ». Dans cette conférence, découvrez l'histoire du sauvetage des œuvres d'art face aux spoliations nazies.



Vendredi 4 décembre 2026

« **Camille Claudel (1864-1943) : sculpter avec passion** ». Découvrez la vie et l'œuvre de cette grande sculptrice du XX^e siècle.



Vendredi 11 décembre 2026

« **Joseph Mallord William Turner (1775-1851) : peintre des paysages et de la lumière** ». Découvrez la vie et l'œuvre du peintre et aquarelliste William Turner.

INFOS PRATIQUES

Rendez-vous à 10H30

Micro-Folie départementale,
26 rue Saint-François de Paule,
06300 Nice

Durée : 2h







NATURE & PLEIN AIR



1 sortie maximum par personne

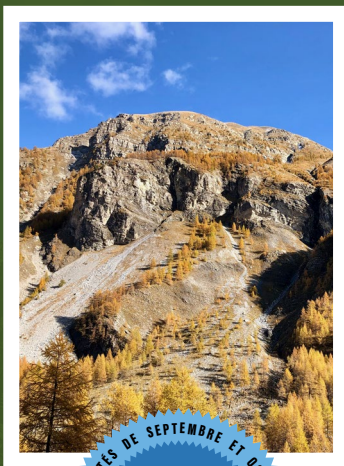
Le tarif à la journée comprend le transport, le déjeuner et les activités.

LE TEMPS D'UNE JOURNÉE

Une journée pour explorer, s'émerveiller et profiter pleinement de la nature entre mer et montagne.

AU PROGRAMME

NOUVEAUTÉ



ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
INSCRIPTION
9 JUL.
2026
ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

VALBERG AUX COULEURS D'AUTOMNE



Vendredi 2 octobre 2026



RDV bus
7H15 - NICE CADAM

Retour du bus
NICE CADAM ≈ 18H



Jeudi 8 octobre 2026



RDV bus
6H45 - NICE PORT

Retour du bus
NICE PORT ≈ 18H30

Partez pour une randonnée depuis la station nordique de Beuil Les Launes. Une courte ascension mène au plateau Saint-Jean, offrant un panorama à 360° sur les sommets environnants. Cet espace ouvert est un lieu privilégié d'observation des cerfs et des biches, notamment en période de brame.

Après un déjeuner au cœur de la station de Valberg, découvrez la nouvelle Maison de l'Environnement et de l'Observation avec une séance de planétarium.

FACILE

MOYEN

DIFFICILE



TARIF : 35 €

Niveau physique requis : être capable de marcher sur un terrain rocailleux avec des marches.



ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
INSCRIPTION
9 JUL.
2026
 ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

RANDONNÉE À LA DÉCOUVERTE DE LA GORDOLASQUE



Mardi 13 octobre 2026



RDV bus

6H45 - NICE CADAM

Retour du bus

NICE CADAM ≈ 18H30



Mardi 20 octobre 2026



RDV bus

6H15 - NICE PORT

Retour du bus

NICE PORT ≈ 19H

Randonnée dans la vallée de la Gordolasque au cœur du Mercantour, offrant une immersion en pleine nature et l'observation possible de la faune sauvage. La journée se poursuit par un déjeuner sur place puis la découverte du métier de confitière, avec présentation du savoir-faire, dégustation de produits artisanaux et visite de l'arborétum du verger.

FACILE

MOYEN

DIFFICILE



TARIF : **32 €**

Niveau physique requis, être capable de marcher sur un terrain rocaillieux avec des marches.



ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
**INSCRIPTION
9 JUL.
2026**
ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

SAINT-HONORAT : TRÉSOR HISTORIQUE AU CŒUR DES ÎLES DE LÉRINS



Lundi 21 septembre 2026



RDV bus
9H15 - NICE CADAM

Retour du bus
NICE CADAM ≈ 18H



Lundi 5 octobre 2026



RDV bus
8H45 - NICE PORT

Retour du bus
NICE PORT ≈ 18H30

Cap sur l'Île Saint-Honorat, joyau des Îles de Lérins. Après un déjeuner au restaurant de l'île, explorez son monastère millénaire, ses fortifications et ses paysages préservés entre vignes et oliviers.

FACILE

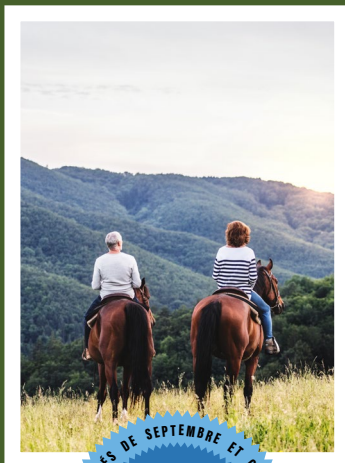
MOYEN

DIFFICILE



TARIF : 49 €

(vins non compris)



ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
INSCRIPTION
9 JUL.
2026
 ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

ÉVASION NATURE À CHEVAL DANS LES PRÉALPES D'AZUR : VIVEZ L'EXPÉRIENCE !

 Mardi 29 septembre 2026

 **RDV bus** **Retour du bus**
 7H45 - NICE CADAM NICE CADAM ≈ 18H30

 Vendredi 16 octobre 2026

 **RDV bus** **Retour du bus**
 7H15 - NICE PORT NICE PORT ≈ 19H

Offrez-vous une journée d'évasion au cœur des Préalpes d'Azur.

Vivez un moment privilégié avec une balade à cheval accessible même aux débutants, idéale pour profiter des paysages en douceur. Si vous préférez marcher, une randonnée guidée vous emmènera à la découverte des richesses naturelles du Col de Vence, entre faune, flore et panoramas exceptionnels.

Au ranch, plongez dans l'univers fascinant du cheval grâce à des ateliers immersifs : visite des lieux, découverte de la maréchalerie et échanges autour des soins et du bien-être des chevaux. Entre activités en plein air, découvertes passionnantes et moments conviviaux autour d'un bon repas au restaurant, cette journée promet une expérience unique, ressourçante et riche en souvenirs.

FACILE

MOYEN

DIFFICILE

TARIF : **35 €**

Bonne condition physique requise pour la pratique du cheval et la randonnée.





LE TEMPS D'UNE DEMI-JOURNÉE


Offrez-vous une parenthèse de découvertes, d'amusement en famille et de partage : balades, patrimoine ou activités de plein air, autant d'expériences conviviales à vivre ensemble.

AU PROGRAMME



PARC DÉPARTEMENTAL DU VINAIGRIER : « TRACES ET INDICES » À PARTAGER AVEC VOS PETITS-ENFANTS

 Mercredi 28 octobre 2026

 RDV bus
13H30 - NICE PORT

Retour du bus
NICE PORT ≈ 16H30

Devenez détective de la nature en famille le temps d'un après-midi !

Une mystérieuse disparition d'animaux a été signalée dans le Parc du Vinaigrier...

Avec vos petits-enfants, partez à la recherche des indices grâce à des loupes et des carnets d'identification. Ensemble, découvrez les secrets de la forêt, apprenez à reconnaître les traces des espèces et développez votre sens de l'observation.

Une aventure ludique et scientifique pour partager un moment complice en pleine nature !

FACILE

MOYEN

DIFFICILE



TARIF : **GRATUIT**



ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
INSCRIPTION
9 JUL.
2026
 ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

BALADE THÉÂTRALE ET MUSICALE AU CŒUR DU PARC DE ROQUEVIGNON

 Mardi 6 octobre 2026

 **RDV bus** **Retour du bus**
 13H45 - NICE CADAM NICE CADAM ≈ 17H15

 Vendredi 16 octobre 2026

 **RDV bus** **Retour du bus**
 13H15 - NICE PORT NICE PORT ≈ 17H45

Rêveries d'une terrienne solitaire :

Et si vous vous laissiez guider hors du monde ordinaire, dans un écrin de nature où les sens s'éveillent et l'imaginaire s'envole...

Partez à la rencontre d'une jeune femme rêveuse, rencontrée au détour d'un chemin, entre champs et clairières. Entre confidences et paysages, une voix musicale accompagne ses émotions et donne vie à son univers intérieur.

Une invitation à ralentir, écouter, ressentir... et peut-être, à votre tour, vous laisser toucher par la magie du vivant.

FACILE

MOYEN

DIFFICILE


TARIF : **GRATUIT**




ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
INSCRIPTION
9 JUL.
2026
 OCTOBRE ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

MARCHE NORDIQUE


 Tous les **mercredis** à partir du **23 septembre** jusqu'au **11 novembre 2026**

 **RDV au parc départemental du Pian**
 À 13H30, 11 Avenue Blasco Ibanez,
 Boulevard de Garavan, 06500 Menton

 Tous les **vendredis** à partir du **25 septembre** jusqu'au **13 novembre 2026**

 **Deux créneaux :**
RDV à la Maison des Alpes-Maritimes
 À 8H30, 6 avenue Max Gallo, 06300 Nice

RDV à la Cascade de Gairaut
 À 10H30, Rac de la Croix, 06100 Nice

 **Durée des séances :** 1H30 avec bâtons fournis

Améliorez votre forme et votre bien-être avec un cycle de 8 séances de marche nordique sur 8 semaines alliant activité physique douce et plaisir du plein air.

Encadré par un professionnel, ce programme vous permet de renforcer votre condition physique, préserver votre autonomie et partager des moments conviviaux.

Vous terminerez ce cycle par une formation aux gestes de premiers secours délivrée par les sapeurs-pompiers.

FACILE

MOYEN

DIFFICILE

TARIF : **GRATUIT**

LES ÉVÉNEMENTS À VENIR...

Spectacles, concerts, théâtre, animations...

Le Département des Alpes-Maritimes vous donne rendez-vous pour de nouveaux temps forts placés sous le signe de la découverte, du partage et de la convivialité.

AU PROGRAMME



QUINZAINE DES SENIORS

 Du lundi 5 au dimanche 18 octobre 2026

 Dans tout le département

Deux semaines d'activités, de divertissement et d'informations aux quatre coins des Alpes-Maritimes.

3 temps forts :

- Lancement de la quinzaine au Palais de la Méditerranée
- Élection départementale de la Super Mamie
- Clôture de la quinzaine au Palais Nikaïa

INFORMATIONS À VENIR



ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
**INSCRIPTION
8 OCT.
2026**
ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

CONCERT DU CHŒUR DÉPARTEMENTAL SENIORS DES ALPES-MARITIMES

 Samedi 21 novembre 2026

 **À l'Église Notre-Dame Auxiliatrice de Nice**
36 Pl. Don Bosco, 06000 Nice

Quatre-vingts voix, un grand orgue symphonique et plusieurs siècles de musique réunis dans un même élan. Le chœur départemental seniors des Alpes-Maritimes vous invite à un après-midi consacré aux grandes œuvres du répertoire sacré, sous la direction de Christian Leonetti, avec Stéphane Eliot à l'orgue.

De Bach à Mozart, de César Franck à Louis Vierne, ce programme traverse les époques autour d'une même quête de beauté et d'élévation.

Moment fort du concert, la Messe en ut dièse mineur de Louis Vierne dévoilera quelques-uns de ses plus beaux passages, entre recueillement, ferveur et éclats sonores.

Inscription en ligne et par téléphone
à compter du jeudi 8 octobre



ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE
**INSCRIPTION
8 OCT.
2026**
ACTIVITES DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

FESTIVAL DE THÉÂTRE

 Du 16 au 29 novembre 2026

 **Dans tout le département**


Quinze jours rythmés par des pièces de théâtre dans tout le département.


Programmation à venir sur le site Internet du Département (www.departement06.fr) ou dans les Maisons départementales des Seniors.

Inscription en ligne et par téléphone
à compter du jeudi 8 octobre

NOTES

.....







.....

.....

.....







.....

.....

.....







.....

.....

.....







.....

.....

.....







.....

.....

.....





.....

.....

CONTACTS

Les Maisons départementales des Seniors à votre service !

Maison des Alpes-Maritimes Nice centre

6 avenue Max Gallo - 06000 NICE
Tél : 04 89 04 32 95

**Maison départementale
des Seniors Nice nord**

144 boulevard de Cessole - 06100 NICE
Tél : 04 89 04 51 25

**Maison départementale
des Seniors Nice est**

50 boulevard Saint-Roch - 06300 NICE
Tél : 04 89 04 53 00

**Maison départementale
des Seniors Nice ouest**

« Régie de Recette Senior »
173 - 175 rue de France - 06000 NICE
Tél : 04 89 04 38 23



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06

**Retrouvez toutes vos aides
sur le nouveau site du Département**

WWW.DEPARTEMENT06.FR 



**Pour vous
simplifier
encore
plus la vie !**



www.departement06.fr

+ d'infos

 #AlpesMaritimes     DEPARTEMENT06

VOUS
AVANT
TOUT!