



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

06

# Seniors en action !

PROGRAMME

2<sup>E</sup> SEMESTRE 2025  
Septembre - Décembre

[www.departement06.fr](http://www.departement06.fr)

 #AlpesMaritimes

  DEPARTEMENT06

**VOUS**  
AVANT  
TOUT!



# Édito

---



*Parce que vous n'êtes pas seulement les gardiens du passé  
mais aussi les acteurs du présent, animés par l'envie de profiter  
pleinement de chaque instant*



Comme le disait Jean d'Ormesson, « La culture est proche d'une façon d'être, d'un coup de foudre, d'une fête toujours inachevée du bonheur ». Elle est ce qui nous relie, ce qui nous élève, ce qui nous permet de nous réinventer à chaque âge de la vie.

C'est dans cet esprit que s'inscrit le programme « Seniors en Action » conçu et porté avec un succès inégalé par le Département des Alpes-Maritimes, et qui rassemble aujourd'hui près de 35 000 seniors issus des quatre coins du territoire.

Parce que vous n'êtes pas seulement les gardiens du passé mais aussi les acteurs du présent, animés par l'envie de profiter pleinement de chaque instant, je suis heureux de vous présenter le programme du second semestre 2025, lequel vous apportera son lot de surprises et de nouveautés ! Parmi elles, vous pourrez vous initier à la pratique du Taï Chi Chuan, un art martial chinois, tester l'E-Sport, une expérience moderne et intergénérationnelle particulièrement enrichissante mais encore plonger dans l'univers de Paul Cézanne au musée Granet à Aix-en-Provence ou voyager à bord de la mythique « Micheline » au départ de Puget-Théniers pour une escapade pittoresque au cœur de la vallée du Var. À l'occasion de l'année de la Mer, le Département, particulièrement engagé dans la préservation de la Méditerranée, est heureux de vous proposer des sorties sur le Voilier « Santo Sospir » de l'association SOS Grand Bleu pour découvrir la beauté aussi unique que fragile de notre littoral, entre le Cap Martin et le Cap d'Antibes.

Enfin, cette nouvelle programmation signe également le grand retour des journées bien-être aux thermes de Berthemont-les-Bains.



Je vous souhaite de très beaux moments de divertissement, de convivialité et de partage.

**Charles Ange GINÉSY**  
**Président du Département des Alpes-Maritimes**

**LOISIRS**

**Le Département  
organise des événements pour**

**VOUS**  
**AVANT  
TOUT!**  
**divertir.**



**4 MAISONS DÉPARTEMENTALES  
DES SENIORS  
ET 11 MAISONS DU DÉPARTEMENT**  
vous accueillent  
et vous renseignent.



**DEVENEZ MEMBRE DU PROGRAMME  
SENIORS EN ACTION**  
pour participer aux nombreux  
événements et bénéficier  
de nombreux avantages.

*Seniors en action,  
c'est plus de 74 000 places d'activités par an !*



## Seniors en action, une offre de loisirs et de divertissements unique

**Vous êtes un senior du 06 et vous avez envie de vous évader et vous divertir ?**

Le Département vous propose de faire le plein d'activités avec le programme « Seniors en action ». Ce programme entend prévenir l'isolement, développer le lien social et de proximité, et offrir, aux conditions les plus accessibles, une gamme diversifiée de loisirs touristiques, culturels, sportifs et de détente à l'échelle du département favorisant ainsi le « bien vieillir ».

Plus de 35 000 personnes participent aux actions proposées : bals, séances de cinéma, chorale, théâtre, balades, excursions, accès privilégié à des lieux emblématiques...



# Retour en images

**Vous avez été nombreux à participer aux événements organisés par le Département en 2025 !**



6<sup>e</sup> Festival  
Printemps des Seniors ...



... avec 26 concerts  
dans 15 communes



Finale du 10<sup>e</sup> concours  
« Danse avec les seniors »



Journée à  
Villeneuve-Loubet



Journée découverte  
aux Arcs-sur-Argens



Découverte du Parc  
Départemental de Vaugrenier  
et de son patrimoine

**SUIVEZ TOUTE L'ACTU DÉDIÉE AUX SENIORS  
EN REJOIGNANT LE GROUPE FACEBOOK**

**« SENIORS 06 »**

Flashez ici avec l'application photo de votre téléphone



# Sommaire

---

<b>Inscriptions</b> .....	p.8-9
<b>Contacts</b> .....	p.10
<b>Lieux de prise en charge</b> .....	p.11
<b>Après-midis dansants</b> .....	p.12
<b>Danse avec les Seniors</b> .....	p.13
<b>Chorale Seniors</b> .....	p.14
<b>Cinéma</b> .....	p.15
<b>Théâtre</b> .....	p.16
<b>Balades nature</b> .....	p.18
<b>Les Explorateurs des parcs en famille</b> .....	p.19
<b>Balade sur la Grande Bleue</b> .....	p.20
<b>Station thermale à Berthemont-les-Bains</b> .....	p.21
<b>Musée départemental des arts asiatiques</b> .....	p.22
<b>Espace culturel départemental Lympia</b> .....	p.24
<b>Micro-Folie départementale</b> .....	p.26
<b>Grotte préhistorique du Lazaret</b> .....	p.28
<b>Maison de l'Intelligence Artificielle</b> .....	p.30
<b>Musée national du Sport</b> .....	p.32
<b>E-Sport</b> .....	p.33
<b>Découverte du patrimoine</b> .....	p.34
<b>Visites guidées cœurs de ville</b> .....	p.44
<b>110<sup>e</sup> anniversaire d'Édith Piaf</b> .....	p.48
<b>À Votre Agenda !</b> .....	p.50

---

# Inscrivez-vous en ligne et réservez vos activités préférées en quelques clics.



## Devenez un "Senior en action" connecté !

# 1

### Dès aujourd'hui

- Créez votre compte **mesdémarches06** ou connectez-vous à votre compte déjà existant
- Puis adhérez au programme « Seniors en action connectés »

# 2

### À partir de septembre

- Réalisez vos inscriptions en ligne aux bals, aux séances de cinéma et de théâtre, et aux spectacles

# 3

### En 2026

- Réalisez vos inscriptions à toutes les activités et payez 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



# Ouverture des inscriptions\*

## *Jeudi 10 juillet 2025*

---

**Par téléphone uniquement auprès des Maisons départementales des Seniors, Maison des Alpes-Maritimes de Nice et Maisons du Département.**



\*Pour les séances de cinéma, les bals et le théâtre, inscriptions chaque premier mardi du mois pour les séances du mois suivant.



**PAIEMENT DES ACTIVITÉS SUR RENDEZ-VOUS UNIQUEMENT** dans les Maisons départementales des Seniors de Nice-nord, Nice-est, Nice-ouest, à la Maison des Alpes-Maritimes de Nice et à la Maison du Département de Roquebillière.

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 demande de remboursement devra être accompagnée d'un certificat médical.

**Toute annulation à moins de 48 heures ne donnera droit à aucun remboursement.**

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

### **NOUVEAUTÉ**



**A compter du mardi 2 septembre, possibilité de vous inscrire en ligne aux séances de cinéma, aux bals, au théâtre et aux spectacles.**



**CHAQUE PLACE EST PRÉCIEUSE !  
UNE ABSENCE SIGNALÉE = UNE CHANCE DONNÉE !**

Nos activités gratuites sont conçues pour vous offrir des moments de plaisir et de partage. Ainsi, afin que chacun puisse en profiter pleinement, nous vous remercions de nous prévenir en cas d'empêchement. Un simple appel nous permet d'offrir votre place à quelqu'un en liste d'attente qui en sera ravi !

# Les Maisons du Département et des Seniors à votre service

---

## **Maison des Alpes-Maritimes Nice**

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

## **Maison du Département Saint-Martin-Vésubie**

52 boulevard Lazare Raiberti  
06450 Saint-Martin-Vésubie  
Tél : 04 89 04 54 10

## **Maison du Département Roquebillière**

30 avenue Corniglion Molinier  
06450 Roquebillière  
Tél : 04 89 04 53 90

## **Maison du Département Saint-Vallier-de-Thiery**

101 allée Charles Bonome  
06460 Saint-Vallier-de-Thiery  
Tél : 04 89 04 30 75

## **Maison du Département Menton**

4 rue Victor Hugo - 06500 Menton  
Tél : 04 89 04 30 10

## **Maison du Département Saint-André-de-la-Roche**

2 rue du Ghet - Res. Laupia  
06730 Saint-André-de-la-Roche  
Tél : 04 89 04 30 80

## **Maison du Département Vence**

Place Clémenceau / Passage Cahours  
06140 Vence  
Tél : 04 89 04 58 60

## **Maison du Département Grasse**

12 boulevard Carnot - 06130 Grasse  
Tél : 04 89 04 52 20

## **Maison du Département Saint-Sauveur-sur-Tinée**

Place de la Mairie  
06420 Saint-Sauveur-sur-Tinée  
Tél : 04 89 04 36 10

## **Maison du Département Saint-Etienne-de-Tinée**

Hôtel de France  
rue des communes de France  
06660 Saint-Etienne-de-Tinée  
Tél : 04 89 04 51 46

## **Maison du Département Plan-du-Var**

368 route de la Porte des Alpes  
06670 Plan-du-Var  
Tél : 04 89 04 35 00



## MESURES SANITAIRES

Conditions d'accès selon la réglementation sanitaire en vigueur.

# Lieu de prise en charge

---

## NICE OUEST

### Centre administratif départemental

147 Bd du Mercantour.

Rendez-vous à 20 mètres à gauche de l'entrée du CADAM.

Accès : **terminus de la Ligne 2 du tram, arrêt CADAM.**

Deux parkings payants à proximité : Parc Auto Cadam, Ligne d'azur parc des sports Charles Ehrmann



Arrêt Nice ouest





# Après-midis dansants

**Pour les amoureux de la danse de salon, la salle emblématique du Palais des Rois Sardes vous ouvre ses portes deux samedis par mois.**

## AU PROGRAMME

Le Palais des Rois Sardes vous ouvre ses portes deux samedis par mois de 14h30 à 17h30, afin de permettre au plus grand nombre de partager de vrais moments de convivialité sur des rythmes variés (tango, valse, cha cha cha, madison, disco...).

### Dates :

- Samedi 13 septembre 2025
- Samedi 27 septembre 2025
- Samedi 18 octobre 2025
- Samedi 25 octobre 2025
- Samedi 8 novembre 2025
- Samedi 22 novembre 2025
- Samedi 6 décembre 2025
- Samedi 20 décembre 2025

## INSCRIPTIONS

Par téléphone (ou en ligne dès septembre 2025), à compter du premier mardi du mois pour les bals du mois suivant (coordonnées page 10).

### INFOS PRATIQUES

Palais des Rois Sardes,  
10 rue de la Préfecture, Nice

Accueil à partir de 14h  
La salle ne sera plus accessible  
après 15h

TARIF : **Gratuit**



Bal au Palais des Rois Sardes

# DANSE AVEC LES SENIORS



## PARTICIPEZ AU GRAND SPECTACLE DE " DANSE AVEC LES SENIORS " - 11<sup>E</sup> EDITION

Le Concours se déroulera lors d'un show exceptionnel qui proposera de nombreuses surprises et des invités de marque.

Des sélections sont prévues le **mardi 9 septembre 2025** à l'espace Laure Écard à Nice.

Un accompagnement artistique sera dispensé aux candidats sélectionnés les mardis matin à compter du **mardi 16 septembre 2025** à l'espace Laure Écard.

Le Grand Spectacle de Danse avec les Seniors sera organisé au premier trimestre 2026.



Finale  
de la 10<sup>e</sup> édition 2025



Nos vainqueurs  
de l'édition 2025



Animée par Bernard  
Montiel et présidée par  
Caroline Margeridon

### INFOS PRATIQUES

INSCRIPTIONS des couples candidats à la journée de sélection  
uniquement par téléphone (coordonnées page 10)  
Espace Laure Écard  
50 boulevard Saint-Roch, 06300 Nice

TARIF :  
**Gratuit**



# Chorale Seniors

## Rejoignez la chorale départementale seniors

Une audition pour la sélection de nouveaux chanteurs amateurs aura lieu le **mercredi 10 septembre 2025** matin à l'espace Laure Écard.



### INSCRIPTIONS À L'AUDITION

Uniquement par téléphone  
(coordonnées page 10)

### LES RÉPÉTITIONS

Reprise des répétitions à partir de tous les mercredis matin à l'Espace Laure Écard :

- **Chorale fondamentale :**  
de 8h15 à 10h15
- **Chorale avancée :**  
de 10h30 à 12h30
- **Chorale intermédiaire :**  
de 13h à 15h

### INFOS PRATIQUES

Espace Laure Écard  
50 Boulevard Saint-Roch,  
06300 NICE

TARIF : **Gratuit**



**Avec le Département, le 7<sup>e</sup> Art s'ouvre aux seniors qui bénéficient de moments enrichissants au cinéma Jean-Paul Belmondo.**

## AU PROGRAMME

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

## INSCRIPTIONS

Par téléphone (ou en ligne dès septembre 2025), à compter du premier mardi du mois pour les séances de cinéma du mois suivant (coordonnées page 10).

### INFOS PRATIQUES

Cinéma Jean-Paul Belmondo,  
16 place Garibaldi, Nice

Retrouvez toute la programmation sur :  
**[cinemabelmondo.departement06.fr](http://cinemabelmondo.departement06.fr)**  
**rubrique "seniors"**

Accueil à partir de 13h30  
La salle ne sera plus accessible  
après 14h

**TARIF : 2,50 €**  
à régler à la billetterie du cinéma.



## Un rendez-vous culturel incontournable.

### AU PROGRAMME



- **Lundi 29 septembre 2025 : « Les belles-mères »**  
Théâtre du Phoenix

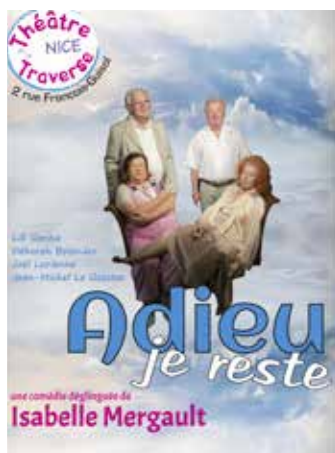
Faustine Boullac de la Coulandière a décidé de marier son fils Louis-Edouard à Églantine de la Pierre Prune. Djamila Bouhamza, tout aussi fortunée, a également prévu un mariage pour sa fille Fatima, avec Mohamed. Mais Louis-Edouard et Fatima s'aiment en secret. Ils ont décidé de célébrer leur union, coûte que coûte. Comédie satirique sur la différence dans le couple, l'emprise familiale, les discriminations sociales et raciales et sur le pouvoir de l'argent.

- **Lundi 13 octobre 2025 : « 3 femmes au bord de la crise de mère »** NDH production

Trois femmes se retrouvent à devoir cohabiter ensemble. Elles ont chacune un secret qui pourrait compliquer la vie des deux autres. C'est malgré tout l'occasion de parler maternité, féminité, sexualité, bonheur et joie de vivre en famille.



- **Lundi 3 novembre 2025 : « Adieu je reste »**  
Théâtre de la Traverse



Jean-Charles, artiste-peintre oisif, veut s'approprier la fortune de sa femme Barbara. Pour écarter tout soupçon, il charge Gigi, sa maîtresse, de tuer cette mine d'or ! Mais, ce soir-là, Barbara a décidé de mettre fin à ses jours. Au lieu de se trucher, les deux femmes vont s'apprécier et s'unir... Une comédie pétillante de drôlerie où scintille toute la fantaisie d'Isabelle Mergault.



- **Lundi 8 décembre 2025 : « Les Fugueuses »**  
Compagnie les Caméléons

Entre Claude qui a collectionné les amants toute sa vie et Margot, fidèle épouse et mère irréprochable, en quête d'aventures, cette fugue qu'elles ont préparée séparément, va les entraîner sur une même route, celle de l'amitié. Une comédie drôle, touchante, folle où les situations cocasses et imprévues défilent à toute allure.

- **Lundi 15 décembre 2025 : « La porte à côté »**  
Troupe du Rhum

Elle est psy. Il vend des yaourts. Ils sont voisins de palier, ils se détestent cordialement, et comme des millions de célibataires perdus dans la ville, ils explorent furtivement les sites de rencontre à la recherche de l'amour. Et lorsqu'enfin ils trouvent chacun l'âme sœur, ils ne résistent pas au plaisir de se l'annoncer. Histoire de s'engueuler encore une fois... La dernière ?



## INSCRIPTIONS

Par téléphone (ou en ligne dès septembre 2025), à compter du premier mardi du mois pour les représentations du mois suivant (coordonnées page 10)

### INFOS PRATIQUES

Espace Laure Écard, 50 boulevard Saint-Roch, 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**



# Balade nature

**Bénéficiez d'un accès privilégié à un lieu emblématique.**

## ◆ *Journée dans le Parc départemental de la Grande Corniche*

Balade d'une heure dans le parc de la Grande Corniche suivie d'une visite commentée du fort de la Revère, déjeuner au fort de la Drète et après-midi détente (jeux de société, pétanque).

### DATES SORTIES

(Sous réserve des conditions météorologiques)

**Mercredi 17 septembre 2025**

**Mercredi 8 octobre 2025**



Parc départemental de la Grande Corniche, retouché par l'IA

### INFOS PRATIQUES



**RDV bus**  
8h15 - NICE OUEST

**Retour du bus**  
NICE OUEST vers 17h15

**TARIF :**  
**16 €**

**NOUVEAU**

# " Explorateurs des parcs" à partager avec vos petits-enfants

Parc départemental de Vaugrenier



**Vivez une expérience numérique unique, le temps d'une balade en famille.**

Munis de vos smartphones, devenez explorateur du parc de Vaugrenier en découvrant sa faune, sa flore et son patrimoine.

Un moment ludique et convivial.

## DATES SORTIES

(Sous réserve des conditions météorologiques)

**Mercredi 24 septembre 2025**



## INFOS PRATIQUES



**RDV bus**  
13h15 - NICE OUEST

**Retour du bus**  
NICE OUEST vers 16h30

**TARIF :**  
**Gratuit**

Vous pouvez d'ores et déjà télécharger l'application « Les Explorateurs des Parcs » en scannant le QR CODE.



# Balade sur la Grande Bleue



Prenez le large sur un voilier d'exception.

**NOUVEAU**

## ◆ Année de la mer : SOS grand bleu

Partez au bord du Voilier « Santo Sospir » de l'association SOS Grand Bleu, une merveilleuse manière de découvrir notre littoral méditerranéen entre le Cap Martin et le Cap d'Antibes.

Ouvrez bien vos yeux, vous allez peut-être apercevoir des poissons-lune, tortues, dauphins et oiseaux marins...

### DATES SORTIES

(Sous réserve des conditions météorologiques)

**Jeudi 4 septembre 2025**

**Lundi 8 septembre 2025**

**Lundi 15 septembre 2025**



**En 2025,  
participez aux événements  
du Département**



*L'aime  
la mer, je la protège !*

### INFOS PRATIQUES



**RDV bus**  
7h45 - NICE OUEST

**Retour du bus**  
NICE OUEST vers 13h

**TARIF :**  
**30 €**

# Station thermale à Berthemont-les-Bains



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

## AU PROGRAMME

- Déjeuner au restaurant
- Accès libre au sauna, hammam, bassin ludique, bassin massant, bassin sportif, lits d'eau, solarium
- 1 soin thermal (bain hydro massant aromatique en baignoire individuelle de 20 minutes)



**Une sortie maximum par personne :**

Lundi 8 septembre 2025  
Jeudi 11 septembre 2025  
Lundi 15 septembre 2025

Lundi 22 septembre 2025  
Jeudi 25 septembre 2025  
Lundi 29 septembre 2025



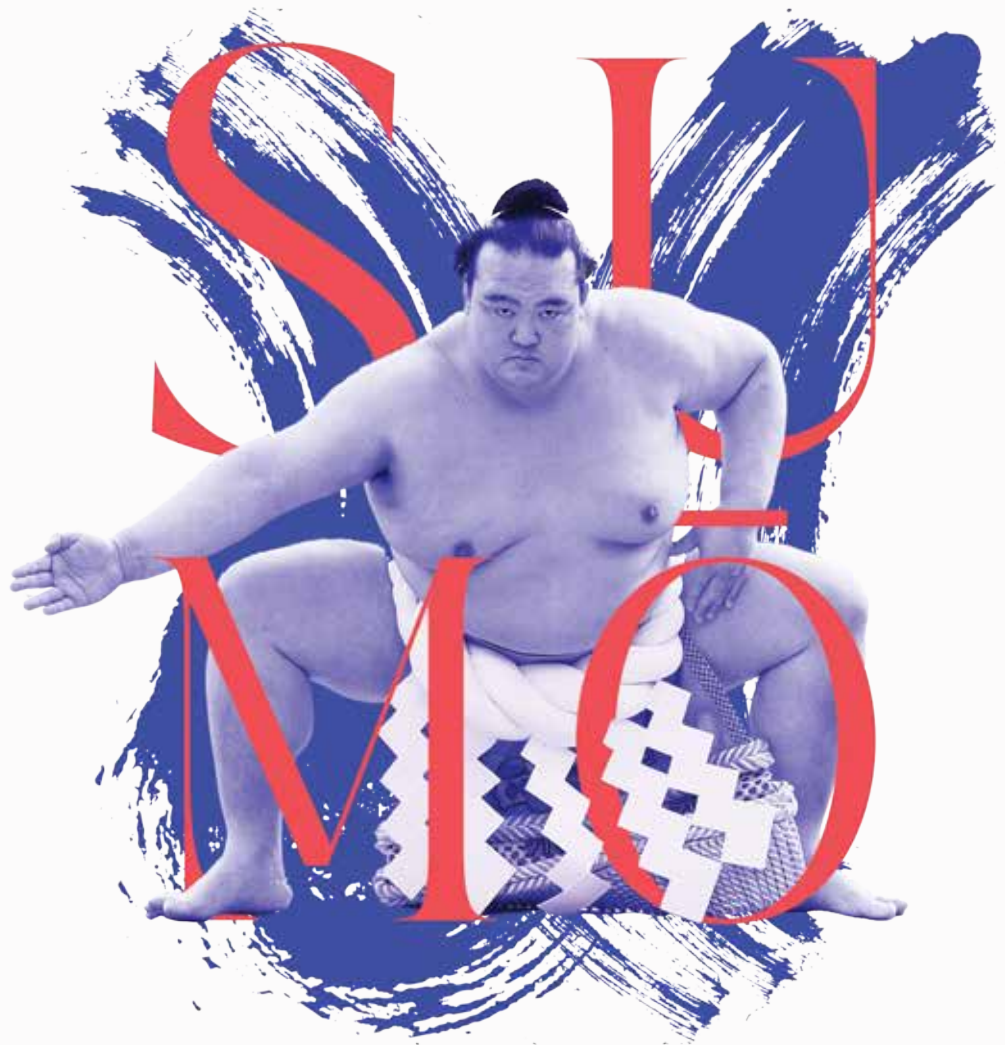
## INFOS PRATIQUES



**RDV bus**  
10h45 - NICE OUEST

**Retour du bus**  
NICE OUEST vers 18h

**TARIF :**  
**58 €**



# L'ÉQUILIBRE ABSOLU

2 août 2025 - 1<sup>er</sup> février 2026

MUSÉE DÉPARTEMENTAL DES ARTS ASIATIQUES - NICE ARÉNAS - ENTRÉE LIBRE



© Hermann, P. Milano, Photographie/Hubert, 18/04/2017



MUSÉE DES ARTS ASIATIQUES  
MUSÉE DU DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES  
405, promenade des Anglais - 06200 NICE  
Ouvert du mercredi au lundi

Renseignements sur :  
[maa.departement06.fr](http://maa.departement06.fr)

 @AlpesMaritimes  @departement06

 @Département des Alpes-Maritimes  @Culture06

UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ POUR  
**AVANT  
TOUS**  
PAR LE DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

**Découvrez la première exposition consacrée au sumō organisée en France**

## AU PROGRAMME

### ◆ *Exposition temporaire : Sumō - L'équilibre absolu*

Le parcours de l'exposition portera sur les œuvres du photographe français Philippe Marinig et du peintre japonais Daimon Kinoshita portraitiste officiel des lutteurs. Ce parcours sera enrichi grâce à des prêts accordés par le musée du quai Branly - Jacques Chirac (Paris), le musée du Président Jacques Chirac (Sarran), le musée Saint-Remi (Reims) et l'université Côte d'Azur (Nice).

Mercredi 24 septembre 2025  
Mercredi 15 octobre 2025  
Mercredi 29 octobre 2025

Mercredi 12 novembre 2025  
Mercredi 26 novembre 2025  
Mercredi 17 décembre 2025



Début de la visite 14h30, visite guidée d'une heure

### ◆ *Ateliers d'initiation à la pratique du Tai Chi Chuan et Qi Gong*

Art martial chinois, le Tai Chi Chuan 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. Gymnastique douce et lente, le Qi Gong vise à maintenir ou à réparer l'équilibre entre les différents organes du corps.

#### *Tai Chi Chuan*

Jeudi 9 octobre 2025  
Jeudi 13 novembre 2025  
Jeudi 11 décembre 2025

#### *Qi Gong*

Jeudi 2 octobre 2025  
Jeudi 16 octobre 2025  
Jeudi 27 novembre 2025



Rendez-vous à 10h15, début de l'atelier 10h30, séance d'une heure

## INFOS PRATIQUES



Musée départemental des arts asiatiques,  
405 promenade des Anglais, Arénas, Nice

TARIF : **Gratuit**



# Espace culturel départemental Lympia

Découvrez une exposition d'envergure internationale

## AU PROGRAMME

### ◆ *Salvador Dali : Divines créatures*

Exposition qui permettra de s'immerger dans l'univers de Salvador Dali à travers le bestiaire d'animaux chimériques ou réels, souvent étranges et ambivalents, qu'il a exploré tout au long de son œuvre. La présentation de ce formidable bestiaire sera l'occasion de parcourir des thèmes chers à l'artiste espagnol tels que la psychanalyse, l'animalité ou encore le symbolisme.

Vendredi 19 septembre 2025  
Vendredi 3 octobre 2025  
Vendredi 10 octobre 2025

Vendredi 24 octobre 2025  
Vendredi 14 novembre 2025  
Vendredi 21 novembre 2025



Début de la visite à 11H00, visite guidée gratuite d'une heure

## NOUVEAU

### ◆ *Ateliers d'initiation à la pratique du Tai Chi Chuan et Qi Gong*

Art martial chinois, le Tai Chi Chuan 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. Gymnastique douce et lente, le Qi Gong vise à maintenir ou à réparer l'équilibre entre les différents organes du corps.

#### *Tai Chi Chuan*

Jeudi 4 septembre 2025  
Vendredi 3 octobre 2025  
Jeudi 6 novembre 2025  
Jeudi 18 décembre 2025

#### *Qi Gong*

Jeudi 18 septembre 2025  
Vendredi 17 octobre 2025  
Jeudi 20 novembre 2025



Rendez-vous à 10h15, début de l'atelier 10h30, séance d'une heure

## INFOS PRATIQUES



Espace culturel départemental Lympia,  
2 quai Entrecastaux, Nice

TARIF : **Gratuit**





DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

06

SALVADOR

DALÍ

DIVINES  
CRÉATURES

© Salvador Dalí / Musée de la Ville de Nice / Musée de la Ville de Nice

19 JUL. – 23 NOV. 2025 • ESPACE CULTUREL DÉPARTEMENTAL LYMPIA • PORT DE NICE



2 quai entrecasteaux - 06300 Nice

**ENTRÉE LIBRE**

Renseignements sur :  
espacelympia.departement06.fr

 @AlpesMaritimes  @departement06

 @Département des Alpes-Maritimes  
Groupe @Culture06

UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ POUR  
**AVANT  
TOUÏ!**  
**VOUS**  
PAR LE DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

# 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 5 septembre - Les arts de l'Afrique subsaharienne**

En lien avec l'exposition Fulu Act. À l'épreuve des déchets présentée jusqu'au 25 septembre à la Micro-Folie départementale. Cette exposition met en lumière, à travers l'objectif du photographe Colin Delfosse, la démarche d'un collectif d'artistes de Kinshasa (République démocratique du Congo) qui transforme les déchets en costumes spectaculaires. Cette conférence permettra de [re] découvrir les arts de l'Afrique subsaharienne.

- **Vendredi 26 septembre - Collection Normandie**

Découvrez la collection régionale Normandie, riche de 400 œuvres de toutes époques, allant de fossiles crocodiliens aux pièces de mode de Christian Dior, sans oublier la très célèbre Tapisserie de Bayeux.

- **Vendredi 17 octobre - Musique et arts**

En lien avec l'exposition "Ludwig Van : Écouter pour s'entendre", présentée à la Micro-Folie départementale du 30 septembre 2025 au 24 janvier 2026, découvrez les interactions qui existent entre musique et arts, allant de la représentation d'instruments de musique à la synesthésie de Kandinsky.

- **Vendredi 31 octobre - Vérités sur la Préhistoire**

Des dinosaures jusqu'à l'époque gauloise, en passant par le Paléolithique et l'évolution de l'Homme, redécouvrez la Préhistoire en démystifiant les idées reçues grâce aux découvertes les plus récentes. Un quiz en 12 questions animé par Sylvain ROUAH, chargé d'accueil et de médiation au musée départemental des Merveilles à Tende.

- **Vendredi 14 novembre - Peintres scandinaves**

Partez à la découverte de la peinture scandinave entre la fin du XIX<sup>e</sup> et le début du XX<sup>e</sup> siècle.

- **Vendredi 28 novembre - Chefs-d'œuvre de l'Antiquité**

Explorez quelques chefs-d'œuvre de l'Antiquité grecque, romaine et égyptiennes.

- **Vendredi 5 décembre - Collection Bretagne**

Découvrez la collection régionale Bretagne, territoire riche en contes et légendes. Des alignements mégalithiques millénaires de Carnac à l'École de Pont-Aven, en passant par son patrimoine maritime, admirez les trésors de cette région.

- **Vendredi 19 décembre - Niki de Saint Phalle**

Niki de Saint Phalle, plasticienne franco-états-unienne, a marqué l'art de la fin du XX<sup>e</sup> siècle par ses sculptures Nanas, ses tableaux-performances et bien d'autres œuvres à [re]découvrir lors de cette conférence.



Micro-Folie ©Département des Alpes-Maritimes

## INFOS PRATIQUES



**Rendez-vous 10h30**

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



**Durée :**  
**2 heures**

**TARIF :**  
**Gratuit**

# 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.

Mercredi 5 novembre 2025  
Mercredi 19 novembre 2025

Mercredi 3 décembre 2025  
Mercredi 10 décembre 2025



## INFOS PRATIQUES

 **Début de la visite à 10h00**  
Entrée de la grotte du Lazaret,  
33 bis boulevard Franck Pilatte, Nice

 **Visite guidée d'une heure**

TARIF :  
**Gratuit**



# Maison de l'Intelligence Artificielle



**Qu'est-ce que l'intelligence artificielle ?  
Quelle est son histoire ? Où trouve-t-on des applications dans notre vie quotidienne ?  
Autant de réponses à découvrir lors de la visite de la Maison de l'Intelligence Artificielle.**

## AU PROGRAMME

Visite commentée du site et participation à quelques ateliers ludiques.

**Mercredi 17 septembre 2025**  
**Mercredi 8 octobre 2025**

**Mercredi 29 octobre 2025**

## INFOS PRATIQUES



**RDV bus**  
13H45 - NICE OUEST

**Retour du bus**  
NICE OUEST vers 17h00

**TARIF : Gratuit**

MIA,  
1361, route des Lucioles, Biot



DÉCOUVRIR

EXPÉRIM



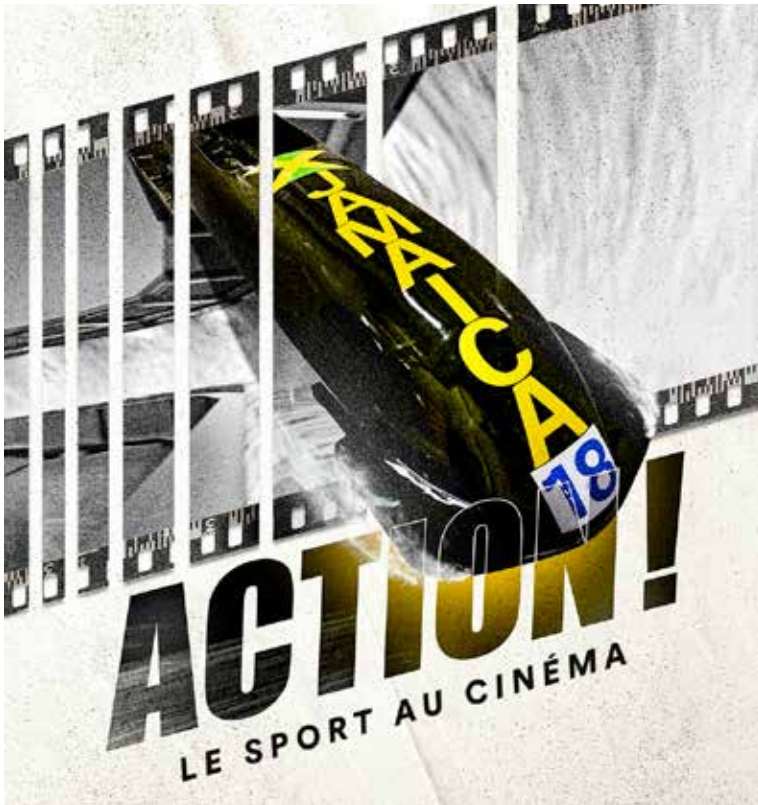
**NOUVEAU**

# Musée national du Sport



Entrez dans l'univers du sport en découvrant l'exposition inédite « Action ! »

## AU PROGRAMME



« Action ! » est la première exposition d'une telle envergure à explorer en profondeur les liens entre deux piliers majeurs de notre culture : le sport et le cinéma. Elle propose une perspective unique sur leur histoire commune et leur rôle en tant que reflets de nos sociétés.

**La visite s'achèvera par la découverte du stade Allianz Riviera.**

**Mardi 4 novembre 2025**  
**Vendredi 7 novembre 2025**

**Jeudi 13 novembre 2025**

### INFOS PRATIQUES



Début de la visite à 10h00  
Stade Allianz Riviera  
6 allée Camille Muffat, Nice



Visite guidée :  
2 heures

TARIF :  
**15€**

NOUVEAU

# E-Sport



## Une activité innovante, ludique... et bénéfique !



**Et si vous vous laissiez prendre au jeu ?**

L'ASBTP E-sport, premier club e-sport de Nice, propose une activité spécialement dédiée aux seniors. Loin des idées reçues, le jeu vidéo est aujourd'hui reconnu comme une pratique enrichissante à tous les âges !

Le e-sport c'est aussi une

façon **de stimuler ses neurones**, garder l'esprit vif en stimulant la mémoire, l'attention, la coordination et la prise de décision.

Mais c'est aussi : **créer du lien, partager, s'amuser** dans une ambiance bienveillante, conviviale.

**Osez tester l'e-sport : Une activité moderne et expérience intergénérationnelle enrichissante !**

### AU PROGRAMME

**Accueil à 10h pour une séance de 2h**

- 10h-10h30 Initiation
- 10h30-11h30 Entraînement
- 11h30-12h Challenge / Compétition

Des activités accessibles à toutes et tous sans prérequis

**Vendredi 19 septembre**  
**mardi 30 septembre**  
**lundi 13 octobre**

**jeudi 30 octobre**  
**lundi 10 novembre**  
**lundi 24 novembre**

**jeudi 04 décembre**  
**mercredi 17 décembre**

### INFOS PRATIQUES



**RDV à 10h à ASBTP Omnisports\***  
42, avenue Gallieni  
06000 Nice



**Séance :  
2 heures**

**TARIF :  
Gratuit**

\*Accès par la ligne 1 du Tram arrêt Garibaldi



# Découverte du patrimoine

Des escapades organisées le temps d'une journée pour satisfaire vos envies de découvertes...

				<b>1 sortie maximum par personne</b>
<b>Facile</b>	<b>Moyen</b>	<b>Difficile</b>	<b>Beaucoup de marches</b>	

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

## AU PROGRAMME

### ◆ *Aix en Provence : une année unique pour découvrir Paul Cézanne*

Aix-en-Provence vous invite à découvrir une rétrospective exceptionnelle et unique dédiée à Paul Cézanne. **Venez découvrir l'exposition internationale « Cézanne au jas du Bouffan » au musée Granet.** Vous pourrez entrer dans l'univers intime de l'artiste et profiterez d'une visite commentée de sa ville natale.



**Vendredi 5 septembre 2025  
et mercredi 10 septembre 2025**



**RDV bus**  
7H - NICE OUEST

**Retour du bus**  
NICE OUEST vers 18H30

**TARIF :**   
**50 €**

**NOUVEAU**

## ◆ *Vallée de la Tinée : entre Histoire et Paysage d'exception*

**Une remontée dans le temps :** venez découvrir le casernement militaire du Camp des Fourches, situé à 2 280 m d'altitude, sur la mythique route de la Bonette. Un paysage à couper le souffle, au cœur du Parc National du Mercantour. Vous terminerez cette journée par la visite de l'ouvrage de la Frassinéa, construit dans le cadre de la ligne Maginot, une reconstitution époustouflante.

**Mardi 9 septembre 2025  
et mardi 16 septembre 2025**



**RDV bus**  
6H45 - NICE OUEST

**Retour du bus**  
NICE OUEST vers 19H

**TARIF :**

**37 €**



## ◆ *Sur les pas de Charles Garnier entre Nice et l'Italie*

Venez découvrir à Nice **l'un des observatoires les plus prestigieux** de France, conçu par Charles Garnier. Puis direction l'Italie, à Bordighera, pour visiter la résidence que s'est construit l'architecte, magnifique villa de 3 étages, nommé « mon Mirador » pour sa vue panoramique, ainsi que les très beaux jardins abritant une grande variété de plantes exotiques et méditerranéennes.

**Jeudi 18 septembre et jeudi 16 octobre 2025**



**RDV bus**  
7H45 - NICE OUEST

**Retour du bus**  
NICE OUEST vers 18H30

**TARIF :**

**33 + 4\* €**



**NOUVEAU**

### ◆ *Vallée de la Vésubie : entre saveur et nature*

Découvrez le savoir-faire des brasseurs de la Brasserie du Comté, dégustez leur produit. Partez en immersion au cœur du Parc Alpha, niché dans le Boréon, pour une visite guidée inoubliable à la découverte du loup dans son environnement naturel. Accompagnés par un guide passionné, vous explorerez les différents enclos du parc et observerez les meutes de loups tout en apprenant leur histoire, leur comportement et leur rôle essentiel dans l'écosystème.

Vous aurez également l'occasion d'observer les bouquetins des Alpes, ces incroyables grimpeurs des montagnes et de mieux comprendre leur adaptation à la vie en altitude.

**Vendredi 26 septembre 2025 et mardi 30 septembre 2025**



**RDV bus**  
8H15 - NICE OUEST

**Retour du bus**  
NICE OUEST vers 18H00

**TARIF :**  
**50 €**



## ◆ *Les Monts d'Azur à Thorenc*

Embarquez pour une aventure inoubliable en calèche au cœur de la Réserve des Monts d'Azur !

Laissez-vous porter à travers un écrin de nature préservée, où bisons, chevaux de Przewalski et cerfs vivent en liberté. Un moment rare, authentique et privilégié, à la rencontre d'une biodiversité exceptionnelle dans un décor à couper le souffle.

**Jeudi 2 octobre 2025 et jeudi 9 octobre 2025**



**RDV bus**  
7H45 - NICE OUEST

**Retour du bus**  
NICE OUEST vers 17H30

**TARIF :**  
**55 €**



## ◆ *Les Merveilles de Tende*

Partez à la rencontre du village de Tende, avec sa célèbre Collégiale Notre-Dame de l'Assomption. L'exploration se poursuivra au musée départemental des Merveilles, qui vous ouvrira ses portes sur **l'un des plus importants sites de gravures rupestres d'Europe**, datant de la fin du Néolithique à l'époque contemporaine.



**Lundi 6 octobre 2025 et lundi 20 octobre 2025**



**RDV bus**  
8H00 - NICE OUEST

**Retour du bus**  
NICE OUEST vers 18H30

**TARIF :**   
**30 €**

## ◆ *Une expérience unique : la vallée du Var à bord de la Micheline historique*

**NOUVEAU**

Embarquez à Puget-Théniers, à bord de l'autorail historique ZZ-6, surnommé « la Micheline », qui reprend du service après plusieurs années de restauration. « La Micheline » vous offrira une escapade pittoresque jusqu'à Annot puis Entrevaux où vous bénéficierez d'une visite guidée du village médiéval.

**Vendredi 10 octobre et vendredi 17 octobre 2025**



**RDV bus**  
7H45 - NICE OUEST

**Retour du bus**  
NICE OUEST vers 18H15

**TARIF :**   
**48 €**



## ◆ *Châteaux d'exception au Cœur de la Provence*

Découvrez le Château de Vignelaure à Rians, un domaine où se mêlent caves historiques, galerie d'art et dégustations de vin, offrant une immersion dans l'art de vivre et la culture locale. Poursuivez ensuite par une visite guidée du Château de Saint-Martin de Pallières, l'un des plus beaux du Var, et découvrez sa fascinante citerne, surnommée la « Cathédrale Souterraine »."

**Jeudi 23 octobre et jeudi 30 octobre 2025**



**RDV bus**  
7H30 - NICE OUEST

**Retour du bus**  
NICE OUEST vers 18H30

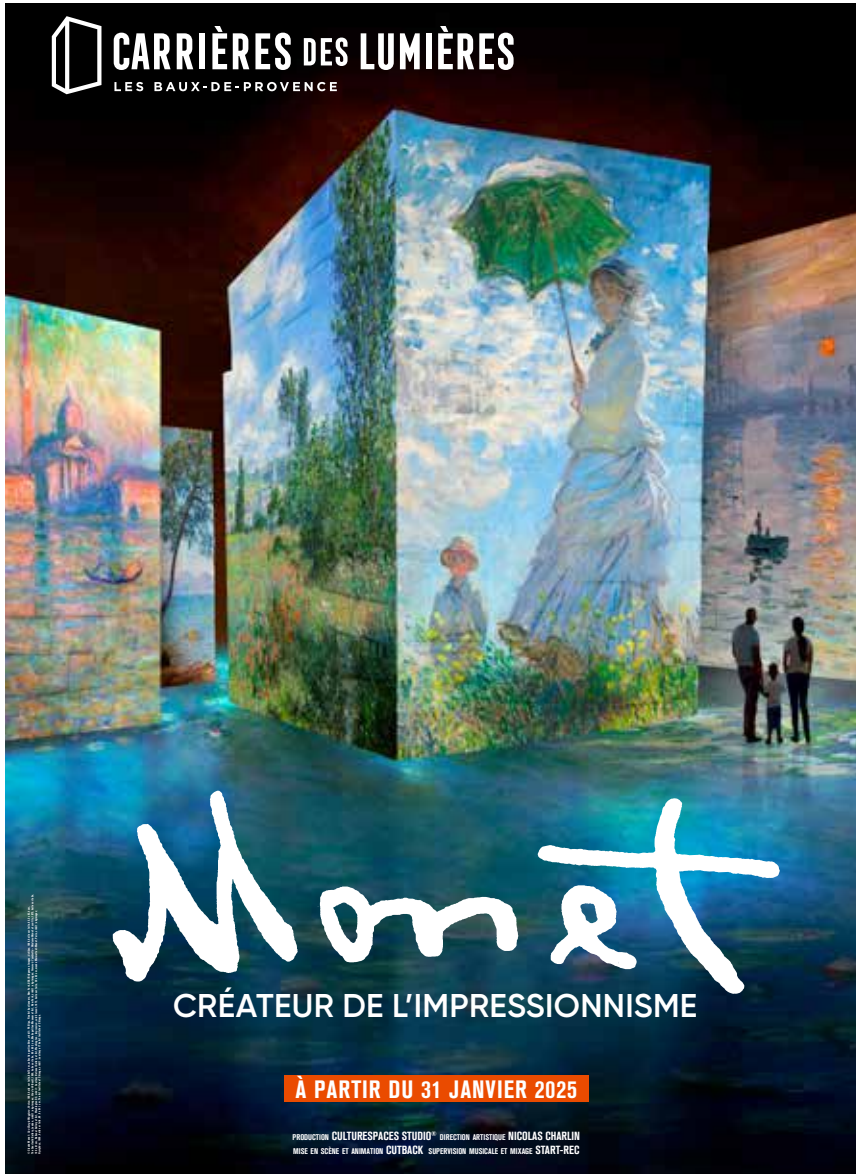
**TARIF :**  
**52 €**





## Elles font leur grand retour

- ◆ *Baux de Provence  
et ses Carrières de Lumières*




Visite guidée d'un des plus beaux villages de France puis découverte de l'exposition numérique immersive dédiée à l'illustre peintre de l'impressionnisme Claude Monet.

**Mercredi**  
**5 novembre 2025**

**Mercredi**  
**19 novembre 2025**

**Mardi**  
**25 novembre 2025**

 **RDV bus**  
7H15 - NICE OUEST

**Retour du bus**  
NICE OUEST vers 18H30

**TARIF :**  
**50,5 €**



## ◆ *Marseille : sa Grotte Cosquer et son incontournable Savon*

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

**Vendredi 14 novembre, vendredi 28 novembre et le vendredi 12 décembre 2025**



© Kieber Rossillon & Région Provence-Alpes-Côte d'Azur/3D MC



**RDV bus**  
7H15 - NICE OUEST

**Retour du bus**  
NICE OUEST vers 19H

**TARIF :**  
**53 €**



# Un avant-goût des fêtes de fin d'années

NOUVEAU


## ◆ *Le Val : là où les santons provençaux prennent vie*

Découverte du bourg provençal le Val, du savoir-faire et du travail minutieux des artisans santonniers avec la visite du musée du Santon et d'une crèche animée, véritable tableau vivant.

Une belle occasion de plonger dans l'univers des santons et de mieux comprendre cet art traditionnel.

**Judi 4 décembre 2025 et mardi 16 décembre 2025**



 **RDV bus**  
7H30 - NICE OUEST

**Retour du bus**  
NICE OUEST vers 19H

**TARIF :**  
41 €




**NOUVEAU**

### ◆ *Ambiance cabaret à Tourves*

Soyez transportés dans une ambiance festive, dès votre arrivée au Domaine du Billardier à Tourves. Vous vivrez cette journée conviviale au rythme des plumes, strass et paillettes.

**Jeudi 18 décembre 2025**



 **RDV bus**  
8H15 - NICE OUEST

**Retour du bus**  
NICE OUEST vers 18H30

**TARIF :**  
**49 €**

# Visites guidées cœurs de ville



Facile



Moyen



Difficile



Beaucoup de  
marches

1 sortie  
maximum  
par personne

## AU PROGRAMME

### ◆ *Nice Nord : un patrimoine le long de la ligne du tramway*

Visite pédestre de ce quartier à travers son histoire, son architecture, et les œuvres d'art qui ponctuent la ligne 1 du tramway.

**Il est impératif pour cette visite de disposer d'un titre de transport Lignes d'Azur** pour rejoindre la station Henri Sappia où se déroulera la 2<sup>e</sup> partie de la visite.

**Vendredi 5 décembre et jeudi 11 décembre 2025**



©iStock

### INFOS PRATIQUES

**Rendez-vous 13H45**

Place de la Libération

(à côté de la statue du Général de Gaulle)



**Fin de la visite vers 16H30**

**au terminus du tram station Henri Sappia**

TARIF :

**Gratuit**



## ◆ *À la découverte de Menton*

Partez à la découverte de Menton. Flânez dans la vieille ville, admirez la place baroque et son escalier monumental, visitez les halles décorées de céramiques, la salle des mariages signée Jean Cocteau, puis laissez-vous séduire par l'architecture Belle Époque de l'Orient Palace.

**Vendredi 12 septembre et mardi 23 septembre 2025**



Menton ©iStock

### INFOS PRATIQUES



**Rendez-vous 13H00**  
à l'arrêt Nice Ouest-CADAM



**Retour sur Nice Ouest vers 18H15.**

TARIF :  
**1 € \***



*\* à payer sur place pour la salle des mariages de la mairie*

**NOUVEAU**

### ◆ *Papillonnez à Tourrette-Levens*

Perché sur une colline, Tournette-Levens offre des vues imprenables sur la mer et les montagnes. Ce village authentique, riche en histoire, abrite trois musées fascinants : le musée des papillons et d'histoire naturelle, le musée des métiers traditionnels, et le musée de Préhistoire. Plongez dans l'art et la culture au cœur de ce village pittoresque !



Tournette-Levens ©iStock

**Jeudi 13 novembre 2025,  
jeudi 20 novembre 2025**



**RDV bus**

13H00 - NICE OUEST

**Retour du bus**

NICE OUEST vers 17H30

TARIF :

**Gratuit**



### ◆ *Vence : de la cité historique à la Chapelle Matisse*

Découvrez le vieux Vence en vous promenant le long des remparts. Visitez la cathédrale, mélange d'architecture romane et de style baroque avec ses œuvres remarquables, puis découvrez la chapelle de la Rosaire et ses fresques réalisées par Henri Matisse.

**Vendredi 31 octobre 2025 et jeudi 6 novembre 2025**



Vence ©iStock



**RDV bus**

13H30 - NICE OUEST

**Retour du bus**

NICE OUEST vers 17H15

TARIF :

**6 €\***



*\* à payer sur place à la chapelle*

## ◆ *Université Côte d'Azur : un patrimoine remarquable*

### **Le domaine de Valrose, un site d'exception**

L'Université Côte d'Azur et le Département des Alpes-Maritimes vous invitent à découvrir l'histoire du campus Valrose.

Écrin paysager de 10 hectares au cœur de Nice, considéré sous le Second Empire et à la Belle Époque comme l'une des plus belles propriétés de la Riviera, le Domaine de Valrose est aujourd'hui le siège de l'université Côte d'Azur et du campus Sciences et Ingénierie. Classé Monument Historique, il est l'un des sites majeurs du périmètre de Nice inscrit au Patrimoine mondial par l'Unesco.

Tout en déambulant dans le parc du campus, vous pourrez admirer l'architecture extérieure néo-gothique du château, édifié dès 1867 et devenu en 1965 le siège de l'Université de Nice, ainsi que de l'isba, installée sur le domaine entre 1871 et 1881.

**Jeudi 18 septembre 2025, jeudi 25 septembre 2025,  
jeudi 2 octobre 2025 et jeudi 16 octobre 2025**



### **INFOS PRATIQUES**



**Rendez-vous 13h45**

Devant l'entrée du campus, 24 avenue Valrose à Nice



**Fin de visite vers 16h30**

**TARIF :  
Gratuit**



# 110<sup>e</sup> anniversaire d'Édith Piaf

## ◆ Exposition : *L'amour Sans Regrets*

Venez découvrir à l'espace Laure Écard, du **vendredi 28 novembre 2025 au 3 janvier 2026**, l'exposition photo *L'amour sans regrets* dédiée à la vie de l'icône de la chanson française Édith Piaf. Elle est composée principalement des œuvres d'Hugues Vassal, photographe officiel de la Môme.



### INFOS PRATIQUES

 Espace Laure Écard,  
50 boulevard Saint-Roch, Nice


**ENTRÉE LIBRE  
SANS INSCRIPTION**


## ◆ **Conférence : « Édith Piaf » par Solène Vassal**

Édith Piaf, de la rue à la gloire, pour porter un message d'amour universel ! Par son parcours, Édith Piaf est un exemple de persévérance, de détermination, d'exigence et de résilience. Solène Vassal : commissaire d'exposition et fille spirituelle d'Hugues Vassal, le photographe officiel d'Édith Piaf, vous fait découvrir la vie de la Môme avec des projections de photos et de musiques pour faire découvrir la femme derrière l'artiste.

**Lundi 1<sup>er</sup> décembre 2025**

### INFOS PRATIQUES

 Espace Laure Écard,  
50 boulevard Saint-Roch, Nice


 Séances à 14h ou 16h  
Accueil 30 minutes avant le début de la conférence  
La salle ne sera plus accessible après 14h et 16h

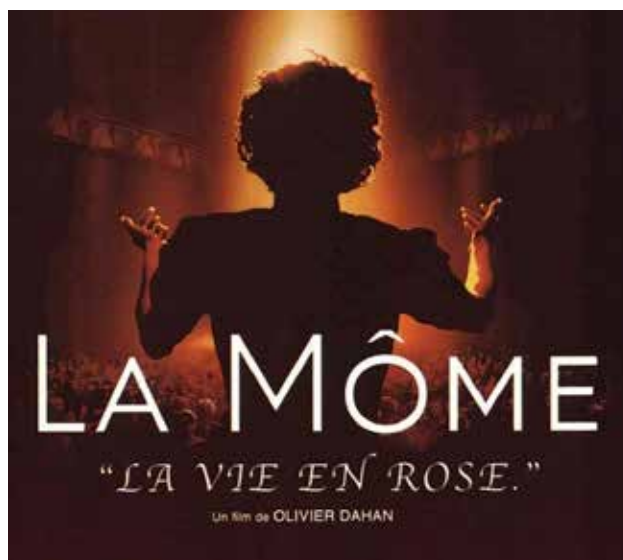
TARIF :  
**Gratuit**

## ◆ **Cinéma : *La môme***


Pour l'occasion Le film *La Môme* vous sera proposé au cinéma Jean-Paul Belmondo.


**Les 2 et 3 décembre 2025**

 **INSCRIPTIONS**  
Par téléphone  
et en ligne à compter  
du mardi 4 novembre 2025  
(coordonnées page 10)



### INFOS PRATIQUES

 Cinéma Jean-Paul BELMONDO,  
16 place Garibaldi, Nice

 Retrouvez toute la programmation sur :  
[cinemabelmondo.departement06.fr](http://cinemabelmondo.departement06.fr)  
Accueil à partir de 13h30. La salle ne sera plus accessible après 14h

TARIF :  
**2,50 €**  
à régler à la  
billetterie du cinéma



# À Votre Agenda !

---

## ◆ *Quinzaine des seniors*

Rendez-vous **du 6 au 19 octobre 2025** pour près de deux semaines d'activités, de divertissement et d'informations aux quatre coins des Alpes-Maritimes.

## ◆ *Élection de super mamie départementale*

Rendez-vous **le samedi 11 octobre 2025** à la Salle Falcoz à Vence pour l'élection Départementale de Super Mamie. Un spectacle intergénérationnel qui réunit les familles et qui fait vivre des moments forts et inoubliables.

## ◆ *Festival de théâtre*

Rendez-vous **du 17 au 30 novembre 2025**.  
Quinze jours rythmés par des pièces de théâtre dans tout le département.

## ◆ *Spectacle de Noël Intergénérationnel du Conseil Départemental*

Venez assister avec vos petits-enfants au spectacle de Noël du Département **le samedi 13 décembre 2025**.



Quinzaine des seniors 2024



Élection de Super Mamie



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](http://www.departement06.fr)

+ d'infos

 #AlpesMaritimes     DEPARTEMENT06

**VOUS**  
AVANT  
TOUT!