

L'ESPACE **SENIORS** DE NICE

2014-2015



Plus d'infos sur nice.fr



VILLE DE NICE



SOMMAIRE

Éditorial	3
La carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus	4
Le Pass Senior son réseau des Maisons des Seniors et Résidences Seniors, ses activités	5-14
L'agenda Senior et ses grandes manifestations	15-26
Informations pratiques	27

Madame, Monsieur,

Je vous invite à pénétrer dans l'espace senior de la ville qui, chaque année, s'élargit à de nouveaux horizons et s'allonge en un avenir sans cesse reculé.

C'est qu'une nouvelle génération est apparue, la Nouvelle Génération Senior dont vous êtes les plus emblématiques représentants. Vous êtes qualifiés de retraités, mais vous ne voulez être retraités de rien pour pouvoir accéder à tout. Aussi, ai-je mis en place, sous la direction de Jean-Michel Galy, mon adjoint aux Seniors, une ample politique d'actions dont chacune puisse permettre, à ceux qui y excellent, de donner le meilleur d'eux-mêmes. Ces actions se répartissent en deux groupes : d'une part les activités régulières qui ont lieu dans le réseau de nos Maisons des Seniors, d'autre part toutes les manifestations qui se déroulent tout au long de l'année et dont certaines dépassent en notoriété les frontières de l'hexagone.

Depuis deux ans, en effet, la StarSeniorS voit concourir, pour le trophée de la chanson, des candidats venus de Belgique, d'Italie ou d'Espagne.

En 2015, du 1^{er} au 10 octobre, toute la ville, avec plus de 40 lieux de compétitions et d'animations, bruissera des J.O. des Seniors, mis en œuvre par l'Association Internationale des Masters Games sous le couvert du Comité International Olympique et auxquels participeront des sportifs seniors venus du monde entier.

Ce sera une grande première qui confirmera Nice comme la capitale des Seniors en Forme. Ajoutons à ce palmarès le Festival du Théâtre Senior, le Challenge de Senior Chef avec son jury constitué des plus grands chefs étoilés de la Côte d'Azur, les castings d'Élégance, le concours de Peinture et de Sculpture qui rassemble, chaque année, plus d'une centaine d'artistes, le Salon Senior Avenir avec ses milliers de visiteurs, sans oublier la participation si remarquable de nos seniors au cortège haut en couleur et en mouvement du Carnaval de Nice.

À côté de ces grands événements, j'ai veillé à ce que se mette en place tout un panel d'activités régulières dans lequel chacun puisse trouver un terrain où exercer son savoir-faire et déployer son savoir-vivre. Il s'agit du réseau de nos Maisons des Seniors qui s'élargit à trois résidences seniors. Il suffit pour y entrer de se procurer la carte Pass Senior qui ouvre, pour un tarif unique, sur près de 30 activités régulières dont la liste figure dans cette brochure. Mais j'ai souhaité aussi, devant la situation économique difficile, vous rendre du pouvoir d'achat. La carte Nice Plus Senior en constitue le vecteur essentiel qui ouvre sur un autre réseau, celui de près de 300 commerçants niçois qui ont accepté de consentir, aux clients privilégiés que vous êtes, des rabais substantiels. Déjà, vous êtes plus de 20 000 à en profiter, mais le champ d'action de cette carte va s'élargir dès la rentrée de septembre à l'ensemble de la Métropole, car elle se transforme en carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus. Pendant une année encore, l'ancienne carte sera recevable partout.

Vous avez le temps, mais songez à la changer. Alors, à vos cartes : de nouveaux horizons vous attendent !



ÉDITORIAL

Christian Estrosi

Député-Maire de Nice
Président de la Métropole
Nice Côte d'Azur

LA CARTE MÉTROPOLE NICE CÔTE D'AZUR SENIOR PLUS



et son réseau de privilèges

Plus de 20 000 seniors niçois disposent de la carte **Nice Plus Senior**. Elle permet d'entrer dans un réseau qui rapproche d'un côté les seniors niçois qui souhaitent profiter de prix et tarifs avantageux et de l'autre les commerçants et organismes publics et associatifs niçois qui désirent fidéliser une nouvelle clientèle ou attirer un nouveau public.

Les premiers gagnent du pouvoir d'achat, les seconds augmentent leurs ventes ou leur fréquentation.

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

Cette nouvelle carte remplace donc l'ancienne qui restera valable encore une année. Ainsi, pendant un an, les deux cartes pourront être utilisées, mais il faut dès maintenant songer à se procurer la nouvelle carte dont la délivrance est gratuite.

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

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

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

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

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



LE PASS SENIOR

son réseau des Maisons des Seniors et Résidences Seniors

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

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

Pour l'année 2014-2015, le coût du Pass Senior reste fixé à 40 €. En raison du nombre limité de places et pour des raisons pédagogiques touchant à certaines activités, il est conseillé de s'inscrire en début d'année. En effet, les groupes se constituent au fur et à mesure des inscriptions et, dès que le nombre maximum est atteint, l'activité commence. Le nombre de groupes est limité.

Le Pass Senior qui ouvre sur le réseau des Maisons des Seniors et Résidences Seniors de la ville de Nice n'est **accessible qu'aux personnes de plus de 55 ans qui justifient d'un domicile sur Nice.**

Les paiements se font en espèces ou par chèque à l'ordre de la "Régie Direction des Sports".

Pas de paiement par carte bancaire.

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

- Une photocopie d'une pièce d'identité (carte d'identité ou passeport).
- Une photo d'identité récente (avec nom et prénom inscrits au dos).
- Une photocopie d'un justificatif de domicile (facture gaz, électricité ou téléphone).
- Un certificat médical datant de moins de deux mois sera exigé pour les activités sportives. Il doit mentionner l'aptitude à l'activité ou aux activités choisie(s).
- Une attestation d'assurance "responsabilité civile".

L'espace Seniors de Nice s'élargit aux Résidences Seniors, dont les adresses figurent dans la rubrique "Informations Pratiques" en page 27. Ces résidences sont ouvertes à tous les seniors niçois détenteurs du Pass Senior, ainsi qu'aux résidents de ces structures.

Une programmation est mise en place pour l'année 2014-2015. Elle comprend des activités régulières et des manifestations ponctuelles. Comme ces activités sont programmées mensuellement, en accord avec les responsables des résidences, il est conseillé de s'informer du calendrier en cours, en début de chaque mois, auprès de la Maison des Seniors de Félix-Faure ou bien sur place.



Activités incluses

(hors frais de transport)

Activités physiques

CATAMARAN

Lundi	13h15 - 15h15	Base nautique (débutants - découverte)
Mardi	13h15 - 15h15	Base nautique (confirmés)
8 personnes/séance - Session de 8 séances Renseignements et inscriptions : 06 18 62 04 23		

KAYAK DE MER

Lundi	8h30 - 12h	Base nautique (confirmés)
Jeudi	8h30 - 12h	Base nautique (débutants - découverte)
Vendredi	8h30 - 12h	Base nautique (confirmés)
Débutants : 6 personnes/séance - (Session de 8 séances/an) Confirmés : 12 personnes/séance - (Session de 8 séances/an) Renseignements et inscriptions : 06 77 84 94 76		

KARATÉ / BODY KARATÉ

Lundi	15h - 16h30	Salle Élite Sport
Mardi	15h - 16h30	Salle Élite Sport
Activité incluse + 34 € (licence fédérale) Renseignements et inscriptions : 06 33 20 99 49		

DANSE RYTHMIQUE ET SPORTIVE

Lundi	11h - 12h	Fitness Jean Bouin
Mercredi	14h - 15h	Fitness Jean Bouin
	15h30 - 16h30	Fitness Jean Bouin

GYMNASTIQUE

Lundi	9h - 10h 10h - 11h 14h - 15h 15h30 - 16h30	CAL Sainte-Marguerite CAL Sainte-Marguerite Gymnase François-Aune Gymnase François-Aune
Mardi	9h - 10h 10h30 - 11h30	Salle Leyrit Gymnase Malatesta
Mercredi	9h - 10h 10h - 11h	CAL Notre-Dame CAL Notre-Dame
Jeudi	11h - 12h	Fitness Jean Bouin

EXPRESSION CORPORELLE - YOGA

Lundi	9h -10h 13h30 - 14h30 15h30 - 16h30	Maison des Seniors Port-République Maison des Seniors Port-République Maison des Seniors Port-République
Mardi	9h - 10h 10h30 - 11h30	Maison des Seniors Port-République Maison des Seniors Port-République
Jeudi	8h30 - 10h 10h30 - 11h30 13h30 - 15h	Gymnase Malatesta Maison des Seniors Méarelli Gymnase François Aune

PROMENADE

Mercredi du 1/11 au 31/3 du 1/4 au 31/10	13h30 - 17h 14h - 17h	Extra-muros Extra-muros
Activité incluse + 7€ de frais de transport/sortie Renseignements et inscriptions : Allo Mairies au 39 06		

MARCHE ACTIVE

Mardi	13h30 - 16h30	Promenade des Anglais
Renseignements et inscriptions : 04 97 13 41 88		

RANDO MOYEN-PAYS

Lundi	13h/13h30 - 18h	Extra-muros
Mardi	13h/13h30 - 18h	Extra-muros
Activité incluse + 7 € de frais de transport/sortie Renseignements et inscriptions : Allo Mairies au 39 06		

RANDO VALLÉES

Vendredi*	7h30 - 18h	Randonnées arrière-pays
*1 fois par mois Activité incluse + 14 € de frais de transport/sortie Renseignements et inscriptions : Allo Mairies au 39 06		

TIR À L'ARC

Mardi	9h30 - 11h30	Francs Archers
Jeudi	9h30 - 11h30	Francs Archers
8 personnes/séance/session Renseignements et inscriptions : 04 97 13 41 88		

VÉLO

Mardi	14h - 17h	Piste cyclable
Vendredi	14h - 17h	Piste cyclable
8 personnes/séance/session Renseignements et inscriptions : 04 97 13 41 88		

ATTENTION ! Pour l'aquagym, voir page 14 ("activités avec supplément").
 Il n'y a aucune activité sportive du Pass Senior pendant les vacances scolaires (sauf les séances de Seniors en Forme dans les jardins, le tennis de table et le yoga).

Activités incluses

(hors frais de transport)



Activités culturelles et de loisirs

JEUX DE SOCIÉTÉ

JEUX DIVERS (scrabble, cartes...)		
Mardi, mercredi et vendredi	13h30 - 16h30	Maison des Seniors Les Orangers
Lundi au vendredi	13h30 - 16h30	Maison des Seniors Pasteur
Lundi, mercredi et vendredi	13h30 - 16h30	Maison des Seniors Méarelli
Mercredi (scrabble)	13h30 - 16h30	Maison des Seniors Barralis
Mardi et vendredi	13h30 - 16h30	Maison des Seniors Le Ray
JEUX CULTURELS COLLECTIFS		
Mardi ou jeudi (1 fois/mois)	14h - 16h	Maison des Seniors Barralis
JEUX DE MÉMOIRE		
Mardi (remue-méninges)	9h15 - 10h45 13h30 - 16h	Maison des Seniors Les Orangers Maison des Seniors Les Orangers
Jeudi (bouge ta tête)	9h30 - 11h30	Maison des Seniors Pasteur

COURS DE DANSE

Mercredi	9h - 11h30	Maison des Seniors Le Ray
Jeudi	9h - 10h30 10h30 - 12h	Maison des Seniors Port-République Maison des Seniors Port-République
Jeudi (danse country)	13h15 - 14h15 14h30 - 15h30	Maison des Seniors Le Ray Maison des Seniors Le Ray
Vendredi	14h - 16h	Maison des Seniors Pasteur

MÉDIATION CULTURELLE (Conférences, café littéraire, lectures de textes, histoire locale...)

Mardi*	14h - 16h	Maison des Seniors Barralis
Jeudi	14h - 16h	Maison des Seniors Barralis
Vendredi	14h - 16h	Maison des Seniors Barralis
* 1 fois par mois : fréquence variable selon les activités (voir programme mensuel)		

PROJECTIONS / DÉBAT (Découvertes / Voyages...)

Mardi*	14h - 16h	Maison des Seniors Pasteur
* fréquence variable selon les activités (voir programme mensuel)		

EXPRESSION ÉCRITE

Jeudi*	10h - 11h30	Maison des Seniors Barralis
	14h30 - 16h	Maison des Seniors Port-République
Vendredi*	10h - 11h30	Maison des Seniors Barralis
* 1 fois par mois (voir programme mensuel)		

EXPRESSION ORALE

Mardi*	14h - 16h	Maison des Seniors Barralis
Vendredi	14h - 15h30	Maison des Seniors Port-République
* 1 fois par mois (voir programme mensuel)		

CAFÉ PHILO

Vendredi	10h - 12h	Maison des Seniors Barralis
* 1 fois par mois : fréquence et jour variables (voir programme mensuel)		

ATELIER "LIRE ENSEMBLE" Atelier intergénérationnel

Mercredi	9h30 - 11h30	Maison des Seniors Pasteur
----------	--------------	----------------------------

CONVERSATION EN LANGUES ÉTRANGÈRES

Mercredi (anglais)	9h30 - 11h	Maison des Seniors Barralis
Vendredi (italien)*	14h30 - 16h	Maison des Seniors Les Orangers
* 2 fois par mois		

THÉÂTRE

Mercredi	14h - 15h30 14h30 - 15h30	Maison des Seniors Le Ray Maison des Seniors Port-République
Vendredi	10h - 11h30	Maison des Seniors Port-République

VIDÉO / PHOTO

Lundi (montage vidéo)	14h - 16h	Maison des Seniors Pasteur
Judi (montage photo)	14h - 16h	Maison des Seniors Pasteur

INFORMATIQUE

Lundi	9h30 - 11h30 14h30 - 16h30	Maison des Seniors Pasteur Maison des Seniors Port-République
Mardi	9h30 - 11h 9h30 - 11h30	Maison des Seniors Barralis Maison des Seniors Pasteur
Mercredi	9h30 - 11h30	Maison des Seniors Pasteur
Judi	9h30 - 11h30	Maison des Seniors Pasteur
Vendredi	9h30 - 11h30	Maison des Seniors Pasteur

INFORMATIONS JURIDIQUES

Judi*	14h - 16h	Maison des Seniors Port-République
* 2 fois par mois (voir programme mensuel)		

CHORALE

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

COURS DE CHANT

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

DESSIN

Mardi	13h30 - 16h30	Maison des Seniors Pasteur
-------	---------------	----------------------------

ATELIER - ÉCHANGES DE RECETTES DE CUISINE

Mercredi	9h30 - 11h30	Maison des Seniors Les Orangers
----------	--------------	---------------------------------

LOISIRS CRÉATIFS

Mercredi	14h - 16h30	Maison des Seniors Les Orangers
----------	-------------	---------------------------------

ATELIER "PETITES MAINS"

Jedi	14h30 - 16h30	Maison des Seniors Les Orangers
------	---------------	---------------------------------

ATELIER JARDINAGE

Vendredi*	9h30 - 11h30	Maison des Seniors Les Orangers
-----------	--------------	---------------------------------

* 2 fois par mois

ATELIER ONGLERIE

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

EXCURSIONS

Sortie de journée - découverte de la Métropole et de la Région		
--	--	--

1 fois par mois (voir programme mensuel)

14 € de frais de transport + autres prestations (restaurant, visites...)

Renseignements dans toutes les Maisons des Seniors - Inscriptions : Allo Mairies au 39 06

Activités avec supplément



Atelier de langue, activités artistiques et aquagym

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

- Un nombre minimum de participants est requis pour qu'un groupe soit constitué.
Le nombre maximum d'inscrits par groupe est défini selon les normes pédagogiques.
- Chaque participant veillera à se munir du matériel indispensable pour exercer l'activité de son choix.
Les fournitures de pratique habituelle et individuelle sont à la charge des participants.
Seuls les équipements d'usage commun (étuve à traitement de la soie...), s'ils sont indispensables, seront pris en charge par la collectivité.
- Les tarifs sont fermes, à l'année exclusivement (année scolaire).
- Le nombre de séances est fixé à 30/32 séances minimum pour l'année 2014-2015 et d'une durée variable selon les activités (de 1h à 2h30).
- Pour des raisons pédagogiques, l'adhésion en cours d'année n'est pas possible dans les groupes déjà constitués.
- En fonction des revenus, une réduction de 10 % sera consentie sur le tarif de l'activité.
Conditions : avoir un revenu inférieur à 12 000 € pour une personne seule et 24 000 € pour un couple (fournir la photocopie du dernier avis d'imposition sur le revenu).
- Aucun remboursement de la cotisation ne pourra avoir lieu.

ANGLAIS

S'inscrire avant le 15 septembre 2014 pour passer les tests de niveau à la Maison des Seniors Barralis. Les cours débuteront en octobre.

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

ART FLORAL

Judi	14h - 16h	Maison des Seniors Les Orangers
Vendredi	14h - 16h	Maison des Seniors Le Ray

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

PATCHWORK

Lundi	9h - 11h	Maison des Seniors Les Orangers
	14h - 16h	Maison des Seniors Les Orangers

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

ATELIER PEINTURE

Lundi	9h - 10h30 10h30 - 12h	Maison des Seniors Le Ray Maison des Seniors Le Ray
1 cours/semaine - 10 personnes minimum/groupe - PASS SENIOR + 105 € annuel		

PEINTURE SUR BOIS

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

PEINTURE SUR SOIE

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

POTERIE

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

RELIURE

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

ATELIER COUTURE

Lundi	13h30 - 15h30	Maison des Seniors Pasteur
Mercredi	9h15 - 11h15	Maison des Seniors Pasteur
1 cours/semaine - 10 personnes maximum/groupe - PASS SENIOR + 40 € annuel		

AQUAGYM

Mardi	14h - 15h	Piscine Saint-François
Vendredi	11h - 12h	Piscine Saint-François
16 personnes/séance - Session de 10 séances - Activités incluses + 13 € pour la session Renseignements et inscriptions - 04 97 13 41 88		

L'AGENDA **SENIOR** et ses grandes manifestations

La ville de Nice et la Délégation à la Citoyenneté des Seniors ont mis en place, en plus des activités régulières dispensées dans le réseau des Maisons des Seniors et des Résidences seniors, une ample palette d'animations et de programmes pour donner jusqu'au bout des couleurs à la vie.

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

Parallèlement, sont proposées des actions où trouver matière à se réaliser pleinement : le chant, avec la **StarSeniors**, concours national et européen de chant, la danse, avec **Nice Danse** et sa programmation annuelle, le sport, avec en perspective les internationaux des **European Masters Games ou Jeux Olympiques des Seniors en 2015**, l'écriture, avec le **Concours de la Nouvelle** et la publication des œuvres primées, l'art de la scène et la **Semaine du Théâtre Senior**, la peinture et la sculpture, avec **ArtSeniorS**, un concours des meilleurs artistes, le voyage, avec un programme annuel, **Voyages pour Tous**, l'art culinaire et le **Challenge du Faitout d'Azur**, et bien d'autres manifestations encore, ouvertes à tous les seniors de Nice et de la Métropole Nice Côte d'Azur.

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

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

