

## LES SORTIES

Places limitées inscriptions obligatoires - Départ & Retour de l'Eglise St Joseph  
Sous réserve des conditions sanitaires en vigueur au moment de la sortie

### SORTIES ACTIVES

**Mercredi 3 novembre**  
9h30 à 17h30

**Balade à Cannes**

La Croisette, le Suquet & Visite du Château de la Castré (6€ par personne)

Repas libre

**Mercredi 10 novembre**  
9h à 17h

**Balade à Gourdon**

Visite guidée du village & Confiserie Florian  
Repas Auberge des Gorges du Loup

**Mercredi 17 novembre**  
9h30 à 17h30

**Balade à Cagnes s/mer & St Laurent du Var**

Visite de la Marina Baie des Anges & Cap 3000

Repas libre

**Mercredi 24 novembre**  
9h30 à 17h30

**Sortie Emplettes**

Nice Lingostière

Repas libre

**Mercredi 1<sup>er</sup> décembre**  
9h30 à 17h30

**Balade à Ste Agnès**

Visite du village & Visite guidée du Fort de la ligne Maginot

Repas le St Yves

**Mercredi 8 décembre**  
9h30 à 17h30

**Balade à Nice**

Village de Noel de Nice

Repas libre



**Mercredis 22 & 29 décembre**  
9h30 à 17h30

**Balade à Lucéram**

Visite des Crèches

Repas libre

### SORTIES ADAPTEES

**Jeudi 4 novembre**  
13h à 17h

**Foire de Monaco**



**Jeudi 18 novembre**  
12h à 17h

**Repas du Beaujolais** à la Résidence Korian Fontdivina et après-midi Quizz

**Jeudi 25 novembre**  
13h à 17h

**Balade en Italie**

**Jeudi 2 décembre**  
13h à 17h

**Visite de la Cascade de Gairault**

**Jeudi 9 décembre**  
13h à 17h

Visite du village de Noel de Monaco

**Jeudi 16 décembre**  
13h à 17h

Visite du village de Noel de Menton

**Jeudi 23 décembre**  
13h à 17h

Visite du village de Noel de Roquebrune Cap Martin

**RENDEZ-VOUS AU DEVENS**  
Tous les mardis et vendredis  
à partir de 13h30  
Pétanque & balade

**RENDEZ-VOUS DU CLUB SENIORS**  
du lundi au vendredi  
de 13h30 à 17h30  
pour échanger, se retrouver et surtout jouer aux cartes !!

## LES ATELIERS PRÉVENTIONS



**Mardis 2, 9, 16, 23 novembre – dernière séance**  
mardi 7 décembre 2021  
de 14h à 15h30

**Atelier Prévention Sophrologie au Devens**  
Transport possible sur inscription

**Mercredis 10, 17, 24 novembre & 1<sup>er</sup>, 8**  
décembre 2021  
de 10h à 11h30

**Atelier Prévention Equilibre au**  
Square Camille Blanc

**Tous les Jeudis de 10h30 à 12h**  
**Atelier Chauffe Citron** au Foyer Restaurant du Centre



**Tous les Vendredis de 10h30 à 12h**  
**Atelier Initiation au Numérique**  
au Foyer Restaurant du Centre

## PROGRAMME CAFE DES AIDANTS

**Mardi 16/11/2021**

**Aider ? Accompagner ? Prendre soin ?**  
« La bienveillance, les belles histoires d'accompagnement, le don de soi »...

**Mardi 7/12/2021**

**Aider un proche, par amour**  
**et/ou par devoir ?**

« Notions de solidarité, de lien, aider par amour / amitié, vivre ensemble »...



**Accueil à partir de 10h**  
**sur notre nouveau lieu :**

**LIBRAIRIE DU D**  
**4 Avenue Général de Gaulle**  
**06240 BEAUSOLEIL**

**CheckUP Santé** **Bien Vieillir Beausoleil**

**GRATUIT**

Rencontrez des professionnels de santé et faites votre **Bilan personnalisé**

**Jeudi 18 Novembre**  
de 10 h 00 à 13 h 00  
et 14 h 00 à 16 h 00

Centre Culturel Prince Jacques  
6 Av. du Général de Gaulle  
**BEAUSOLEIL**

Journée d'animation autour de la santé et du Bien-être

Renseignements Service Seniors - SICAS  
Tél. 04.92.10.66.01

**Bien Vieillir**

Rencontrez des professionnels de santé et faites votre **Bilan personnalisé**

**Au Programme :**

- Test visuel
- Mesure de la glycémie
- Equilibre alimentaire
- Test de condition physique
- Sophrologie
- Yoga
- Informations CPAM
- Informations Conseil départemental 06
- stands d'associations et professionnels de santé du secteur médico-social et thérapeutes du territoire

**pass sanitaire**

VILLE DE **BEAUSOLEIL**

Conférence des financeurs de la prévention de la crise d'abonnement des personnes âgées

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE DE BEAUSOLEIL

**REPAS DE NOËL DU CCAS**

**MERCREDI 15 DECEMBRE 2021**  
au Café de Paris

Renseignements et inscriptions au Service Seniors - SICAS  
04.92.10.66.01

# PROGRAMME ANIMATIONS SENIORS

**NOVEMBRE**

artichaut, betterave, blette, brocoli, carotte, celeri rave, branché, champignon pleurote, shiitake, chou-fleur, choux frais, chou lisse rouge, butternut, muscade spaghetti, courgette, endive, fenouil, chou de Bruxelles, navel, pampas, patate douce, poireau, piment, pomme de terre, potimarron, radis noir, rutabaga, salade batavia, fraise, laitue, mâche, scarole, topinambour

**DÉCEMBRE**

avocat, betterave, carotte, celeri rave, branché, champignon pleurote, shiitake, chou de Bruxelles, chou-fleur, choux frais, chou lisse rouge, butternut, muscade spaghetti, endive, navel, pampas, patate douce, poireau, pomme de terre, potimarron, radis noir, rutabaga, salade batavia, fraise, laitue, mâche, scarole, topinambour, banane, châtaigne, citron, clémentine, mandarine, grenade, kaki, kiwi, mangue, noix, orange, poire, pamplemousse, pomme, raisin, amandes, kiwi, mangue, noix, orange, poire, pamplemousse, pomme

Inscriptions au Repas de Noel du CCAS au Café de Paris à compter du 15 novembre 2021 au Service Seniors.

Service d'Information, de Coordination et d'Accompagnement aux Seniors

**Service Seniors**  
2, rue Jules Ferry – 06240 BEAUSOLEIL  
Tél : 04 92 10 66 01  
sicas@ccas-beausoleil.fr

Lundi au Vendredi de 10h à 16h

