

MANDELIEU-LA NAPOULE

EDEN

CENTRE D'ANIMATIONS

PARC

**LES RENDEZ-VOUS
DE MARS / AVRIL 2019**

Les rendez-vous de MARS *

Vendredi 1^{er} Sortie Pédestre - Raquettes – Greôlières – Difficile – 8kms.

Lundi 4 à 9h : Parcours Prendre soin de soi au quotidien - Organisé en partenariat avec le CCAS, ce parcours composé de 4 ateliers animés par des professionnels spécialisés vous donne quelques clefs pour un quotidien en toute sérénité. Cet accompagnement est basé sur une démarche d'éducation en santé pour vous informer et agir afin de devenir ou rester acteurs de votre santé. **Atelier n°1 « Préserver votre santé »** : présentation des offres en santé de l'assurance maladie et prévention des cancers (dépietage, hygiène de vie), animé par un conseiller prévention de la CPAM. Inscription au secrétariat. Entrée libre dans la limite des places disponibles. Engagement à participer aux 4 ateliers.

à 14h30 : P'tit bal de l'Eden avec DJ - Seul ou accompagné, venez nombreux danser et partager un bon moment de convivialité. Entrée libre pour les adhérents, 6,00 € pour les non adhérents.

Mardi 5 Sortie Pédestre - Malpey - Adrets - Duchesse – Moyen – 11 kms.

à 15h : Atelier « l'histoire de France » - Avec Nicole JERMANN, venez développez vos connaissances sur l'Histoire de la France à travers des échanges par les livres, documents, affiches, objets et discussions. Entrée libre pour les adhérents.

Mercredi 6 à 14h30 : Projection film « Bohemian Rhapsody » De Bryan Singer Avec Rami Malek, Gwilym Lee, Lucy Boynton - Biopic, Drame - Bohemian Rhapsody retrace le destin extraordinaire du groupe Queen et de leur chanteur emblématique Freddie Mercury, qui a défié les stéréotypes, brisé les conventions et révolutionné la musique. Du succès fulgurant de Freddie Mercury à ses excès, risquant la quasi-implosion du groupe, jusqu'à son retour triomphal sur scène lors du concert Live Aid, alors qu'il était frappé par la maladie. Entrée libre pour les adhérents.

Judi 7 4^{ème} Concours de belote classique et contrée organisée par le Conseil Départemental des Alpes-Maritimes - En équipes de 2 personnes et en 3 parties comptabilisées aux points, les vainqueurs du tournoi seront sélectionnés pour participer à la grande finale qui aura lieu le 27 avril 2019 au CADAM à Nice. Collation offerte, entrée libre sur inscription au secrétariat avant le 4 mars.

de 14h à 16h : Atelier d'écriture - Pour les personnes souhaitant approfondir et découvrir toutes les formes d'écrit. Les participants seront invités à construire des textes de façon à explorer le langage et l'imaginaire. Sur inscription préalable auprès du secrétariat et dans la limite des places disponibles. 4€ ou 6€ selon barème.

à 16h15 : Rencontres autour du livre - Vous aimez lire, venez partager cette passion dans une agréable convivialité. Le thème sera consacré à la lecture commentée d'un livre choisi par les participants. Entrée libre pour les adhérents.

Vendredi 8 Sortie Pédestre - Raquettes Gréolières – Difficile – 8 kms.

Lundi 11 à 9h : Parcours Prendre soin de soi au quotidien (voir descriptif lundi 4)
Atelier n°2 « Préserver votre dos » : gestes et postures du quotidien et renforcement du dos par des exercices de gymnastique douce. Inscription au secrétariat. Entrée libre dans la limite des places disponibles. Engagement à participer aux 4 ateliers.

à 14h30 : P'tit bal de l'Eden avec DJ - Seul ou accompagné, venez nombreux danser et partager un bon moment de convivialité. Entrée libre pour les adhérents, 6,00 € pour les non adhérents.

Mardi 12 Sortie Pédestre - Colle Belle Barbe – Petit Etang – Moyen – 9 kms.

à 9h30 : Atelier Déco Florale « Propulsion » - Avec Coque de coco, nutance, rose orangée, feuilles de phoenix. Se munir d'un contenant haut. 4 € ou 6 € selon barème.

Mercredi 13 à 14h30 : Projection film « First Man - Le premier homme sur la Lune » - De Damien Chazelle - Avec Ryan Gosling, Claire Foy, Jason Clarke - Drame, Biopic - Pilote jugé « un peu distrait » par ses supérieurs en 1961, Neil Armstrong sera, le 21 juillet 1969, le premier homme à marcher sur la lune. Durant huit ans, il subit un entraînement de plus en plus difficile, assumant courageusement tous les risques d'un voyage vers l'inconnu total. Entrée libre pour les adhérents.

à 14h30 : Généalogie au cyber Eden - Avec la participation du Cercle de Généalogie du pays Cannois. La Généalogie ou recherche de ses ancêtres nous entraîne dans l'univers de notre patrimoine, vers nos racines et les lieux de notre enfance. Les passionnés du Cercle de Généalogie du pays Cannois sauront vous transmettre leur passion et vous guideront tout au long de vos recherches pour cette activité qui peut débiter à chaque séance. Entrée libre pour les adhérents.

Vendredi 15 Sortie pédestre - Centre Equestre – Pic Perthus - Difficile - 14kms.

Lundi 18 à 9h : Parcours Prendre soin de soi au quotidien (voir descriptif lundi 4)
Atelier n°3 « Préserver votre équilibre » : équilibre et prévention des chutes, pratique d'exercices adaptés aux possibilités de chacun. Inscription au secrétariat. Entrée libre dans la limite des places disponibles. Engagement à participer aux 4 ateliers.

à 14h30 : P'tit bal de l'Eden avec DJ - Seul ou accompagné, venez nombreux danser et partager un bon moment de convivialité. Entrée libre pour les adhérents, 6,00 € pour les non adhérents.

Mardi 19 Sortie Pédestre - Bagnols à l'envers - Moyen - 8kms.

Mercredi 20 de 14h30 à 16h : Karaoké - Chauffez-vous la voix et révisez votre répertoire, le micro est à vous pour venir pousser la chansonnette ou tout simplement pour écouter les interprètes amateurs. Entrée libre pour les adhérents.

Judi 21 Sortie Prestige L'Occitane en Provence et Abbaye de Ganagobie** Départ en direction de Manosque et le Musée l'Occitane et son site de production. Une plongée au cœur d'une marque mondiale 100% Made In Provence. L'Occitane a décidé de lever le voile sur la fabrication de ses produits, en ouvrant les portes de son site de production situé à Manosque. Déjeuner. L'après-midi, visite guidée de l'Abbaye Bénédictine de Notre Dame de Ganagobie. À une époque reculée, des moines ont choisi le site de Ganagobie pour y vivre et y prier. Leur patient travail a

* Animations mensuelles, en complément des activités proposées tout au long de l'année. Sous réserve de modifications.

** Attention, certaines sorties peuvent s'avérer longues et difficiles (accès, station debout, etc.). Elles exigent une bonne condition physique et des chaussures adaptées.

Les rendez-vous de MARS *

transformé ce site en un lieu où l'on dirait que l'homme et la création ont signé comme un pacte d'amour et de beauté. Places limitées à 48 personnes. Inscription auprès du secrétariat à partir du lundi 4 mars. 40€ ou 50€ selon barème.

de 14h à 16h : Atelier d'écriture - Pour les personnes souhaitant approfondir et découvrir toutes les formes d'écrit. Les participants seront invités à construire des textes de façon à explorer le langage et l'imaginaire. Sur inscription préalable auprès du secrétariat et dans la limite des places disponibles. 4€ ou 6€ selon barème.

à 15h : Piano Bar - Venez-vous plonger dans une ambiance musicale, version piano bar avec Francis qui sera accompagné au chant par Luc. Ils reprendront ensemble les classiques de la chanson française. Entrée libre pour les adhérents.

Vendredi 22 Sortie Pédestre - Mont Saint Martin - Difficile - 12 kms.

Lundi 25 à 9h : Parcours Prendre soin de soi au quotidien (voir descriptif lundi 4)

Atelier n°4 « Bon usage des médicaments » : règles simples pour prendre ses médicaments en toute sécurité (iatrogénie médicamenteuse, automédication, polymédication, vaccination antigrippale, médicaments génériques). Inscription au secrétariat. Entrée libre dans la limite des places disponibles. Engagement à participer aux 4 ateliers.

à 14h30 : Après-midi dansante avec Chanteur/ Musicien - Sur inscription dans la limite des places disponibles. Tarif adhérents 5 € ou 6 € selon barème et 10 € pour les non-adhérents, avec 1 boisson et 1 pâtisserie inclus.

Mardi 26 Sortie Pédestre - Fréjus - Malpasset – Moyen – 10kms.

à 9h30 : Atelier Déco Florale « Alpage fleuri » - Avec œillets de poète, green trick, millepertuis, mousse stabilisée naturelle. Se munir : d'une assiette, branche de pin et écorces. 4 € ou 6 € selon barème.

Mercredi 27 à 14h30 : Projection film « Les Vieux Fourneaux » - De Christophe Duthuron - Avec Pierre Richard, Eddy Mitchell, Roland Giraud - Comédie - Pierrot, Mimile et Antoine, trois amis d'enfance de 70 balais, ont bien compris que vieillir était le seul moyen connu de ne pas mourir et ils sont bien déterminés à le faire avec style ! Leurs retrouvailles à l'occasion des obsèques de Lucette, la femme d'Antoine, sont de courte durée... Antoine tombe par hasard sur une lettre qui lui fait perdre la tête. Sans fournir aucune explication il part sur les chapeaux de roue depuis leur Tarn natal vers la Toscane. Pierrot, Mimile et Sophie, la petite fille d'Antoine enceinte jusqu'aux dents, se lancent alors à sa poursuite pour l'empêcher de commettre un crime passionnel... 50 ans plus tard ! Entrée libre pour les adhérents.

Judi 28 à 14h30 : La Dictée de Colette : Colette DUFOUR GREVOZ institutrice à la retraite vous fera faire une dictée en auto-correction afin de tester votre connaissance de la langue française. S'en suivra la lecture de passages issus de ces ouvrages. Entrée libre pour les adhérents.

à 14h30 : Concert de Michelle Torr. Organisé dans le cadre du Printemps des Séniors par le Conseil Département des Alpes-Maritimes au Palais des Festival à Cannes. Ouverture des portes à 14h00. Sur inscription au secrétariat et au programme Séniors en Action. Dans la limite des places disponibles.

Vendredi 29 Sortie Pédestre - St Jean – 3 Termes - Pt etang - Difficile - 11 kms.

Les rendez-vous de AVRIL *

Lundi 1^{er} à 14h30 : P'tit bal de l'Eden avec DJ - Seul ou accompagné, venez nombreux danser et partager un bon moment de convivialité. Entrée libre pour les adhérents, 6,00 € pour les non adhérents.

Mardi 2 Sortie pédestre - Bois de callian – Moyen – 8,5 kms.
à 15h : Atelier « l'histoire de France » - Avec Nicole JERMANN, venez développer vos connaissances sur l'Histoire de la France à travers des échanges par les livres, documents, affiches, objets et discussions. Entrée libre pour les adhérents.

Mercredi 3 à 14h30 : Projection film « A Star is born » De Bradley Cooper Avec Lady Gaga, Bradley Cooper, Sam Elliott - Drame, Romance - Star de country un peu oubliée, Jackson Maine découvre Ally, une jeune chanteuse très prometteuse. Tandis qu'ils tombent follement amoureux l'un de l'autre, Jack propulse Ally sur le devant de la scène et fait d'elle une artiste adulée par le public. Bientôt éclipsé par le succès de la jeune femme, il vit de plus en plus de mal son propre déclin... Entrée libre pour les adhérents.

Judi 4 à 14h : Sortie Eden - Bal des Séniors proposé par le Conseil Départemental des Alpes-Maritimes. Venez dansez toute l'après-midi au palais des Rois Sardes à Nice. Inscription au secrétariat à partir du lundi 11 mars. Places limitées à 16 personnes. 5€ ou 7€ selon barème, goûter inclus.

de 14h à 16h : Atelier d'écriture - Pour les personnes souhaitant approfondir et découvrir toutes les formes d'écrit. Les participants seront invités à construire des textes de façon à explorer le langage et l'imaginaire. Sur inscription préalable auprès du secrétariat et dans la limite des places disponibles. 4€ ou 6€ selon barème.

à 16h15 : Rencontres autour du livre - Vous aimez lire, venez partager cette passion dans une agréable convivialité. Le thème sera consacré à la lecture commentée d'un livre choisi par les participants. Entrée libre pour les adhérents.

Vendredi 5 Sortie pédestre - Gourdon – Calerne - Difficile - 11kms.

Lundi 8 à 14h30 : P'tit bal de l'Eden avec DJ - Seul ou accompagné, venez nombreux danser et partager un bon moment de convivialité. Entrée libre pour les adhérents, 6,00 € pour les non adhérents.

Mardi 9 Sortie Pédestre - Caussols - Moyen - 8kms.
à 9h30 : Atelier Déco Florale « Berges de Siagne » - Avec fleurs, feuillage et graminée de saison. Se munir d'un contenant à votre convenance. 4 € ou 6 € selon barème.

Mercredi 10 à 14h : Marche nordique - Venez-vous essayer à cette activité reconnue pour ses bienfaits apportées au quotidien : Amélioration du système cardio-vasculaire et respiratoire, travail et maintien de la coordination et de l'équilibre. Prêt de batons inclus. 5€ ou 7€ selon barème. Inscription au secrétariat. Dans la limite des places disponibles.

* Animations mensuelles, en complément des activités proposées tout au long de l'année. Sous réserve de modifications.

** Attention, certaines sorties peuvent s'avérer longues et difficiles (accès, station debout, etc.). Elles exigent une bonne condition physique et des chaussures adaptées.

Les rendez-vous de AVRIL *

à 14h30 : Projection film «The old man & the gun » - De David Lowery
Avec Robert Redford, Sissy Spacek, Tika Sumpter - Drame - L'histoire vraie d'un braqueur de banques âgé de 78 ans qui n'a toujours pas renoncé à sa passion pour les hold-ups... Entrée libre pour les adhérents.

à 14h30 : Généalogie au cyber Eden - Avec la participation du Cercle de Généalogie du pays Cannois. La Généalogie ou recherche de ses ancêtres nous entraîne dans l'univers de notre patrimoine, vers nos racines et les lieux de notre enfance. Les passionnés du Cercle de Généalogie du pays Cannois sauront vous transmettre leur passion et vous guideront tout au long de vos recherches pour cette activité qui peut débiter à chaque séance. Entrée libre pour les adhérents.

Jeudi 11 à 9h30 : Journée Rencontres entre Génération - Avec les enfants de Capitou et leur animatrice Véronique. Atelier : Trombinoscope et projet pour l'exposition de juin « Les femmes, ces héroïnes ». Inscription auprès de votre animatrice.

à 15h : Piano Bar - Venez-vous plonger dans une ambiance musicale, version piano bar avec Francis qui sera accompagné au chant par Luc. Ils reprendront ensemble les classiques de la chanson française. Entrée libre pour les adhérents.

Vendredi 12 Sortie Pédestre - Circuit de Magagnocs – Difficile - 11 kms.

Lundi 15 à 14h30 : P'tit bal de l'Eden avec DJ - Seul ou accompagné, venez nombreux danser et partager un bon moment de convivialité. Entrée libre pour les adhérents, 6.00 € pour les non adhérents.

Mardi 16 Sortie Pédestre - Saint Cassien – Marcassins – Moyen – 10 kms.

Mercredi 17 de 14h30 à 16h : Karaoké - Chauffez-vous la voix et révisez votre répertoire, le micro est à vous pour venir pousser la chansonnette ou tout simplement pour écouter les interprètes amateurs. Entrée libre pour les adhérents.

Jeudi 18 Sortie « Prestige » : Vallée de la Bormida et Lac d'Osiglia** - Départ le matin en direction de la frontière italienne... Rendez vous avec votre guide pour la journée. En arpentant les routes de l'arrière-pays, nous arrivons dans le plateau de la Bormida, où s'étale Calizzano, village d'aspect déjà piémontais, connu pour la production de châtaignes et de cèpes, dans lequel on admire la paroissiale de St Laurent, le palais Franchelli (extérieur) et le sanctuaire Notre Dame des Grâces avec des fresques d'origine médiévale. Déjeuner dégustation. L'après midi nous empruntons une route au cœur des montagnes ligures jusqu'au lac d'Osiglia, imposant bassin artificiel, entouré par des bois d'hêtres, chênes-rouvre et châtaigniers, qui se développe pour environ 3 km dans un paysage verdoyant rappelant parfois les régions de l'Europe Centrale. L'itinéraire se poursuit, avec des belles vue panoramiques vers la cote, jusqu'à la Riviera des Palmiers, où nous regagnons l'autoroute pour le retour. Inscription auprès du secrétariat à partir du 1er avril. Places limitées à 48 personnes. 40€ ou 50€ selon barème.

à 9h30 : Journée Rencontres entre Génération - Avec les enfants de Capitou et leur animatrice Véronique. Atelier : Trombinoscope et projet pour l'exposition de juin « Les femmes, ces héroïnes ». Inscription auprès de votre animatrice.

à 14h30 : La Dictée de Colette : Colette DUFOUR GREVOZ institutrice à la retraite vous fera faire une dictée en auto-correction afin de tester votre connaissance de la langue française. S'en suivra la lecture de passages issus de ces ouvrages. Entrée libre pour les adhérents.

Vendredi 19 Sortie Pédestre - Circuit de Magagnocs / Mons – Moyen – 10 kms.

Mardi 23 Sortie Pédestre - Centre équestre – Pic Perthus/Greôlières - Moyen – 10 kms.

à 9h30 : Atelier Déco Florale « Nuée de papillons » - Avec renoncule, feuillage et fleurs de saison. Se munir : d'un vase rond et bas, avec des papillons à piquer. 4 € ou 6 € selon barème.

Mercredi 24 à 14h30 Projection du « Mademoiselle de Jonquières » - De Emmanuel Mouret - Avec Cécile de France, Edouard Baer, Alice Isaaz - Drame, Romance - Madame de La Pommeraye, jeune veuve retirée du monde, cède à la cour du marquis des Arcis, libertin notoire. Après quelques années d'un bonheur sans faille, elle découvre que le marquis s'est lassé de leur union. Follement amoureuse et terriblement blessée, elle décide de se venger de lui avec la complicité de Mademoiselle de Jonquières et de sa mère... Entrée libre pour les adhérents.

Jedi 25 de 14h à 16h : Atelier d'écriture - Pour les personnes souhaitant approfondir et découvrir toutes les formes d'écrit. Les participants seront invités à construire des textes de façon à explorer le langage et l'imaginaire. Sur inscription préalable auprès du secrétariat et dans la limite des places disponibles. 4€ ou 6€ selon barème.

Vendredi 26 Sortie Pédestre - Calerne – Moyen – 9kms.

19h Salle Léonard de Vinci : Conférence « Intérêt de l'hypnose en médecine » avec la participation du Professeur Isabelle Rouquette-Vincenti, Chef de service Anesthésie Réanimation et Ambulatoire du Centre Hospitalier Princesse Grace à Monaco. De plus en plus utilisée en milieu hospitalier l'hypnose est un outil thérapeutique supplémentaire pour le médecin. La qualité des soins s'en trouve augmentée, ainsi que le bien-être du patient et du praticien. Entrée libre, carton d'invitation à retirer au secrétariat

Lundi 29 à 14h30 : Après-midi dansante avec Chanteur/ Musicien - Sur inscription dans la limite des places disponibles. Tarif adhérents 5 € ou 6 € selon barème et 10 € pour les non-adhérents, avec 1 boisson et une pâtisserie inclus.

Mardi 30 Sortie Pédestre - St Cassien Bois de callian – Moyen – 8 kms.

** Animations mensuelles, en complément des activités proposées tout au long de l'année. Sous réserve de modifications.*

*** Attention, certaines sorties peuvent s'avérer longues et difficiles (accès, station debout, etc.). Elles exigent une bonne condition physique et des chaussures adaptées.*

MEMENTO



CENTRE D'ANIMATIONS EDEN PARC

494 avenue de Fréjus Paul Ricard

06210 Mandelieu-La Napoule

Tél : 04 89 87 52 80

E-mail : edenparc@mairie-mandelieu.fr

www.mandelieu.fr

Horaires d'ouverture du secrétariat :
du lundi au vendredi 9h-12h / 14h-17h

Fermé le mercredi après-midi