

Le Carnet Berlugan



Été
2023



BEAULIEU
SUR MER

#BeaulieuSurMer

Le mot de Monsieur le Maire



A la veille de la saison estivale, vous allez découvrir dans ce carnet les nombreuses animations que la commune vous propose durant l'été. Des soirées théâtrales, des concerts, les incontournables Nuits Guitares ainsi que le Beaulieu Classic Festival vont animer nos soirées sous les étoiles.

La première phase des travaux de réaménagement du port est en cours de finalisation et nous profiterons d'un espace entièrement réaménagé accueillant des commerces ainsi que de nouveaux restaurants aux saveurs variées.

La Fête du port qui aura lieu le samedi 24 juin sera l'occasion de nous retrouver dans une ambiance festive.

Une autre date à noter sur votre agenda, le samedi 9 septembre pour la Fête patronale où nous aurons le

plaisir de partager un moment de convivialité sur la place Marinoni.

Je vous souhaite à tous, berlugans, résidents de nos communes voisines et amis touristes, un très bel été à Beaulieu-sur-Mer.

Bonne lecture !

Sommaire

● AGENDA

P.4

● VIE ÉCONOMIQUE

P.20

● VIE LOCALE

P.24

● VIE PRATIQUE

P.28



Agenda



Suivez vos événements
Sur la page Facebook !





Vendredi 2 juin

Beaulieu en Scène **Célimène et le Cardinal** par le Petit Théâtre des affranchis et le Théâtre l'Impertinent

Casino de Beaulieu
à 20H30

De 12€ à 15€ - Réservation 06 20 80 50 71
www.billetreduc.com



Samedi 3 juin

Fête de l'Environnement

Nombreux stands et ateliers,
parcours vélo autour du kiosque

Place Marinoni - *gratuit*
de 16H à 19H



Dimanche 4 juin

Mandoline

Concert de l'Orchestre à
Plectre Azuréen

Crypte de l'Église
à 18H30
10€



Dimanche 4 juin

Marché italien

Toute la journée

Place Marinoni



Vendredi 9 juin

Olivier De Benoist

À chaque fois qu'Olivier de Benoist a
un enfant, il fait un one-man-show

Casino de Beaulieu
à 21H
25€

Réservation www.billetreduc.com



Dimanche 11 juin

Marché des Créateurs

Place Marinoni
de 9H à 13H



Mercredi 14 juin

Spectacle de l'école de danse municipale

Amphithéâtre de la Batterie
à 20H30



Vendredi 16 juin

Vous allez aimer vous tromper d'Histoire

Déambulation par la Compagnie de L'embrayage à paillettes

Église du Sacré-Coeur - gratuit
à 18H



Samedi 17 juin

Festiclown

Jardin de l'Oliveiaie
De 12€ à 16€



- 16h30 : **Histoires de vie(s)**
Le repas de famille par la compagnie Boutaïni
- 17h30 : **L'art & la manière**
- 18h : **Sortez couvert** par la Compagnie de L'Inclinée
- 18h30 : **Solo** par Lucie Thouvenin
- 19h : **Kiki** par la Compagnie Nuage Fou
- 19h45 : **Tempête(s)** par la Compagnie de L'Embrayage à paillettes
- 21h : **En finir avec la peur** par Le Collectif des En-Jeux
- 21h30 : **surprise**



Mercredi 21 juin

Fête de la Musique
Concert Karma
(pop/rock)

*Place Marinoni - gratuit
à 19H*



Samedi 24 juin

Fête du Port

*Port de Beaulieu Plaisance
de 10H à 23H - entrée libre*



Samedi 24 juin

Miraculé

Bernard Mabile
*De Mitterrand à Macron, il a
survécu à tout !*

*Casino de Beaulieu à 21H
25€*

Réservation www.billetreduc.com



#beaulieusummer



Jeudi 29 juin

Fête de la Saint-Pierre

Messe à l'Église du Sacré Cœur
suivie d'une sortie en mer

*Église du Sacré-Coeur
à 18H*





Samedi 1 juillet

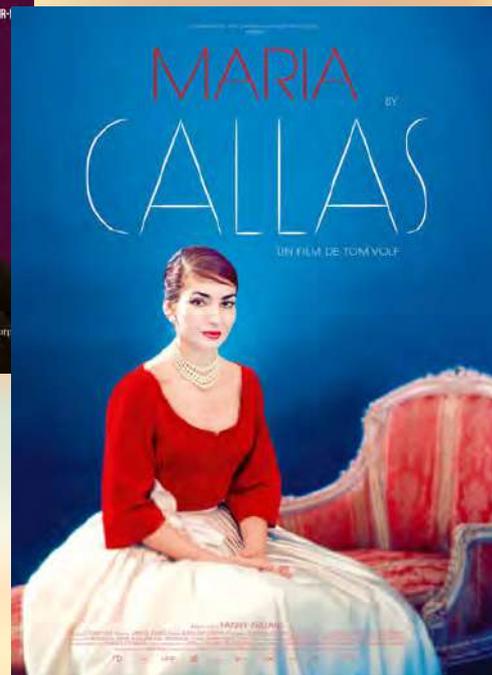
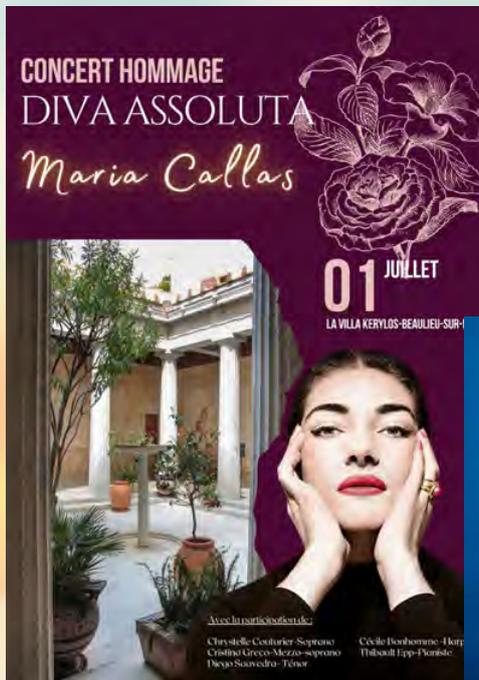
Maria Callas
Concert lyrique

Villa Kérylos
à 17H
30€

Dimanche 2 juillet

La Callas
de Tom Volf

Cinéma en plein air
Amphithéâtre de la Batterie
à 19H30 apéro musical
à 21H15 projection



Dimanche 2 juillet

Marché italien

Toute la journée

Place Marinoni



Mercredi 12 juillet

Concert **Caro'n co**
(pop/rock)

*Place Marinoni - gratuit
à 19H*



6, 7, 8 juillet

Festival

« **Les Nuits Guitares** »

www.lesnuitsguitares.com



Jeudi 13 juillet

Feu d'artifice

*Plage de la Petite Afrique
à 22H*



Dimanche 9 juillet

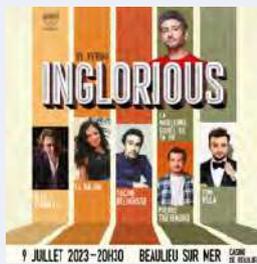
Inglorious Comedy Club

By Verino

Alex Vizorek, La Bajon, Pierre Thévenoux,
Yacine Belhousse et Tom Villa

*Casino de Beaulieu
à 20H30 25€*

Réservation www.billetreduc.com



Vendredi 14 juillet

Bal

*Place Marinoni
à 20H*



Mercredi 19 juillet



Concert **Covernow**
(pop/rock)

*Place Marinoni - gratuit
à 19H*



Mercredi 26 juillet



Concert **Karma**
(pop/rock)

*Place Marinoni - gratuit
à 19H*



Samedi 22 juillet

Le son du papillon
par la Compagnie BAL

Estivale du département

*Jardin de l'Olivaie
à 18H30*



Jedi 27 juillet

Les voix de Gaïa
Chants polyphoniques du monde

*Jardin de l'Olivaie
à 21H30
De 12€ à 15€
Réservation 06 20 80 50 71
www.billetreduc.com*



Panda Events, Directo Prod et la ville de Beaulieu-sur-Mer présentent

LES NUITS GUITARS

6, 7 & 8 JUILLET 2023

22^e
édition

Jardin de l'olivaie, Beaulieu-sur-mer

BERNARD LAVILLIERS
IZIA • DSL * DIRE STRAITS LEGACY

ALEXANDRA MILLER • BÉESAU • MALT LIQUOR

BILLETTERIE



-5€ AVEC LE CODE *BEAULIEU5*



Jeudi 6 juillet

Izïa

« La vitesse », le nouvel album d'IZÏA, le retour éclatant de la chanteuse. 5^{ème} album marqué par son goût pour la pop, pas incompatible avec les guitares et les beats nerveux, ni avec la célébration de sa force et l'envoie de se battre.

Elle viendra vous transporter dans son univers pour la 22^e édition des Nuits Guitares !

Vendredi 7 juillet

The Dire Straits Experience

Les reprises des plus grands hits de Dire Straits avec Chris White sur scène, membre du groupe originel. Plus de vingt ans après la dissolution du groupe, The Dire Straits Experience refait vivre son âme ! Il ne s'agit en effet pas d'un simple hommage, Chris White fait partie des musiciens présents sur scène. Avec des tubes tels que Sultans of swing, Money for nothing et Private investigations, The Dire Straits Experience relève le défi de transmettre le virus Dire Straits aux générations futures.



Samedi 8 juillet

Bernard Lavilliers

Plus de 50 ans de carrière, jalonnée de tubes : Idées noires, Les mains d'or, La salsa, Traffic, Betty, Gringo, Stand the Ghetto, San Salvador, Melody tempo Harmony, On the road again... Bernard Lavilliers est l'une des figures les plus importantes du paysage musical français.

Il viendra ensoleiller la scène du Jardin de l'Olivaie à Beaulieu-sur-Mer pour la 22^e édition des Nuits Guitares !



Samedi 5 août

Estivale du Département
Tobacco Road
Hommage à Jean-Jacques
Goldman

*Jardin de l'Oliveia - gratuit
à 21H*



Dimanche 6 août

Marché italien
Toute la journée

Place Marinoni



Mercredi 9 août

Concert **Spoon**
(pop/rock/folk)

*Place Marinoni - gratuit
à 19H*



Samedi 12 août

Estivale du Département
Rock in a World

*Jardin de l'Oliveia - gratuit
à 21H*



Mercredi 16 août

Concert **Nill's**
(70's/80's/90's)

*Place Marinoni - gratuit
à 19H*



Samedi 19 août

**Bal des animateurs
Berlugans**

*Kiosque Marinoni
à 20H*



Dimanche 27 août

Le Préjugé Vaincu
Pièce de Marivaux par le
Théâtre National de Nice

*Jardin de l'Oliveia
à 20H*



Mercredi 23 août

Concert Reset
(pop/rock)

*Place Marinoni - gratuit
à 19H*



Mercredi 30 août

Concert Los Chulos
(gipsy)

*Place Marinoni - gratuit
à 19H*





8, 9, 10 septembre
Braderie des commerçants



Vendredi 1 septembre

Beaulieu en Scène

« Ma femme s'appelle Maurice »



Casino

à 20H30

De 12€ à 15€

Mardi 12 septembre

Rentrée littéraire

Avec la librairie Masséna

Jardin de l'Oliveira

à 15H



Dimanche 3 septembre

Marché italien

Toute la journée

Place Marinoni



Samedi 16 septembre

Journée du Patrimoine

Portes ouvertes des principaux
monuments de la commune

gratuit



Fête patronale

Vendredi 8 septembre

**Forum des activités
Berluganes**

*Kiosque Marinoni
à 16H*

**Concours de Boules
Carrées**

*Place Marinoni
à 20h*



Samedi 9 septembre

- **Messe en l'Eglise du Sacré-Cœur,**
à partir de 17H30
- **Défilé** accompagné de la formation Jazz « Newscat »,
- **Cérémonie** au Monument aux Morts
- **Discours de Monsieur le Maire** place Marinoni
- **Apéritif**
- **Dîner et soirée dansante**

*à partir de 20H
Place Marinoni*

*Pensez à réserver vos repas auprès des restaurateurs de
la place*



DU 16 AU 23 SEPTEMBRE 2023

BEAULIEU CLASSIC FESTIVAL

ALEXANDRE THARAUD
ANNY DUPEREY ET LE TRIO GEORGE SAND
ORCHESTRE NATIONAL DE CANNES
NOËMI WAYSFELD - JULIETTE SALMONA-LOUIS RODDE
QUATUOR HANSON
QUATUOR ELLIPSOS ET MARIE-JOSEPH JUDE



BILLETTERIE : EN VENTE AU SUPER U - BEAULIEU/MER ET SUR FNAC.COM
PROGRAMME COMPLET : BEAULIEUCLASSICFESTIVAL.COM - INFOLINE : 06 24 61 44 83



BEAULIEU CLASSIC FESTIVAL

PROGRAMME

SAMEDI

16 Septembre 21H

Concert d'ouverture

ORCHESTRE NATIONAL
DE CANNES

Plage de la Petite Afrique

DIMANCHE

17 Septembre 18H30

COLETTE

Trio George Sand et Anny Dupeyrey

Casino de Beaulieu

MARDI

19 Septembre 20H

QUATUOR HANSON

Eglise Anglicane St Michael

MERCREDI

20 Septembre 20H

LA SERENA

Église Anglicane St Michael

JEUDI

21 Septembre 20H

ALEXANDRE THARAUD

Casino de Beaulieu

VENDREDI

22 Septembre 20H

DÎNER DE GALA

Hôtel Royal Riviera

SAMEDI

23 Septembre 20H

Concert de Clôture

QUATUOR EPSILLOS
& Marie-Joséphé Jude

Casino de Beaulieu

INFOS PRATIQUES

Tarifs : Concerts : 30€ / Dîner de gala : 120€ (sur réservation uniquement)

Vente des billets :

Sur place le jour du concert (en fonction des disponibilités)

Super U : 1 Rue du 8 Mai 1945,
Beaulieu-sur-Mer 04 93 04 01 61

FNAC, Carrefour, Géant,
Intermarché, Magasins U :
www.fnac.com | www.carrefour.fr |
www.francebillet.com 0 892 68 36 22
(0,34€/min)

Pass gratuit pour le concert d'ouverture : Mairie de Beaulieu-sur-Mer à l'accueil, 3 bd Maréchal Leclerc ou sur le site beaulieuclassicfestival.com

Renseignements au :
06 24 61 44 83 – 04 93 01 02 21



LE CINÉMA *de* BEAULIEU

1 AVENUE ALBERT 1ER
04 93 87 84 38

OUVERT TOUS LES JOURS

IDÉALEMENT SITUÉ À QUELQUES PAS DE LA PLAGE DE LA BAIE DES FOURMIS, LE CINÉMA DE BEAULIEU, CLASSÉ "ARTS ET ESSAIS" PROPOSE TOUT AU LONG DE LA SEMAINE DES FILMS TOUS PUBLICS.

SÉANCES EN PLEIN AIR L'ÉTÉ

AMPHITHÉÂTRE DE LA BATTERIE, FACE À LA MER

**POUR EN SAVOIR PLUS
WWW.CINEMADEBEAULIEU.COM**



MARCHÉ ITALIEN

PLACE MARINONI

*TOUTE LA JOURNÉE
TOUS LES PREMIERS DIMANCHES DU MOIS*



MARCHÉ DES
CRÉATEURS
BERLUGANS

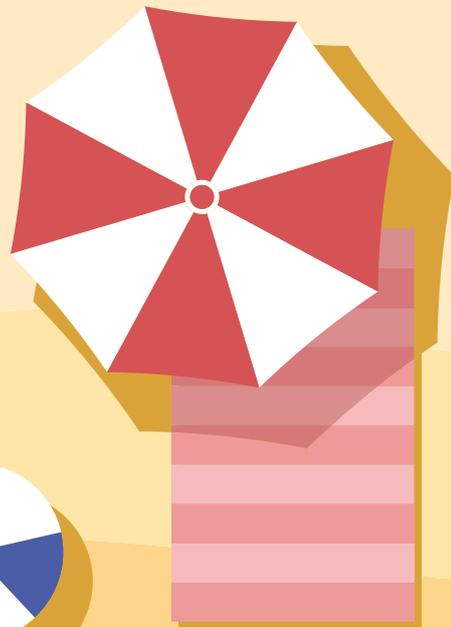
**TOUS LES
VENDREDIS SOIR
19H À 23H**



PLACE MARINONI

BEAULIEU-SUR-MER

*Vie
économique*





Nouveaux commerçants

Restaurant Salina

Ouvert tous les jours de 12h à 14h30 et de
19h à 23h30,
de 12h à 23h30 le week-end

Port de Beaulieu Plaisance

 04 93 01 32 30



Very Valentina

Ouvert du mardi au dimanche de 9h à 23h

Port de Beaulieu Plaisance

 04 93 80 03 45

Restaurant JR

 Ouvert tous les jours

Port de Beaulieu Plaisance

04 93 01 13 23



African Queen

Avec un nouveau propriétaire !

Port de Beaulieu Plaisance



04 93 01 10 85



depuis 1969

AFRICAN QUEEN



La Javanaise

Restaurant et plage privée.

Plage de la Petite Afrique



04 93 79 38 80

Maonas

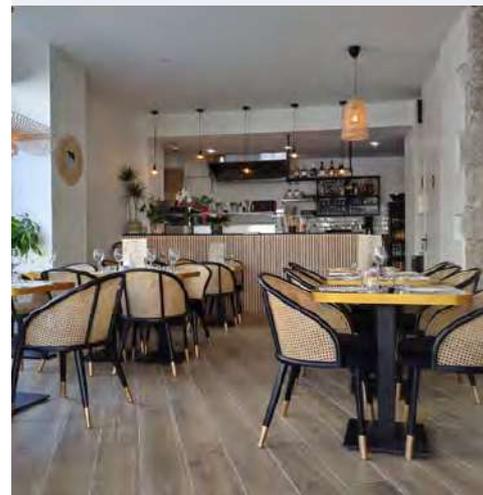
Ce restaurant propose des spécialités méditerranéennes, italiennes, du «fait maison» du petit-déjeuner au dîner.

Tous les jours, de 7h à 22h

18 avenue Albert 1er



07 88 27 62 21





Expérience Méditerranéenne

Cours d'apnée et promenades en mer.

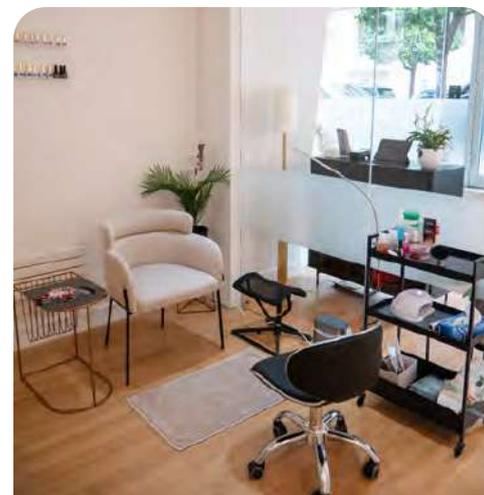
Quai d'honneur

Port de Beaulieu Plaisance

 06 34 27 15 67

Shiva

Ménage et repassage à domicile.
6 avenue Maréchal Foch
 04 93 04 92 50



Beauté concept

Salon de beauté de Béatrice, esthéticienne.

7 rue Paul Doumer

Vie locale



**Quelques conseils
pour un été zen
et vitaminé !**



Connaissez-vous les bienfaits du yoga ?

Cette pratique psycho corporelle, de plus en plus en vogue est désormais à la portée de celle ou celui qui souhaite plus de bien-être, d'énergie, d'équilibre et de sérénité dans sa vie.

La pratique de l'une ou l'autre des nombreuses formes de yoga permet de s'offrir un temps de pause au milieu de l'agitation de notre vie, d'entrer en contact avec ce qu'il y a de plus profond en soi, cet espace intérieur de calme et de paix grâce à l'attention et la présence à soi.

En sanskrit, le mot « yoga » signifie union, lien. En effet, le yoga relie tous les aspects de notre être tant au niveau physique, qu'énergétique, émotionnel, mental et spirituel c'est-à-dire tous les éléments pour une vie pleine et harmonieuse.

Les nombreux bienfaits apportés par la pratique de cette discipline ancestrale :

- Amélioration de la souplesse du corps et de la conscience corporelle
- Développement d'un meilleur tonus musculaire et d'une meilleure posture générale
- Diminution du stress et de l'anxiété et la prévention de l'épuisement
- Sommeil réparateur



A chacun donc de trouver la forme de yoga qui lui correspond plus spécifiquement !

L'importance de l'équilibre alimentaire

L'équilibre alimentaire signifie que nous devons apporter à notre organisme toutes les catégories d'aliments mais pas en quantités égales puisque chaque famille d'aliment a des bienfaits différents.

L'équilibre alimentaire c'est aussi savoir se faire plaisir. Le plaisir passe avant tout par la vue, n'hésitez à mettre de la couleur et de la forme dans vos assiettes.

De manière générale nous devons consommer :



5 fruits & légumes par jour.

Cela correspond à 2 portions de fruits et 3 portions de légumes (1 crudité & 2 légumes cuits) par jour.

Ils permettent d'apporter des vitamines, des minéraux et des antioxydants.



Des protéines animales ou végétales doivent être présentes à tous les repas.

Elles vont réguler la glycémie (taux de sucre dans le sang), vous aurez moins de pics glycémiques, donc moins d'envie de sucre et beaucoup plus d'énergie. Elles permettent également de nourrir le muscle.



2 produits laitiers ne doivent pas dépasser 2 portions par jour, pour les personnes bien portantes. Bien évidemment, ces recommandations sont à adapter si vous êtes enceinte ou si vous avez une pathologie particulière ou des besoins particuliers.

On compte dans les produits laitiers le lait et les boissons végétales (soja, noisette, avoine...), les yaourts d'origine animale et végétale ainsi que les fromages.





Des féculents, de préférence des céréales complètes ou des légumineuses, elles sont plus riches en fibres, en protéines et en vitamines.

Les féculents sont le carburant de notre cerveau, vous devez en consommer à chaque repas et aussi le soir puisqu'ils permettent de sécréter correctement l'hormone du sommeil (la mélatonine). Exit les régimes sans féculent ! Nous en avons tous besoin, tout est une question d'équilibre et de quantité.



Des matières grasses en quantité limitée. Elles sont indispensables pour le bon fonctionnement de système cardiovasculaire, du système immunitaire et du système nerveux.



1,5 à 2 litres d'eau par jour, par petites gorgées tout au long de la journée.

Pensez à augmenter cet apport si vous faites du sport, 500 ml d'eau en plus par heure de sport.



Le sommeil fait également partie de l'équilibre alimentaire. C'est durant la phase de sommeil que toutes nos hormones se régulent et s'équilibrent.

N'oubliez pas d'être actif au quotidien, votre corps a besoin de toujours être en mouvement. Cela permettra d'augmenter votre métabolisme de base (l'énergie qu'on dépense au repos sans rien faire).

L'équilibre alimentaire se fait sur plusieurs jours, plusieurs semaines et même plusieurs mois.

Attention, rien ne vaut un suivi diététique personnalisé pour adapter votre alimentation, car n'oubliez pas qu'il existe autant d'alimentations possibles que d'êtres humains sur Terre.



Attention, en période de fortes chaleurs il est vital pour une personne âgée de bien s'hydrater. Elle doit boire de l'eau régulièrement, surtout sans attendre d'avoir soif !



Marché place Marinoni

Vie pratique

MAIRIE DE BEAULIEU-SUR-MER

 04 93 76 47 00

 www.beaulieusurmer.fr

 mairie@beaulieusurmer.fr

 Ville de Beaulieu-sur-Mer

 @Beaulieu06310

 @beaulieusurmer06310

 villedebeaulieusurmer

 Beaulieu-sur-Mer

Pour vos démarches, prenez rendez-vous en ligne :



Enlèvement des encombrants sur rendez-vous uniquement :
Allo Mairie 3906



Police Municipale

04 93 01 00 46

Police de nuit CSUI (20H/6H 7J/7)

04 93 62 51 63



Centre Communal d'Action Sociale

04 93 01 21 55

**Bureau d'information touristique
métropolitain**

04 93 01 02 21

**Retrouvez les pharmacies de garde dimanches
et lundis sur**



www.beaulieusurmer.fr

Abonnez-vous à la newsletter !



Suivez [@destination_beaulieusurmer](https://www.instagram.com/destination_beaulieusurmer) sur Instagram

FRANCE SERVICES

Ce guichet unique donne accès dans un seul et même lieu, aux différents organismes du service public : le Ministère de l'Intérieur, le Ministère de la Justice, les Finances Publiques, Pôle Emploi, l'Assurance Retraite, l'Assurance Maladie, la CAF, la MSA et la Poste.

81 avenue Georges Clémenceau
06230 Villefranche-sur-Mer
04 93 76 20 30



France Services
Proche de vous au quotidien

#BeaulieuSurMer



Risques Majeurs

Inscrivez-vous aux Alertes



auprès du CCAS ou à l'accueil de la mairie



Partagez vos photos sur les réseaux sociaux via le hashtag **#BeaulieuSurMer**

