

VOTRE ANNUAIRE du temps libre



● Vos adresses utiles
Alpes-Maritimes

ORGANISMES SOCIAUX

Carsat Sud-Est (CAISSE D'ASSURANCE RETRAITE ET DE LA SANTE AU TRAVAIL)

35 rue George
13386 MARSEILLE CEDEX 20 39 60
www.carsat-sudest.fr
Aides à domicile et amélioration de l'habitat 39 60
Service Social 36 46

Carsat Sud-Est ANTENNE 06

Agence Retraite :

Pour Nice :

24 rue Théodore Gasiglia
Immeuble l'Alpin
06300 NICE
1 av Emmanuel Pontremoli
Bât E3
06200 NICE
Pour Cannes :
Palace Center - Bât 1
ZI Des Tourrades
06210 MANDELIEU LA NAPOULE
1 av Emmanuel Pontremoli
Bât E3
06200 NICE

Pour Menton :

Point Accueil Retraite
Maison du Département
4 rue Victor Hugo
06500 MENTON
Agence Retraite
24 rue Théodore Gasiglia
Immeuble l'Alpin
06300 NICE

Accueil Service Social :

Pour Nice et Menton :

Espace Social Santé
7 rue Pertinax
06000 NICE
Pour Cannes :
CPAM
24 bd Asteggiano
06150 CANNES LA BOCCA

39 60

36 46

CPAM DES ALPES MARITIMES (CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE)

Points Accueil Fixes :

Nice :
5 av Romain Rolland
7 rue Pertinax
Quelques Points Accueil sur le Département
Antibes :
49 av Pasteur
Cannes :
24 bd Astégiano
Menton :
24 av Edouard VII
Voir d'autres adresses sur le site :
www.ameli.fr

36 46

ARS (AGENCE REGIONALE DE SANTE)

Chargée d'organiser le système de soins en région. Oriente vers un professionnel de la santé, un établissement médical ou autre.
Les usagers ont la possibilité de faire exprimer leurs droits et d'être accompagnés dans leurs démarches (indemnisation par exemple).
Agence régionale de santé Provence-Alpes-Côte d'Azur
132 bd de Paris
13002 Marseille 04 13 55 80 10
Délégation Départementale des Alpes-Maritimes
Centre administratif
147 boulevard du Mercantour - Bât Mont des Merveilles
CS 23061
06202 Nice cedex 3 04 13 55 80 10
www.paca.ars.sante.fr/les-delegations-departementales
ars-paca-dt06-delegue-departemental@ars.sante.fr

CICAS (CENTRE D'INFORMATION CONSEIL ET ACCUEIL DES SALARIES)

Permanences pour accueillir les futurs retraités et les aider à constituer leur dossier de retraite complémentaire (Arrco, Agirc y compris l'Ircantec)
16 rue Paul Déroulède
06000 NICE 08 20 20 01 89
www.agirc-arrco.fr/particuliers

URSSAF DES ALPES MARITIMES (UNION DE RECOUVREMENT DES COTISATIONS SECURITE SOCIALE ET ALLOCATIONS FAMILIALES)

Site des Alpes-Maritimes
152 avenue de la Californie
06000 Nice 39 57
Accueil exclusivement sur rendez-vous
www.urssaf.fr

MSA PACA CORSE (MUTUALITE SOCIALE AGRICOLE)

MSA Provence Azur
CS 70001
13416 MARSEILLE Cedex 20
Accueil dans le 06 :
17 rue Robert Latouche
06294 NICE CEDEX 3
Retraite : 04 91 16 58 00
Toute autre demande : 04 94 60 38 38
Assistance Internet : 04 71 64 57 44
www.msaprovenceazur.fr

CAF (CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES)

06175 NICE CEDEX 2 0 810 25 06 10
www.caf.fr

CCAS (CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE)

2 av de la libération
06600 ANTIBES - JUAN LES PINS 04 92 91 10 00
37 av de la gare - Bât Agora
06800 CAGNES SUR MER 04 92 02 47 47
22 rue Borniol
06400 CANNES 04 93 06 31 70
42 bd Victor Hugo - Villa Guérin
06130 GRASSE 04 97 05 56 50
27 bd Sadi Carnot
06110 LE CANNET 04 92 18 40 89
89 av de Fréjus Paul Ricard
06212 MANDELIEU LA NAPOULE 04 92 97 30 50
4 promenade du Maréchal Leclerc
06500 MENTON 04 92 41 76 00
2 bis av du petit Fabron
06200 NICE 04 97 11 40 50

4 place Pierre Gauthier
06300 NICE 04 93 13 51 10
341 av du Général Leclerc
06700 ST LAURENT DU VAR 04 92 12 40 40
Bd des 2 Vallons
06220 VALLAURIS 04 93 63 35 60
Place Charles de Gaulle
06270 VILLENEUVE LOUBET 04 92 02 60 80

CLIC (CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION)

Lieu d'accueil et de soutien de proximité pour les personnes âgées et leurs aidants, familles ou gérontologues spécialisés.

CLIC Centre
6 av Félix Faure
06000 NICE 08 10 84 43 52 04 93 13 51 10
CLIC Est
6 ruelle Saint Roch
06300 NICE 04 93 89 50 43
CLIC Ouest
2 bis avenue du Petit Fabron
06200 NICE 04 97 11 40 70
CLIC Nord
64 av Cyrille Besset
06100 NICE 04 92 07 56 96
CLIC d'Antibes Juan-Les-Pins
52-54 av Robert Soleau
BP 83
06602 ANTIBES Cedex 04 92 91 39 00
CLIC "Âge Plus Grasse"
Centre du Petit Paris
78 bd Victor Hugo
06130 GRASSE 04 93 60 09 69
CLIC de Cannes
Villa des Libellules
5 rue René Viglieno
06400 CANNES 08 00 06 20 20 04 93 68 34 34
CLIC des Paillons
Rés L'Olivier L'EHPAD
Quartier L'Olivier
06440 L'ESCARENE 04 93 55 79 78
CLIC - Antenne de la vallée de la Roya
Hôpital local
2 rue Cordier
06540 BREIL-SUR-ROYA 04 93 04 37 93
CLIC - Antenne de la vallée de la Vésubie / Valdeblore
Centre Jean Chanton
Bd René Roques
06450 Roquebillière 04 93 03 45 30
CLIC - Antenne de la vallée de la Tinée
Centre Hospitalier Saint-Maur
3 rue Droite
06660 SAINT-ETIENNE-DE-TINEE 04 93 02 48 53

TEMPS LIBRE - RENCONTRES - ROLES

ORGANISMES CULTURELS

OFFICE DU TOURISME

Place de la Buanderie
06130 GRASSE 04 93 36 66 66
www.grassetourisme.fr

1819 route du bord de mer
06700 ST LAURENT DU VAR 04 93 31 31 21
www.tourisme-saintlaurentduvar.com
EPIC Maison du Tourisme de Vallauris Golfe-Juan
Bureau d'accueil de Vallauris
4 av Georges Clemenceau
06220 VALLAURIS 04 93 63 18 38
Bureau d'accueil de Golfe-Juan
Vieux Port
06220 GOLFE JUAN 04 93 63 73 12
www.vallauris-golfe-juan.fr/-Tourisme-.html
6 bd Maréchal Juin
06800 CAGNES S/MER 04 93 20 61 64
www.cagnes-tourisme.com
73 av du Campon
06110 LE CANNET 04 93 45 34 27
<http://lecannet-tourisme.fr/index.php>
5 promenade des Anglais
06300 NICE 04 92 14 46 14
www.nicetourisme.com
60 Chemin des Sables
06160 ANTIBES JUAN LES PINS 04 22 10 60 01
www.antibesjuanlespins.com
806 av de Cannes
06210 MANDELIEU LA NAPOULE 04 93 93 64 64
www.ot-mandelieu.fr
1 bd de la Croisette
Esplanade Georges Pompidou
06403 CANNES cedex 04 92 99 84 22
www.cannes-destination.fr
OMAP - Palais de l'Europe
8 av Boyer
06500 MENTON 04 92 41 76 76
www.tourisme-menton.fr
Rue des Communes de France
06660 ST ÉTIENNE DE TINEE 04 93 02 41 96
www.saintetiennedetinee.fr
Office de Tourisme du Val de Durance
Ferme de Font Robert
Av de la Bastide
04160 CHATEAU-ARNOUX 04 92 64 02 64
Plusieurs villages dont Château-Arnoux-Saint-Auban...
www.valdedurance-tourisme.com
103 av du 16 Septembre 1947
06430 TENDE 04 93 04 73 71
www.tendemerveilles.com
3 Place Louis Robini
06710 VILLARS SUR VAR 04 93 05 32 32
www.villarssurvar.net/tourisme.php

UNIVERSITE VIRTUELLE DU TEMPS DISPONIBLE

L'UVTD permet d'un simple « clic » de participer à des conférences interactives animées par des professionnels de la discipline, enseignants, universitaires, diplômés de l'Ecole du Louvre, guides conférenciers, scientifiques...

L'UVTD offre aux participants la possibilité de dialoguer en direct avec le conférencier et d'échanger en temps réel les uns avec les autres de façon conviviale.

140 chemin de Granet
13090 AIX-EN-PROVENCE 01 81 51 68 78
www.uvtd.fr
contact@uvtd.fr

UNIVERSITE DU TEMPS DISPONIBLE

Université des Savoirs d'Antibes Juan-les-Pins 5 Bis rue de la Pompe 06600 ANTIBES	06 16 84 23 02
www.usaj.fr 5 rue Verdi 06000 NICE	04 93 13 46 62
www.unia.fr Cannes Université 5 quai Saint Pierre 06400 CANNES	04 93 38 37 49
www.cannes-universite.fr Université dans la ville Beausoleil 15 rue Jules Ferry - Le Centre 06240 BEAUSOLEIL	04 89 22 40 25
www.universite-beausoleil.com Saint Laurent Université Pour Tous Cottage des Roses - 100 av du Général Leclerc 06700 SAINT LAURENT	04 93 31 74 35
www.slupt.org	

BIBLIOTHEQUE POUR TOUS

Possibilité de portage de livres à domicile

Centre Départemental des Alpes Maritimes - Nice Grand Pin

7-9 rue Henry de Cessole
06100 NICE

04 93 51 12 51

Voir sur le site toutes les bibliothèques de Nice ainsi que toutes les autres villes du 06 :

www.uncbpt.fr/fr/territoire/593/06-alpes-maritimes

06160 ANTIBES JUAN LES PINS	04 93 67 08 01
06310 BEAULIEU SUR MER	04 93 01 13 32
06800 CAGNES SUR MER	09 86 67 39 35
06500 MENTON	04 92 41 33 38
06700 ST LAURENT DU VAR	04 93 19 08 65

BIBLIOTHEQUE / MEDIATHEQUE MUNICIPALE

Bibliothèque Municipale à Vocation Régionale (BMVR) Direction

1 av St Jean-Baptiste
06364 Nice Cedex 4

04 97 13 48 90

Consulter le site pour les adresses de bibliothèques sur le Département

www.bmvr.nice.fr

Bibliothèque / Médiathèque Louis Nucéra

2 place Yves Klein
06200 NICE

04 97 13 48 00

Médiathèque

60 chemin de l'Hubac
06800 CAGNES SUR MER

04 92 02 37 10

www.mediathèque-cagnes.fr

Bibliothèque Municipale

Palais de l'Europe
8 av Boyer
06500 MENTON

04 92 41 76 60

www.bibliothèque-menton.fr

Médiathèque

1 av Jean de Noailles
06400 CANNES

04 97 06 44 83

Une Bibliothèque Médiathèque doit ouvrir en 06/2017 : voir sur le site de la ville de Cannes

www.cannes.com/mediatheques

Bibliothèque / Médiathèque Réseau

Villa Saint-Hilaire, bibliothèque patrimoniale
04 97 05 58 53

Médiathèque annexe Saint Jacques
04 93 09 11 10

Médiathèque annexe Le Plan
04 93 40 41 17

Médiathèque annexe Gare SNCF
06 34 11 10 08

04 92 42 33 93

06130 GRASSE

www.bibliothèques.ville-grasse.fr

Standard téléphonique des médiathèques :	04 89 87 73 00
Médiathèque Albert Camus d'Antibes	04 92 19 75 80
Médiathèque de Valbonne Sophia-Antipolis	04 92 19 76 00
Médiathèque des Semboules (Antibes-nord)	04 92 19 75 90
Médiathèque de Villeneuve-Loubet	04 92 02 36 70
Médiathèque de Biot	04 83 88 10 00
Médiathèque de Roquefort-les-Pins	04 93 42 48 13
Médiathèque de Saint-Paul de Vence	09 66 43 41 13
Point lecture d'Opio	04 93 09 12 18
www.ma-mediathèque.net	

BIBLIOTHEQUE SONORE

4 av Henri Barbusse 06100 NICE	04 93 52 42 44
www.bibliothèque-sonore-nice.com 5 rue de Mimont 06400 CANNES	04 92 99 76 26
www.bscannes.com	

ACCES AUX VACANCES POUR TOUS

ANCV (AGENCE NATIONALE POUR LES CHEQUES VACANCES)

Dites "Séniors en Vacances" (prix appel local) :	3240
www.ancv.com/seniors-en-vacances	01 34 29 51 00

AVF (ACCUEIL DES VILLES FRANCAISES)

Pour connaître toutes les AVF des Alpes Maritimes, consulter le site de l'Union Régionale AVF PACAC :

www.avf.asso.fr

3 av Guillabert 06600 ANTIBES	04 93 34 89 08
6 avenue de Verdun 06800 CAGNES SUR MER	04 93 22 64 18
13 rue Rouaze 06400 CANNES	04 93 94 41 82
54 av Francis Tonner 06150 CANNES LA BOCCA	04 93 90 84 33
Place Martelly - Parking Notre Dame des Fleurs Niveau 4 06130 GRASSE	04 93 36 98 30
Maison des Associations des Mimosas Av du Général de Gaulle 06110 LE CANNET	09 53 91 71 66
33 av Janvier Passero 06210 MANDELIEU LA NAPOULE	04 92 97 94 76
54 av Gioffredo 06000 NICE	04 93 85 49 00
4 rue Clément Bel 06220 VALLAURIS GOLFE JUAN	06 95 66 29 57
Résidence du Grand Jardin (2ème étage) 28 place du Grand Jardin 06140 VENCE	04 93 58 36 71
Immeuble Escoffier Place de Gaulle 06270 VILLENEUVE LOUBET	06 75 40 33 60

MAISONS DEPARTEMENTALES DES SENIORS

Le Département des Alpes Maritimes a souhaité valoriser la place des seniors au cœur de la vie sociale et leur proposer de multiples activités Possibilité de mettre à disposition leur savoir-faire et leur expertise dans tous les domaines. (Services administratifs également proposés)

Infos et inscriptions aux activités auprès des **Maisons départementales des Seniors** ainsi que dans les **Maisons du Département :**

Maisons départementales des Seniors

Maison Départementale des Seniors de Nice-Centre 6 av des Phocéens 06000 Nice	04 89 04 32 95
---	----------------

Maison Départementale des Seniors de Nice-Nord
144 bd de Cessole
06100 Nice 04 89 04 51 25

Maison Départementale des Seniors de Nice-Est
50 bd Saint-Roch
06000 Nice 04 89 04 53 00

Maisons du Département

Maison du Département - Menton
4 rue Victor Hugo
06500 Menton 04 89 04 30 10

Maison du Département - Nice
26 rue Saint-François de Paule
06300 Nice 04 89 04 32 90

Maison du Département - Plan-du-Var
368 av Porte des Alpes
(RD 6202)
06670 Plan-du-Var 04 89 04 35 00

Maison du Département - Roquebillière
30 av Corniglion Molinier
06450 Roquebillière 04 93 03 62 90

Maison du Département - Saint-André-de-la-Roche
Résidence La Laupia – 2 rue du Ghet
(dans les locaux de l'ancienne maison des services publics)
06730 Saint-André-de-la-Roche 04 89 04 30 80

Maison du Département - Saint-Martin-Vésubie
52 bd Lazare Raiberti
06450 Saint-Martin-Vésubie 04 93 05 62 66

Maison du Département - Saint-Sauveur-sur-Tinée
Place de la Mairie Hotel de Ville
06420 Saint-Sauveur-sur-Tinée 04 89 04 36 10

Maison du Département - Saint-Vallier-de-Thiery
101 Allée Charles Bonome
Espace du Thiery
06460 Saint-Vallier-de-Thiery 04 89 04 30 75 04 89 04 30 76

Il existe également des **Maisons Du Département Itinérantes (MDDI)** :

Les mardis en alternance :
Péone. Puget Theniers. Valberg. La Penne. Aspremont. Colomars

Les jeudis en alternance :
Touët-sur-Var. Villars-sur-Var. Roquesteron. Gillette. Roussillon

ASSOCIATIONS MULTI ACTIVITES

CANNES BEL AGE

15 av le Petit Juas
06400 CANNES 04 93 06 06 06

Ateliers tablettes numériques, informatique, internet, arts plastiques, photo, langues, danse, philo, chant, théâtre. Conférences...

8 clubs sur Cannes, voir sur le site :
www.cannesbelage.com

MJC CENTRE SOCIAL DE RANGUIN

Chemin rural de la Frayère
06150 CANNES LA BOCCA 04 93 47 21 16

Arts martiaux. Danse. Gym. Natation. Cinéma. Spectacles
www.mjcranguin-centresocial.fr

MJC FERME GIAUME

7 av Pierre de Coubertin
06150 CANNES LA BOCCA 04 93 47 06 33

Chorale. Escalade. Country. Yoga. Danse orientale. Zumba. Gym'tonic.
Initiation à la peinture. Sorties
www.mjcfermegiaume.fr

FOYER POUR TOUS DES MIMOSAS

89 rue Geoffroy St Hilaire
Entrée impasse Buffon
06110 LE CANNET ROCHEVILLE 04 93 45 63 04

Dessin, peinture. Poterie. Guitare. Piano. Théâtre. Ensemble vocal...
Langues. Informatique. Alphabétisation. Yoga. Rando. Danses. Gym...
www.foyer-des-mimosas.com

ADOREN CLUB DE LOISIRS ET DE TOURISME

2 rue Veroul
06110 LE CANNET 04 93 45 21 91

Randos et promenades. Golf. Pétanque. Aquagym. Tarot. Chorale...
Sorties. Voyages...
<http://adoren.fr>

LE CANNET SENIOR (CCAS)

Espace seniors
604 av du Général De Gaulle
06110 LE CANNET 04 93 46 55 55

Propose un large choix d'activités sportives, artistiques, ludiques.
Inscription auprès de l'espace senior le plus proche de chez-vous :
www.lecannet.fr/index.php/seniors

ESPACE LOISIRS EMILE ROUX

Chemin des Plaines
06110 LE CANNET 04 93 99 69 19

Ateliers créatifs, expressifs. Activités musicales, culturelles, sportives.
Activité bien-être
<http://lecannet.fr/les-sports-et-les-loisirs-au-cannet/141-espace-loisirs>

CEC LES CAMPELIERES

199 chemin des Campelières Mougins
06250 MOUGINS 04 93 45 68 94

<http://lecannet.fr/les-sports-et-les-loisirs-au-cannet/141-espace-loisirs>

Claquettes. Anglais. Guitare. Piano. Danse. Yoga. Abdos Fessier.
Informatique. Aquagym. Natation

AMEVA 06 - LE CLUB SYMPA

Maison des associations
4 av de Verdun
06800 CAGNES SUR MER 06 08 48 38 48 04 93 63 74 27

Randonnée. Bowling. ski. Voyages. Soirées. Voyages...
<http://amevblog.unblog.fr>
<http://ameva06.wix.com/club-loisirs-06>

CCAS SERVICE ANIMATION

37 avenue de la gare - Bât Agora
06800 CAGNES SUR MER 04 92 02 47 54

Aquagym. Yoga. Gym douce. Qi-Gong. Marche. Jeux de société.
Reliure. Art floral. Conférences. Spectacles. Sorties. Voyages...
www.cagnes-sur-mer.fr/solidarite-3/animations-seniors/

CENTRE CULTUREL

28 av de Verdun
06800 CAGNES SUR MER 04 92 02 61 80

Danse. Chant. Arts plastiques. Langues. Yoga. Stretching...
www.cc-cagnes.com

CENTRE CULTUREL MUNICIPAL

Estérel Gallery - 809 bd des Ecureuils
06210 MANDELIEU LA NAPOULE 04 92 97 49 65

Activités musicales, chorégraphiques, artistiques. Langues...
www.mandelieu.fr/culture-mandelieu/service-culture-municipale.php

EDEN PARC

Centre d'animation Seniors
494 av de Fréjus Paul Ricard
06 210 MANDELIEU LA NAPOULE 04 89 87 52 80
Pilates. Relaxation dynamique. Yoga. Chi Gong. Gym. Danses. Rando.
Atelier mémoire. Cuisine. Photos. Atelier Histoire de France...
www.mandelieu.fr/mandelieu-services/Centre-animations-seniors/centre-animation-eden-parc.php

AHPSA (ASSOCIATION HABITANTS PARC SOPHIA ANTIPOLIS)

1 place de Provence
06560 VALBONNE 04 92 96 04 91
Peinture. Couture. Poterie. Tarot. Théâtre. Fitness. Yoga. Langues...
www.ahpsa.com

MAISON DES SENIORS

Nombreuses activités, voir plus haut dans la rubrique :
TEMPS LIBRE - RENCONTRES - ROLES
ORGANISMES CULTURELS
MAISONS DEPARTEMENTALES DES SENIORS

OFFICE NICOIS DES PERSONNES AGEES

16 av Bellevue
06100 NICE 04 92 07 00 00
Aquagym. Tennis de table. Gym douce. Randonnée. Danse de salon.
Pétanque. Langues. Atelier mémoire et paroles. Théâtre. Jeux. Inform...
<http://onpanice.fr/>

LA SEMEUSE

2 montée Auguste Kerl
06300 VIEUX NICE 04 93 92 85 00
Arts plastiques et créatifs. Bien être. Danse. Musique. Natation.
Patrimoine et langue niçoise. Tennis de table. Théâtre. Spectacles...
www.lasemeuse.asso.fr

INTERNET SENIORS 2

06000 NICE 06 11 56 53 24
Cours Internet et micro informatique dédiée aux Seniors

CONSEIL DES SENIORS DE NICE

50 bd Saint Roch (1er étage)
06300 NICE 04 93 92 02 35
Activités gratuites : jeux de société, initiation aux danses de salon
Activités modeste participation : gym de confort et d'entretien, Qi Gong,
marche de loisir, atelier mémoire ludique, cours informatique, repas,
sorties, voyages...
<http://cds06.e-monsite.fr>

UNRPA (UNION NATIONALE DES RETRAITES ET PERSONNES AGEES) ENSEMBLE ET SOLIDAIRES

www.unrpa.com
L'association défend les intérêts des retraités et des personnes âgées,
les grands principes de solidarité et de justice sociale.
Elle organise et soutient également toutes activités culturelles et de
loisirs propres à permettre de mieux vivre la retraite.

Section Vallauris :

Fondation Garino
Rue Etienne Lieutaud
Le Castelet
06220 VALLAURIS Prés Mme Alzial : 04 93 64 98 64
alzial.maryse@neuf.fr

Section Golf Juan :

109 av de la liberté
06220 VALLAURIS Prés Mme Leblond : 09 81 43 41 84
yvette.leblond@bbox.fr

OFFICE MUNICIPAL DES RETRAITES

Allée des Bains
06130 GRASSE 04 93 36 33 20
Activités sportives, créatives, artistiques, musicales, de loisirs, de
détente, des excursions, des voyages, des Ateliers prévention santé
(mémoire, nutrition, équilibre)

ESPACE CULTUREL "LA CHÊNAIE"

4 route d'Auribeau - Quartier St Jacques
06130 GRASSE 04 97 05 58 30
Nombreuses activités

MAISON POUR TOUS GRASSE-MAGAGNOSC "LA MOUTONNE"

28 av Mathias Duval
06130 GRASSE 04 93 40 01 58
Allée Lionel Ménager
06520 MAGAGNOSC 04 92 60 47 98
Activités diverses : photo, Informatique...

GMA 500 (GROUPE MONTAGNE ALTITUDE 500)

Tous les lundis soirs à 19h au collège Saint Hillaire
10/12 bd Antoine Maure
Tous les mardis soirs à 19h30 au gymnase du Lycée Amiral de Grasse
Av du Maréchal Leclerc
Occasionnellement à la Maison des Associations
16 rue de l'ancien palais de justice
06130 GRASSE 06 78 08 37 35 06 70 89 96 70
Randonnées. Excursions. Voyages. Chorale. Variété. Patchwork
<http://gma500.fr>

DECOUVERTE DU MOYEN ET DU HAUT PAYS

Maison des Associations
16 rue de l'Ancien Palais de Justice } 04 93 70 89 70
06130 GRASSE Présidente : } 06 87 39 00 60
Conférences. Rallies. Sorties Secrétaire : 04 93 09 83 27
Visites guidées de villages, sites, monuments, musées...
<http://www.assoc-decouverte-moyen-haut-pays.fr/>

CERCLE CULTUREL DU PAYS DE GRASSE

Villa Marie-Antoinette
10 av Thiers
06130 GRASSE 04 92 60 42 74
Activités culturelles, d'art, d'écologie, d'économie, d'histoire
Conférences. Sorties culturelles
<http://cercle-culturel-grasse-blogspot.com>

MENTON PLUS

Service Animation du CCAS de Menton
4 rue de la Marne
06500 MENTON 04 93 57 12 86
Langues. Art floral. Travaux manuels. Informatique. Gym. Marche...
www.ccas-menton.fr/IMG/pdf/guide-des-activites-menton-plus-2016-2017-web.pdf

CENTRE CULTURE ET LOISIRS " CHARLES IMBERT "

Avenue de la plage
06190 ROQUEBRUNE CAP MARTIN 04 93 35 20 69
Cours de langues. Danses. Yoga. Dessin. Peinture. Gym. Informatique.
Théâtre. Chant...
www.centre-culturel-et-loisirs-rcm.fr

BRIDGE CLUB

www.azurbridge.com
COMITE DE LA COTE D'AZUR
17 bis boulevard Raymond Poincare
06160 JUAN LES PINS 04 93 61 97 10

Quelques clubs (voir sur le site la liste complète) :

11 rue Merle
06400 CANNES 04 93 99 53 28
1 av du Domaine du Loup
06800 CAGNES SUR MER 04 93 20 08 70
33 chemin de la Pouraïque
06130 GRASSE 04 93 70 09 64
Allée du Louvre - Salons de la Résidence du Louvre
06500 MENTON 04 93 28 26 66
20 rue Paul Déroulède
06000 NICE 04 93 88 35 14

ECHECS

Echiquier Nicois Maison des Associations
9 rue Ernest Lairolle
06100 NICE 06 81 90 47 71
www.echecs.asso.fr/FicheComite.aspx?Ref=06
Echiquier Mentonnais
10 promenade du val de Menton
06500 MENTON 04 93 28 20 86
<http://mentonechecs.wifeo.com>
www.echecs.asso.fr

CLUBS DE SCRABBLE

www.scrabblecotedazur.fr/
www.ffsc.fr/clubs.php?dept=06
Voir sur le site plus d'adresses.
Maison des Associations
288 chemin de Saint-Claude
06600 ANTIBES 06 86 34 06 86 04 92 93 19 80
99 chemin du Val Fleuri
Espace Val Fleuri n°2
06800 CAGNES SUR MER 06 08 92 16 26 04 93 14 33 54
Logis des Jeunes de Provence - Salle Fellini (1er étage)
5 rue Mimont
06400 CANNES 04 93 46 04 99
Salle Méditerranée - Estérel Gallery 2ème étage
809 bd des Ecureuils
06210 MANDELIEU 06 11 60 55 76 04 93 93 47 96
Salons de la Résidence du Louvre
Av Boyer
06500 MENTON 06 11 60 55 76 04 93 57 68 40
Hôtel Campanile
58 bd Risso
06300 NICE 06 08 54 82 77 04 93 01 63 02
Parc Layet
Salle E - Stade André Carton
06700 SAINT LAURENT DU VAR 06 08 92 16 26 04 93 14 33 54
Espace Loisirs des Plans
Parc des Sports Jean Granelle
06270 VILLENEUVE LOUBET 06 81 01 82 32 09 83 59 62 61

CCAS

Pôle animation
341 av du Général Leclerc Après-midi Matin
06700 ST LAURENT DU VAR 04 92 12 42 99 04 92 12 40 34
Gym adaptée. Danses de salon et de société. Couture. Tricot. Dessin
Petchwork. Ecriture. Calligraphie. Peinture débutant intergénération
www.saintlaurentduvar.fr/vos-services/ccas/animation

CCAS

2 av de la Libération
06600 ANTIBES 04 92 91 38 88
Activités ludiques et manuelles, physiques et sportives, socio-culturelles,
Voyages...
www.ccas-antibes.fr

ANTIBOULENC

34 rue de la Tourraque 04 93 34 27 60
2 rue Aubernon 04 93 34 66 07
06600 ANTIBES
Biblio. Cercle d'Histoire. Activités manuelles. Informatique. Langues.
Tarot. Initiation aux échecs. Cercle de lecture. Conférences...
www.antiboulenc.fr

AGASC (ASSOCIATION GESTION ANIMATION SPORTIVE CULTURELLE)

Siège social
589 av de la Libération
06700 ST LAURENT DU VAR 04 93 31 50 18
Activités Sportives, Culturelles, Educatives, Sociales
www.agasc.fr/site/index.php
Centre culturel 04 93 07 37 00
Espace de vie sociale 04 92 27 79 09
Espace loisirs des Jaquons 04 92 12 88 75
Centre équestre 04 92 12 00 57
Maison de la danse 04 93 31 66 65
Centre animation des Pugets 04 93 31 74 78
Tennis club Montaleigne 04 93 31 70 89
Centre nautique 04 93 07 53 73

POINT CYBER "NET PUBLIC" (AGASC)

Espace Internet pour tous
41 av des Pignatières
06700 SAINT LAURENT DU VAR 04 93 07 00 66
www.agasc.fr/site/pcyb/index.php?id_article=1

STADE LAURENTIN DE LA RETRAITE SPORTIVE

Fédération du stade Laurentin
Gymnase municipal
212 av du 11 novembre
06700 SAINT LAURENT DU VAR 04 93 19 44 44
Gym. Tennis table. Rando. Ski. Marche nordique. Country. Scrabble...
www.retraite-sport-sante.org

ECOLE MUNICIPALE DES BEAUX-ARTS CERAMIQUE

Espace Grandjean
Bd des Deux Vallons
06220 VALLAURIS 04 93 63 07 61
Poterie. Décoration Céramique. Sculpture. Modelage et tournage.
Dessin. Peinture. Raku...
www.vallauris-golfe-juan.fr

ECOLE MUNICIPALE DE MUSIQUE ET DE DANSE

Espace Grandjean
Bd des Deux Vallons
06220 VALLAURIS 04 93 63 05 57
www.vallauris-golfe-juan.fr

MJC VALLAURIS - GOLFE JUAN

5 rue Hippolyte Ausseil (angle bd M. Rouvier)
06220 VALLAURIS 04 93 64 93 40
Anglais. Italien. Russe. Arts plastiques. Scrabble. Informatique.
Chorale. Yoga. Stretching-Pilates. Rando. Conférences. Sorties...
<http://mjc.vallauris.free.fr>

ESPACE 614

50 traverse du Puits du Plan
ZI Tiragon
06370 MOAUNS-SARTROUX 06 88 69 02 66 04 93 45 24 65
Renforcement musculaire. Pilates. Qi Gong. Danses...
www.espace614.com

PARI MIX'CITE Centre Social "La Passerelle"

15 bis rue du Bosquet
06510 CARROS 04 93 08 78 03
Écrivain Public. Sorties, Séjours, Projets de loisirs, Soirées conviviales.
Broderie, Cuisine, Remue-Méninges, Chant, Modelage, Ordi sans stress.
www.parimixcite.org/lapasserelle.html

CCAS - DIVERSTISSEMENTS

Les Glycines
6 bis chemin neuf
06410 BIOT 04 92 91 59 70
Ateliers gratuits : couture, informatique, écriture, loisirs créatifs.
Ateliers payants : anglais, gym douce, aquafitness, country, yoga.
www.biot.fr/sante-solidarite/les-seniors/les-divertissements/

ESPACE DES ARTS ET DE LA CULTURE

Chemin de la Fontanette
06410 BIOT 04 22 10 57 57
Ecoles de musique, de danse, d'arts plastiques, de théâtre.
www.biot.fr/culture/eac-henri-carpentier/

DANSE ET MOUVEMENT

Ecole du Moulin Neuf
06410 BIOT } Sylvie Salmon
Centre Culturel } 06 86 52 34 36
495 chemin de la Pouiraque
06140 VENCE }
CCAS Antibes - Foyer La Fontonne } Sylvie Salmon
13 bd Beaurivage } 06 86 52 34 36
06600 ANTIBES }
Salsa. Latines duo. Tango nuevo. Rock. Cha cha. Walk & Dance...
www.sylviesalmon.com
sylvie.salmon@gmail.com

ASSOCIATION BEL AGE

Place du Général de Gaulle
Résidence L'Escoffier
06270 VILLENEUVE LOUBET 04 93 73 84 71
Couture. Peinture. Gym séniors. Chi Kong. Country. Jeux de société.
Repas à thème. Thés dansants. Balades. Sorties. Voyages. Croisières...
http://villeneuveloubet.fr/economie_social/action_sociale/bel_age.html

ESPACE CULTUREL ANDRE MALRAUX

Château des Baumettes
456 av du Dr Julien-Lefebvre
06270 VILLENEUVE LOUBET 04 93 73 08 82/50
Musique. Chorale. Théâtre. Arts plastiques. Dessin. Peinture. Langues.
http://villeneuveloubet.fr/culture/activites_culturelles.html

FORME

FFR 06 (FEDERATION FRANCAISE DE RANDONNEE PEDESTRE)

Maison des Associations - 7 rue de l'Hôtel de Ville
06800 CAGNES SUR MER 09 51 05 19 23
www.cdrp06.org
Voir la liste des clubs de la Fédération dans le guide :
[Guide_Aso_2016_A5_V6_interactif.pdf](#)
Quelques Clubs affiliés à la Fédération :
ANTIBES RANDONNEES
Jean-François PERRET 04 93 34 96 55
<http://laurentchaudesaignu.wixsite.com/antibes-rando>

ASPTT CAGNES-SUR-MER RANDO
Alain MONDET 04 89 05 06 34
www.asptt.com
DRAILLES ET CHEMINS CAGNES SUR MER
Nicole PITAVY 06 78 72 47 01
AVF GRASSE ET PAYS DE GRASSE
Serge GUICHON 04 93 36 98 30
<http://avf.asso.fr/fr/grasse>
SENTIERS AMITIÉ MONTAGNE LE CANNET
Nicole PLAZAS 06 22 05 69 17
<http://sam-randonnees.monsite-orange.fr>
ALISON WAVE ATTITUDE CLUB DE LONGE COTE
MANDELIEU-LA-NAPOULE
Sophie CHIPON 06 73 60 56 34
www.alisonwaveattitude.com
RANDONICE
www.randonice.org 06 72 70 69 36
ASPTT NICE SECTION MONTAGNE
Alain BAUHARDT 04 97 00 19 19
NICE RANDONNEE
Charles WASSER 06 24 96 22 18 06 81 06 15 01
www.nicerandonnee.fr
AZIMUT 06 SAINT-LAURENT-DU-VAR
Jacques MOURLANE 04 93 07 19 89
www.rando-azimut06-antibes.blogspot.com
ASSOCIATION SPORTIVE MARCHÉ ET MONTAGNE DE VALLAURIS
Michelle PERROQUIN 06 70 98 16 19
<http://asmrando.fr>
AVF VILLENEUVE-LOUBET
Mireille FERRAND 06 75 40 33 60
<http://avf.asso.fr/fr/villeneuve-loubet>

AUTRES CLUBS DE RANDONNEE

CLUB RANDO 06
Adresse postale :
MAUBANT Yohann
184 avenue Paul Cézanne - Le cottage B
06700 SAINT LAURENT DU VAR 06 61 46 27 80
<http://clubrando06.fr>
CDJ RANDO 06
Affilié à la Fédération Française de Montagne et d'Escalade (FFME)
Maison des Associations
50 Boulevard de Saint Roch
06 300 Nice Serge : 06 12 71 72 89
www.cdjrando06.fr
YAMATO BUDO
L'ONPA (Office Niçois des Personnes Agées) propose aux adhérents
du Conseil des Seniors et de Yamato Budo de participer aux Randos.
Maison des Associations St Roch
50 bd Saint-Roch
06300 NICE 06 12 15 74 38 04 93 80 74 98
<http://sports.nice.fr/-yamato-budo-.html>
edouard.escamilla@wanadoo.fr
GROUPE DES AMIS EN MARCHÉ
Inscriptions :
Salle des AVF
6 av de Verdun
ou
Maison des Associations
7 av de l'Hôtel de Ville
06800 CAGNES SUR MER 06 50 06 32 20
www.randonnees-cagnes-sur-mer.com
joelle.feraud@sfr.fr
randonneegam@gmail.com

FFEPGV (GYMNASTIQUE VOLONTAIRE)

www.ffepgv.org

Voici quelques clubs, voir sur le site les lieux des cours.

Les contacter par mail si pas de tél

GYM VOL ANTIBES ROSTAGNE

06600 ANTIBES 04 93 74 55 67

jdargirolle@free.fr

GYM VOLONTAIRE CANNES

06400 CANNES 09 52 87 54 78

agycannesdominique@free.fr

CLUB GV COLETTE BESSON CAGNES SUR MER

Chez Mr et Mme Jobert

30 rue Victor Hugo 06 99 03 05 84

06800 CAGNES SUR MER 06 85 39 27 30 04 93 73 45 48

Complet, s'inscrire sur le forum début 09/2017 ou téléphoner

jeanclaude.francoise@outlook.fr

<http://gymvolontaire-cagnesurmer.fr>

GYM VOLONTAIRE DE GRASSE

Siège - 74 av Henri Dunant

06130 GRASSE 06 06 61 47 59 06 07 27 09 85

hygimouvgrasse@gmail.com

<http://www.hygimouv.com>

GV MENTON

Siège

VOIRIN ROBERT

5 Chemin de la Belle Brise

06500 MENTON

bobvoirin@gmail.com

GYMNASE ESTIENNE DO

Siège

Av robert Shumann

37 av Primerose

06000 NICE

svetchine.anne@orange.fr

ASSOCIATION PASSION DANSE INSTINCTIVE

Adresse perso : 8 impasse des Côteaux - 06800 CAGNES SUR MER

Lieu des cours : Salle Besson 06 20 43 55 92

Thérapie par la danse...

<http://associationpassions.fr/danse-instinctive.html>

COUNTRY APCM-PACA

Maison des associations

7 rue de l'Hôtel de Ville

06800 CAGNES SUR MER 06 03 61 63 37

www.apcmpaca.com 06 03 61 53 30 04 93 73 18 74

ASPTT

Siège social - 4 rue des Palmiers

06800 CAGNES SUR MER 04 93 73 54 55

Foot. Cyclotourisme. Randonnée pédestre. Volley

<https://cagnes-sur-mer.asptt.com>

MAISON MUNICIPALE DES SPORTS

3 av Jean Bouin

06800 CAGNES SUR MER 04 93 20 56 09

FITNESS HOUSE

3 av Tourre

06600 ANTIBES 04 93 34 78 34

42 avenue Philippe RoCHAT

06600 Antibes 06 21 99 09 19 04 93 74 87 62

57 Chemin de l'Olivet

06110 Le Cannet 04 92 59 06 33

Musculation. Cardio. Biking. Fitness. Coaching...

www.fitness-house.fr

AGIR (ANTIBES, GYM, ITINERAIRE, RANDO) SPORT ET NATURE

990 bd G. Apollinaire

06600 ANTIBES 04 93 33 42 77

Gym. Randonnée. Possibilité de renseignements par mail :

daniele.agir@hotmail.fr

ASPTT

2 rue Martine Carol

06130 GRASSE 04 93 09 18 33

Tennis. Tennis de table. Gymnastique volontaire. Ski. Hand

<https://grasse.asptt.com>

ESPACE CULTUREL LA CHÊNAIE

4 route d'Auribeau

06130 GRASSE 04 97 05 58 30 04 93 09 17 16

CERCLE DES NAGEURS

Piscine Alex Jany

06500 MENTON 07 83 71 26 23

www.cerclenageursmenton.com

CLUB DE FORME EAU DOUCE

6 rue Saint-Charles

06500 MENTON 04 93 35 26 20

Club de fitness: cours remise en forme, club de sport, musculation

OLYMPIQUE CYCLO CLUB D'ANTIBES-JUAN LES PINS

2565 av Jean Michard Pellisier (Siège)

06600 ANTIBES 06 14 53 05 04

<http://olympiquecycloclubantibes.blogspot.fr/>

IFC NICE

32 rue Paul Déroulède

06000 NICE 06 81 22 44 22

<http://sites.google.com/site/ifcnicecyclisme>

STADE LAURENTIN DE LA RETRAITE SPORTIVE

Fédération du stade Laurentin

Gymnase municipal

212 av du 11 novembre

06700 SAINT LAURENT DU VAR 04 93 19 44 44

Gym. Tennis table. Rando. Ski. Marche nordique. Country...

www.retraite-sport-sante.org

MJC CENTRE SOCIAL DE RANGUIN

Chemin rural de la Frayère

06150 CANNES LA BOCCA 04 93 47 21 16

Arts martiaux. Danse. Gym. Natation...

www.mjcranguin-centresocial.fr

ESPACE 614

50 traverse du Puits du Plan

ZI Tiragon

06370 MOAUNS-SARTROUX 06 88 69 02 66 04 93 45 24 65

Renforcement musculaire. Pilates. Qi Gong. Danses...

www.espace614.com

UNRPA (UNION NATIONALE DES RETRAITES ET PERSONNES AGEES) ENSEMBLE ET SOLIDAIRES

www.unrpa.com

L'association défend les intérêts des retraités et des personnes âgées, les grands principes de solidarité et de justice sociale.

Elle organise et soutient également toutes activités culturelles et de loisirs propres à permettre de mieux vivre la retraite.

Section Vallauris :

Fondation Garino
Rue Etienne Lieutaud
Le Castelet

06220 VALLAURIS Prés Mme Alzial : 04 93 64 98 64

alzial.maryse@neuf.fr

Section Golf Juan :

109 av de la liberté

06220 VALLAURIS Prés Mme Leblond : 09 81 43 41 84

yvette.leblond@bbox.fr

Rando. Voyages. Excursions. Ski...

SERVICE MUNICIPAL SPORTS VALLAURIS - GOLFE JUAN

Espace Loisirs Francis HUGER

Bd Jacques Ugo

06220 VALLAURIS 04 97 21 61 00

Gym. Fitness. Gym douce. Aquagym

www.vallauris-golfe-juan.fr/Service-des-sports.html

SERVICE MUNICIPAL DES SPORTS MANDELIEU

Bât Estérel Gallery – 2ème étage - Bureau 233

809 bd des Ecurieuls

06210 MANDELIEU 04 92 97 49 70

www.mandelieu.fr/sport-mandelieu/service-sports.php

GYM POUR TOUS

Espace liberté

172 av Janvier Passero

06210 MANDELIEU 04 93 49 29 02

www.mandelieu.fr/sport-mandelieu/associations-sportives/base_associations_fiche.php?id_annuaire=104

**ASSOCIATIONS HUMANITAIRES ET D'ENTRAIDE
POSSIBILITE DE BENEVOLAT**

NICE BENEVOLAT de FRANCE BENEVOLAT

Centre Social La Ruche

5 rue Trachel

06000 NICE Mardi et vendredi : 04 93 82 18 87

www.francebenevolat.org

nicebenevolat@gmail.com

ECTI (Echange et Consultations Techniques Internationaux)

Volontaires séniors France

www.ecti-paca.fr

DELEGUES REGIONAUX PACA CORSE

Serge Ageron

06 07 79 77 85

serge.ageron.ecti@gmail.com

Dominique Chevereau

06 27 54 10 59

dominique.chevereau.ecti@gmail.com

Délégation Alpes Maritimes

Résidence Les Pervenches

68 bd Alexandre III

06400 Cannes Mr Daniel APIED 06 66 88 76 10

**AGIR ABCD (Association Générale des
intervenants Retraités action de bénévoles pour la coopération
et le développement) des Alpes Maritimes**

Délégation des Alpes Maritimes

Espaces associations

50 bd St Roch

06300 NICE 09 50 24 50 12

www.agirabcd06.org

agirabcd06@gmail.com

Animateur : Christian Blondeau

15 av Lympia

06300 NICE 06 70 07 40 15 04 92 04 31 88

christian.blondeau@wanadoo.fr

**LES RERS (Réseaux d'Echanges Réciproques de Savoirs)
FORESCO (Formations Réciproques Echanges de Savoirs -
Créations Collectives)**

www.rers-asso.org

Evry FORESCO 91000 09 60 14 00 91 01 60 78 68 55

Marseille 06 99 69 73 81

Aubagne 04 42 03 41 44

SEL (SYSTEMES D'ECHANGE LOCAL)

Association dont les membres échangent entre eux des services, des savoirs et des biens dans la Région Niçoise et Provençale.

ROQUEBRUNE CAP MARTIN MENTON (EST ALPES MARITIMES)

"Sel du Citron" <http://selducitron.org> 04 93 35 53 48

NICE

"Nice Azur Provence" 06 71 16 14 03 04 93 55 26 51

www.seldenice.org

ANTIBES

"SEL des 100 boules" 06 13 15 47 44

<http://cadis.semboles.free.fr/SEL%20100BOULES.htm>

GENERATION SOLIDARITES

Bât. B Ilot des serruriers

06000 NICE 04 92 15 06 55

Cours de Français Langues Etrangères... Réseau d'Echange de Savoirs.

generationsolidarite@free.fr

CROIX ROUGE FRANCAISE**Délégation Territoriale des Alpes Maritimes**

658 Boulevard Jean Ossola

06700 SAINT LAURENT DU VAR 04 92 12 16 66

www.engagement-solidaire.fr/croix-rouge-06

Unités Locales :

6 rue de L'Isle

06600 ANTIBES 04 93 34 15 43

<http://antibes.croix-rouge.fr>

7 rue Jules Ferry

06240 BEAUSOLEIL 04 93 78 38 01

9 et 11 rue du Portugon

06410 BIOT 04 93 34 56 16

25 av Auguste Renoir

06800 CAGNES S/MER 04 93 20 44 33

<http://cagnessurmer.croix-rouge.fr>

11 rue Marceau

06400 CANNES 04 93 39 09 45

27 rue des Arbousiers - BT 11

06510 CARROS 04 93 08 15 26

6 bd du jeu de ballon Les Augustins

06130 GRASSE 04 93 42 86 79

40 rue Partouneaux

06500 MENTON 04 93 35 88 25

12/14 rue Parmentier

06100 NICE 04 93 98 95 95

<http://nice.croix-rouge.fr>

996 av du Général de Gaulle

06700 SAINT LAURENT DU VAR 04 93 31 25 71

<http://stlaurentduvar.croix-rouge.fr>

20 rue de Stamford

06140 VENCE 04 93 24 28 60

3 av du Général de Gaulle

06230 VILLEFRANCHE SUR MER 04 93 01 71 49

450 av Antony Fabre
BT A - Les Esperes
06270 VILLENEUVE LOUBET 04 93 22 62 00

UNICEF

17 rue Assalit
06000 NICE 04 93 80 89 39
www.unicef.fr/comite-UNICEF/unicef-alpes-maritimes

EMMAÜS CÔTE D'AZUR

Communauté Emmaüs
158 chemin des Arnaud
06730 SAINT ANDRE DE LA ROCHE 04 93 54 88 69
www.emmaus06.fr
Boutique République
34 av de la République
06300 NICE
Boutique Rue Droite
7 rue Droite
06300 VIEUX NICE

SECOURS CATHOLIQUE

Délégation des Alpes-Maritimes
14 avenue Durante
06000 NICE 04 93 16 74 00
<http://alpesmaritimes.secours-catholique.org>
alpesmaritimes@secours-catholique.org
5 av Lemeray
06600 ANTIBES 04 93 34 54 92
9 rue des Mimosas
06400 CANNES 04 93 38 21 31
Eglise Notre Dame de la Mer
Place St Pierre
06800 CROS DE CAGNES 04 93 31 35 03
Eglise de la Sainte Famille
Bd Maréchal Juin
06800 CAGNES SUR MER 04 93 20 67 14
20 Bis rue de l'Oratoire
06130 GRASSE 04 93 42 52 13
Eglise St Charles
111 bd Paul Doumer
06110 LE CANNET 04 92 18 14 98
Eglise du sacré Cœur
15 bd Edouard VII
06500 MENTON 07 87 03 54 13
13 Bis route de Sospel
06500 MENTON 04 93 41 36 70
1, 3 rue Rouget de l'Isle
06000 NICE 04 93 62 00 98
11 rue Grammont
06100 NICE
23 rue Paganini
06000 NICE 04 93 87 06 90
10 B rue Acchiardi de St Leger
06300 NICE 04 89 08 08 98
16 rue Marius Pisano
06700 ST LAURENT DU VAR
CCAS des 2 Vallons
06220 VALLAURIS 04 93 63 35 60
3 av Marcellin Maurel
06140 VENCE
Maison des Associations
Av de la Liberté
06270 VILLENEUVE-LOUBET

SECOURS POPULAIRE Français

Fédération des ALPES MARITIMES - 30 rue Bonaparte
06300 NICE 04 92 00 24 24
www.secourspopulaire.fr/06
contact@spf06.org
53 bd Wilson
06600 ANTIBES 04 93 34 27 07
spf-antibes@orange.fr
78 route de la Colle
06800 CAGNES SUR MER 04 92 13 09 34
13 rue Marco Del Ponte
06150 CANNES LA BOCCA 04 93 48 95 89
10 rue des Arbousiers
06510 CARROS 04 93 29 09 97
secourspop.carros@orange.fr
16 C av Mathias Duval
06130 GRASSE 04 93 36 50 12
secourspop.grasse@orange.fr
39 rue Vernier
06000 NICE 04 93 88 63 78
secours.populaire.nice@orange.fr
184 route de Turin
06300 NICE 04 93 26 02 71
contact-spf06@orange.fr
14 av de France
06430 SAINT DALMAS DE TENDE 04 93 92 06 12
contact@spf06.org
14 rue René Antonucci
06670 SAINT MARTIN DU VAR 04 93 29 36 50
spf.saintmartinduvar@orange.fr
8 avenue Rhin et Danube
06140 VENCE 04 93 24 69 75
secourspop.vence@orange.fr

RESTAURANTS DU CŒUR

Association Départementale :
Responsable Mr Meynent
25 rue de la Pinède
06800 CAGNES S/MER 04 92 08 00 80
www.restosducoeur06.org
ad06.siege@restosducoeur.org
36 rue Vauban
06600 ANTIBES 09 82 36 79 04
1 rue de la Pinède
06800 CAGNES S/MER 09 83 65 83 82
10 rue des Halles
06400 CANNES 04 93 68 67 27
160 av Michel Jourdan
06150 CANNES LA BOCCA 04 93 48 36 60
34 bd Gambetta
06130 GRASSE 04 93 40 19 10
17 rue de Cannes
06110 LE CANNET 04 93 46 54 80
Av Général Garbay
06210 MANDELIEU 09 72 45 96 94
21 rue Dabray
06000 NICE 04 93 80 03 67
22 bd Comte de Falicon
06000 NICE 04 93 51 94 93
18 rue Paul Montel
06200 NICE 09 81 65 23 11
50 bd Jean Baptiste Vérany
06300 NICE 04 93 89 21 06
Camion du Cœur
18 rue Paul Montel
06000 NICE 09 81 65 23 11

278 bd de la Mourrachone
06580 PEGOMAS 04 93 60 92 00
68 impasse de Gaulle
06700 SAINT LAURENT DU VAR 04 92 12 97 62
58 av Alphonse Toreille
06140 VENCE 09 81 78 03 26
Centre itinérant des Vallées
Salle polyvalente
Av Porte des Alpes
06670 PLAN DU VAR

AMNESTY INTERNATIONAL

www.amnesty.fr

Contact Régional :

amnesty.alpes@gmail.com

amnesty.alpesmaritimes@yahoo.fr

Nice : 36 rue Gioffredo 04 93 13 44 43

ainice232@gmail.com

Antibes : amnesty.valbonneantibes@yahoo.fr

Cannes : amnesty.cannes@gmail.com

Cagnes : amnesty.vence@gmail.com

Grasse : amnestygrasse@gmail.com

LIGUE CONTRE LE CANCER

Espaces Ligue :

44 bd Maréchal Foch

06600 ANTIBES 04 97 20 20 46

3 rue Alfred Mortier

06000 NICE 04 93 62 13 02

Ecoute, Aide, Soutien : 08 00 94 09 39

www.ligue-cancer.net/cd06/journal

SOS SUICIDE

06000 NICE 04 93 01 22 78

ment Bénévoles : 06 77 20 59 45

suicide.phenix@wanadoo.fr

accueil@sos-suicide-phenix.org

SOS AMITIE

Accueil téléphonique quotidien, tout au long de l'année, 24h/24h.

06000 NICE 04 93 26 26 26

<http://sos-amitie-nice.org>

Sos.amitie.nice@libertysurf.fr

VMEH (VISITEURS DE MALADES DANS LES ETABLISSEMENTS HOSPITALIERS)

Pour tout le département des Alpes Maritimes, contacter :

Le Président : Mr René GARCIA 06 62 29 95 88

vmeh06@gmail.com

Pour rejoindre l'équipe de bénévoles :

A Cannes : Mme Metzger :

jpc.metzger@neuf.fr

A Grasse : Mme Garrone :

vmehgrasse@gmail.com

A Nice : Mme Matelot :

christiane.matelot@orange.fr

PREVENTION / SANTE / SOCIAL

CENTRE D'EXAMENS DE SANTE GRATUIT

Espace Santé Social

7 rue Pertinax

06000 NICE

04 92 17 49 00

www.ameli.fr

Prendre un RDV soit par tél soit par le site d'Améli

APREMAS

Centre de coordination du dépistage des cancers

Nice La Plaine B3

1 avenue Emmanuel Pontremoli

06200 NICE

04 92 29 72 81

<http://apremas.org>

IRIPS

Centre de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco PACA.

Il qui réalise des bilans de prévention, des actions d'information, et des activités comme des stages mémoire, audition, aide aux aidants,

Qi Gong, des ateliers diététiques, des conférences...

Clinique des Sources

Av des Roses

06100 NICE RIMIEZ

04 93 53 30 94

S'inscrire par tél, par courrier ou par mail

www.irips.org

accueil.nice@irips.org

ADAPT&FORM

Association dont le but est d'améliorer la santé et de contribuer au bien-être physique, mental, et social des personnes par la pratique d'activité physique adaptée. Activités diverses comme : Aidant/Aidé, Forum Bien vieillir, Programme prévention active seniors, Ateliers de prévention en collaboration avec la Carsat Sud-Est, Sport...

Stade de Coubertin Tribune Est

06150 CANNES LA BOCCA

06 60 88 28 44 09 83 99 54 024

www.adapt-et-form.com

contact@adapt-et-form.com

SIEL BLEU

L'association est un acteur de prévention-santé qui utilise notamment l'Activité Physique Adaptée comme outil de prévention santé.

Département des Alpes-Maritimes

Alexia CHARLEMAINE

06 98 02 62 77

www.sielbleu.org

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE REPIT

Aide aux aidants familiaux et aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou aux personnes âgées en perte d'autonomie

Pour plus de renseignements :

www.ars.paca.sante.fr

Relais-Club des Aidants

1 rue de l'Eglise

Place Jean Aude

06600 ANTIBES

04 92 91 39 10

relais-club-aidants@ccas-antibes.fr

EHPAD Tiers Temps Le Cannet

29 av Dolce Farniente

06110 LE CANNET

04 93 06 56 56

par-lecannet@orange.fr

Association France Alzheimer

5 rue Béatrix

06100 NICE

Institut Claude Pompidou
10 rue Molière
06100 NICE
<http://plateformerepit.e-monsite.com>

CAFE DES AIDANTS

Temps convivial d'échange et d'information autour d'un café, animé par des professionnels, pour toute personne accompagnant un proche malade, en situation de handicap ou dépendant lié à l'âge.
Workhouse Café
64 bd Risso
06000 NICE La Maison du Bonheur : 04 93 80 51 43
Un lundi par mois
www.aidants.fr
lesaidants@lamaisondubonheur06.com

PASS AP-HM (PERMANENCES D'ACCES AUX SOINS DE SANTE)

Espace santé au sein de l'hôpital dédié à la prise en charge des patients en situation de précarité.
Consultation médico-sociale constituée d'assistants sociaux, de médecins, d'une infirmière et d'un agent d'accueil.
Antibes 04 97 24 75 25
Cannes 04 93 69 72 08
Grasse 04 93 09 51 50
Menton 04 93 28 72 03
Nice-Lanval 04 92 03 05 43

HABITAT

DDTM (DIRECTION DEPARTEMENTALE DES TERRITOIRES ET DE LA MER)

Centre Administratif D2partemental
147 bd Mercantour
Bâtiment "Cheiron"
06200 NICE cedex 3 04 93 72 72 72
www.alpes-maritimes.equipement.gouv.fr

ANAH (AGENCE NATIONALE DE L'AMELIORATION HABITAT)

Centre administratif
147 bd Mercantour
06286 NICE CEDEX 3 04 93 72 72 70
www.anah.fr

SOLIHA ALPES MARITIMES (EX PACT-ARIM)

2 bis rue de Cronstadt
06000 NICE 04 93 80 76 26
www.solihha.fr

ADIL (ASSOCIATION DEPARTEMENTALE POUR L'INFORMATION SUR LE LOGEMENT)

5 rue du Congrès
06000 NICE Sur RDV 04 93 98 77 57
Permanences : Antibes, Biot, Cannes, Grasse..)
www.adil06.org

COUPLE/FAMILLE

AFCCC (ASSOCIATION FRANCAISE DES CENTRES DE CONSULTE CONJUGALE)

12 rue Michel Ange
06100 NICE sur RDV 04 93 98 50 15
www.afccc06.fr
afccc06@free.fr

UDAF (UNION DEPARTEMENTALE DES ASSOCIATIONS FAMILIALES)

15 rue Alberti
"Nice Europe" - Bât C
06047 NICE Cedex 1 04 92 47 81 00
www.udaf06.fr
contact@udaf06.fr

CIDFF (CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES)

Accès au droit. Lutte contre les violences. Vie familiale. Santé...
33 av Jean Médecin Bat. B
06200 Nice 04 93 71 55 69
www.infofemmes.com/v2/accueil.html

VIOLENCES CONJUGALES

Numéro national 39 19

ARGENT

DDPP (DIRECTION DEPARTEMENTALE DE LA PROTECTION DES POPULATIONS) (Ex DIRECTION REGIONALE DE LA CONCURRENCE, CONSOMMATION ET REPRESSION DES FRAUDES)

Direction Départementale de la protection des populations
CADAM Bâtiment "Mont des Merveilles"
147 bd du Mercantour
06286 NICE Cedex 3 Lundi Mardi Merc 9h-12h : 04 93 72 28 00
www.alpes-maritimes.gouv.fr
ddpp@alpes-maritimes.gouv.fr

UFC QUE CHOISIR (UNION FEDERALE DES CONSOMMATEURS)

7 rue Michelet
06000 NICE 04 93 04 58 18
www.quechoisir.org

JUSTICE

MEDIATEUR DE LA REPUBLIQUE

Compétent en ce qui concerne les litiges des particuliers avec les administrations et les établissements chargés d'une mission de service public.
(ASSEDIC, ANPE, REGIME GENERAL DE SECURITE SOCIALE, DDE, DDAS, SERVICES FISCAUX, URBANISME...)
N.B. : Le Médiateur ne peut être contacté que par l'intermédiaire d'un député ou d'un sénateur.

DELEGUE DEPARTEMENTAL DU MEDIEATEUR

Centre Administratif Départemental des Alpes Maritimes
Bât. Authion - Route de Grenoble
06286 NICE CEDEX 3 04 93 72 22 73
6 av des phocéens NICE 04 97 20 18 80
11 rue du Bosquet CANNES LA BOCCA 04 92 19 60 40

CONSULTATIONS GRATUITES DE NOTAIRES ET D'AVOCATS

Ces permanences sont confidentielles, anonymes et gratuites.

Chambre des Notaires Départementale
18 rue du Congrès
06000 NICE sur RDV 04 97 03 02 02

Voir la liste des permanences sur le site :

www.chambre-alpesmaritimes.notaires.fr
chambre.alpesmaritimes@notaires.fr

Quelques antennes de Justice :

Antenne de Justice d'Antibes Juan les Pins
80 deuxième avenue Quartier Nova Antipolis
06600 ANTIBES sur RDV 04 92 19 75 40

Antenne de Justice de Cannes
11 rue du Bosquet
06150 CANNES LA BOCCA sur RDV 04 92 19 60 40

7 rue de l'Hôtel de Ville
06800 CAGNES S/MER 04 92 02 57 40

Antenne de justice de Carros
15 bis rue du Bosquet
06510 CARROS sur RDV 04 93 08 82 42

37 av Pierre Semard
06130 GRASSE 04 92 60 77 50

Maison de Justice de Menton
38 rue Henri Greville
06500 MENTON

Antenne de justice de Valbonne Sophia Antipolis
2 place des Armouriers Garbejaire Valbonne Sophia Antipolis
06560 VALBONNE SOPHIA ANTIPOLIS sur RDV 04 92 19 76 10

Antenne de Justice de Vallauris
6 bd Docteur Jacques Ugo
06220 VALLAURIS sur RDV 04 92 19 76 20

DIVERS

"3939 Allo Service Public"

Renseignements administratifs, juridiques. 3939
www.service-public.fr

ASSOCIATION GENEALOGIQUE DES ALPES MARITIMES

Siège social :
Archives Départementales des Alpes Maritimes
Bd du Mercantour
06206 NICE CEDEX 3

Réunions et permanences :

MIN Alimentaire - Entrée passage Nord ouest
Bloc B 1er étage Bureau 318 S2

06296 NICE CEDEX 3
www.agam-06.com
agam.06@gmail.com

ARCHIVES DEPARTEMENTALES

Centre administratif départemental
Bât Charles Ginesy
147 bd du Mercantour
BP 3007
06206 Nice Cedex 3 04 97 18 61 71
www.departement06.fr/culture/archives-departementales-2797.html

LIENS UTILES

www.club3.com

Site des 50 ans et +
Adresses clubs, sorties, soirées, loisirs, vie pratique, bien être santé, balades, voyages, avantages club...

www.senioractu.com

L'actualité des 50 ans et +
Rubriques : santé, bien être, nutrition, tourisme, loisirs, culture, conso, habitat, transport, internet, argent, emploi, retraite, société...

www.portail-juridique.com

Annuaire des avocats, huissiers, notaires et comptables.
Près de 456 sites juridiques y sont référencés.

www.ctrc-paca.org

Centre Technique Régional de la Consommation
Site donnant des conseils ou des adresses d'associations de consommateurs dans le département et la région

www.ancv.com/seniors-en-vacances

Possibilité de bénéficier d'un séjour tout compris et pour les plus modestes d'une aide financière de l'ANCV.
Mer, campagne, montagne. En village de vacances, en résidence ou en hôtel.

www.notretemps.com

Toute l'actualité de notre temps, des infos sur la retraite, l'argent, le droit, la santé, la forme, internet, les loisirs, la famille, des jeux...

www.pleinevie.fr

Site d'infos pratiques pour retraités : actualités, conseils droits et famille, guides voyages, bien-être et tonus, internet, jeux...

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches

www.aidants.fr

Association Française des Aidants : Accompagnement et soutien des aidants non professionnels et promotion d'espaces de soutien : café des aidants, ateliers santé des aidants...

www.irips.org

Centre de prévention Bien vieillir Agirc-Arrco PACA.
Il qui réalise des bilans de prévention, des actions d'information, et des activités comme des stages mémoire, audition, aide aux aidants, Qi Gong, des ateliers diététiques, des conférences...

Pour toute information assurés et retraités :

www.carsat-sudest.fr
pour s'informer en ligne

ou
www.lassurance retraite.fr



Suivez nous

sur facebook.com/Carsat.SudEst

Le service social et ses assistants sociaux :

3646

Service 0,06 € / min
+ prix appel

L'action sociale, les aides individuelles :

3960

Service 0,06 € / min
+ prix appel

De l'étranger, d'une box ou d'un mobile,
composez le **09 71 10 39 60**.