



SENIORS

**Le Département
proche de
VOUS**

**AVANT
TOUT!**

Guide du bien vieillir dans les Alpes-Maritimes

Crédit photographique : Département des Alpes-Maritimes, istock, D.R.

Impression : Imprimerie Groupe Perfectmix Photoffset

Imprimé à 3000 exemplaires sur du papier PEFC.

Édition : Septembre 2024

Dépôt légal : à parution.

Imprimé en France.



Tous droits de traduction, reproduction et adaptation sur tout support,
pour tout pays, réservés au Département des Alpes-Maritimes.
Brochure gratuite, ne peut être vendue. Ne pas jeter sur la voie publique.



ÉDITO

Qu'il fait bon vieillir dans les Alpes-Maritimes !

Nos seniors constituent une richesse pour notre société, par leur expérience, leur savoir-faire et leur capacité d'inspiration, ils nous ouvrent la voie.

Pour tout ce qu'ils ont apporté et continuent d'apporter à notre territoire, le Département des Alpes-Maritimes s'investit de toutes ses forces pour faire de l'avancée en âge une chance pour tous.

Ambitieuse, positive et profondément humaine, cette politique du « bien vieillir » que nous nous appliquons à cultiver au quotidien, se distingue par une multitude d'actions et de services qui concernent à la fois le maintien à domicile, la modernisation des EHPAD, l'offre de soins, la simplification des démarches administratives ou encore les loisirs.

Année après année, nous redoublons d'efforts : c'est ainsi que nous avons ouvert deux nouvelles antennes de la Maison de l'autonomie à Grasse et Nice - Lyautey.

Prendre soin de nos aînés, quel que soit leur degré d'autonomie, veiller à leur santé et à leur bien-être, répondre à leurs besoins et à leurs attentes dans tous les domaines de la vie, tel est l'ADN de solidarité de notre collectivité que je défendrai sans relâche.

Avec bienveillance et écoute, nous les accompagnons, partout sur le territoire.

Charles Ange Ginésy
Président du Département des Alpes-Maritimes



SENIORS

Le Département **VOUS** AVANT TOUT! accompagne et prend soin de vous.



ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE

Faites votre demande d'APA sur :

➔ mesdemarches06.fr



CHÈQUE SOLIDARITÉ

Pour financer vos aides à domicile.



UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

à votre écoute dans nos
24 guichets d'accueil de proximité.

Avec le soutien de la



Conférence des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées



www.departement06.fr

✉ #AlpesMaritimes



DEPARTEMENT06

VOUS
AVANT
TOUT!

Aides financières pages 6 à 9

- L'APA, Allocation Personnalisée d'Autonomie pour préserver votre maintien à domicile
- Chèque solidarité, un mode de paiement simple et sécurisé

Solidarité pages 10 à 15

- Mon voisin06 a du cœur
- Programme d'aide aux aidants
- Des équipes pluridisciplinaires de proximité à votre écoute

Santé pages 16 à 19

- Le Centre de santé départemental
- L'Institut Mozart

Vos démarches pages 20 à 23

Les Maisons du Département vous accueillent et vous accompagnent dans vos démarches administratives

Loisirs pages 24 à 25

« Seniors en action ! », une offre de loisirs et de divertissements unique

Écologie pages 26 à 27

Des aides pour passer en mode éco

Culture pages 28 à 29

Les sites culturels départementaux

Évasion pages 30 à 31

Les parcs naturels départementaux et les randonnées

AIDES FINANCIÈRES

Le Département **VOUS** AVANT TOUT! aide au quotidien et vous accompagne.



ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE

Pour préserver votre maintien à domicile



HABITAT SENIORS

Des aides financières pour adapter votre logement.



CHÈQUE SOLIDARITÉ

Pour financer vos aides à domicile.



L'APA, Allocation Personnalisée d'Autonomie pour préserver votre maintien à domicile

Vous avez 60 ans et plus et vous êtes en perte d'autonomie ?

Cette allocation permet aux seniors en perte d'autonomie de continuer à vivre à domicile. **Cette aide peut financer : un intervenant à domicile, un service d'aide à domicile titulaire d'une autorisation, le pack domotique, des frais d'accueil temporaire dans des établissements ou services autorisés,** et toutes autres aides préconisées dans le plan d'aide proposé par l'équipe médico-sociale du Département.

Plus d'informations sur :
mda06.fr

ou **0 805 56 60 06**

(appel gratuit)

De 8h à 20h, du lundi au samedi.

Faites votre demande
d'APA sur:

departement06.fr

rubrique Guide des aides



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | 06

**Retrouvez toutes vos aides
sur le nouveau site du Département**

WWW.DEPARTEMENT06.FR 



**Pour vous
simplifier
encore
plus la vie !**

www.departement06.fr

 #AlpesMaritimes @ DEPARTEMENT06

VOUS
AVANT
TOUT!



Chèque Solidarité*, un mode de paiement simple et sécurisé pour financer vos aides à domicile

Vous êtes bénéficiaire de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) à domicile ou de la Prestation de Compensation du Handicap (PCH).**

Le Département vous simplifie la vie avec les **Chèques Solidarité pour rémunérer en partie votre aide à domicile**. Vous pouvez opter pour des chèques CESU papier envoyés par courrier ou pour une gestion dématérialisée simple et facile d'accès sur le site des CESU APA. Le compte dématérialisé permet le paiement de votre salarié par virement bancaire.

*Le Chèque Solidarité se présente sous la forme d'un Chèque emploi service universel (CESU).

**Les bénéficiaires de la PCH peuvent également recevoir des CESU dans le cadre de l'aide humaine à domicile.



**POUR TOUT
RENSEIGNEMENT :**

**Appelez la plateforme
téléphonique Chèque Solidarité
APA/PCH**

04 89 04 22 40

du lundi au vendredi
de 8 heures à 20 heures
et le samedi de 9 heures à 18 heures
(Prix appel local).

**Télécharger le Guide du
bénéficiaire sur :**
www.departement06.fr
(Rubrique Seniors > Vous aidez >
Chèque emploi service universel)

SOLIDARITÉ

Le Département prend soin de **VOUS** et de vos proches.



MON VOISIN 06 A DU CŒUR

Un dispositif gratuit d'entraide pour les seniors isolés et les aidants épuisés, disponible dans l'ensemble des communes des Alpes-Maritimes.



PLAN D'AIDE AUX AIDANTS

Un dispositif d'ateliers et d'aides pour soulager votre quotidien.



UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE

à votre écoute dans nos 27 guichets d'accueil de proximité.



« Mon voisin 06 a du cœur », un réseau d'entraide créé et labellisé par le Département

Vous êtes un senior ou un aidant et vous avez besoin d'aide ?

Le Département vous met en relation avec des bénévoles proches de chez vous. Ce dispositif numérique permet à des bénévoles volontaires d'apporter soutien, aide et réconfort aux seniors isolés et à leurs aidants épuisés afin que chacun retrouve un peu de sérénité, de repos et de bien-être.

Vous souhaitez consacrer du temps aux seniors ou soulager un aidant ?

Devenez bénévoles en rejoignant l'équipe de « Mon voisin 06 a du cœur ». Les Maralpins bénévoles pourront ainsi réaliser des gestes simples de solidarité : faire des courses ou partager un moment au téléphone.



Plus de renseignements :

Par téléphone :

0 805 404 022

**du lundi au vendredi
de 9h à 12h30
et de 13h30 à 17h**

**Comment s'inscrire ?
www.monvoisin06aduceur.fr**

**Dispositif mis en place dans
toutes les communes du
Département.**



Programme d'aide aux aidants

Vous êtes un aidant non professionnel et vous accompagnez au quotidien un conjoint, un parent ou un proche âgé et dépendant ?

Le Département prend soin de vous en vous proposant différentes solutions d'accompagnement et de soutien : bénéficiez d'un entretien individuel avec un professionnel du Département, participez au parcours d'information et de sensibilisation constitué de 9 ateliers, intégrez un groupe d'échange avec d'autres aidants.

Des aides financières sont également déployées pour faciliter la prise en charge des frais de garde à domicile afin de vous permettre d'être soutenu et de participer aux actions d'accompagnement.



**Pour plus de
renseignements**

**Par courriel :
aidants06@departement06.fr**

**Par courrier :
Maison de l'autonomie
des Alpes-Maritimes
Plan Départemental
d'Aide aux Aidants
BP3007 | 06201 NICE CEDEX 03**



DEVENEZ ACCUEILLANT FAMILIAL



**Vous souhaitez aider
une personne vulnérable**



**Vous disposez
d'une ou plusieurs chambres libres à domicile**

**Le Département vous accompagne
pour accueillir des personnes âgées
et/ou adultes en situation de handicap**



**Bénéficiez d'une formation
et d'une rémunération adaptées**



Des guichets départementaux de proximité à votre écoute

Le Département met à votre disposition des pôles multiservices près de chez vous. Un grand nombre de services administratifs et médico-sociaux de proximité vous sont proposés par des équipes de professionnels avec des horaires d'ouverture adaptés dans les Maisons des Alpes-Maritimes. Gagnez du temps et facilitez votre vie quotidienne en vous rendant dans nos différentes structures.

Quelles aides ?

 Aides sociales et fiscales : aides ménagères de la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT) ou autres caisses de retraite, Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), Prestation de Compensation de Handicap (PCH), aide sociale à domicile ou en hébergement.

 L'accès au droit : protection juridique, minimum vieillesse, surendettement, adaptation de votre logement, accès aux aides techniques et aménagement de vos sanitaires...

 Services d'aide à la personne : aides et soins à domicile, portage de repas, téléassistance.

 Hébergement permanent ou temporaire : famille d'accueil pour personnes âgées ou en situation de handicap, résidence autonomie, Établissement d'Hébergement pour les Personnes Agées Dépendantes, Foyers pour adultes en situation de handicap.

 Aidants : conseils, soutien et accompagnement personnalisés, groupes d'échanges.

Retrouvez vos services dans nos Maisons des Alpes-Maritimes



Maison de l'autonomie (MDA)

MDA - Nice - Accueil Central

27 boulevard Paul Montel
06200 Nice

MDA - Nice-Lyautey

21 avenue Maréchal Lyautey
06300 Nice

Tél. : 0 805 56 60 06

Dans le moyen et haut pays

MDA - Tinée

10 rue des Communes de France
06660 Saint-Etienne-de-Tinée

MDA - Var et Estéron

4 place de Gaulle
06260 Puget-Théniers

MDA - Vésubie et Valdeblore

30 avenue Corniglian Molinier
06450 Roquebillière

Tél. : 04 89 04 56 50

MDA - Cagnes-sur-Mer

10 allée des Platanes
06800 Cagnes-sur-Mer

MDA - Grasse

12 boulevard Carnot
06130 Grasse

Tél. : 0 805 56 60 06

MDA - Paillons et Banquière

15 boulevard du 8 mai 1945 - La Laupia
06730 Saint-André-de-la-Roche

MDA - Roya

43 route de la Giandola
06540 Breil-sur-Roya

MDA - Bévéra

Mairie annexe - 5 boulevard de la 1^{re} DFL
06380 Sospel

Tél. : 04 89 04 56 50



Action et aide sociale (MSD)

MSD - Antibes

Résidence «Le Rond Point» B
3, avenue du Grand Cavalier
06600 Antibes

Tél. : 04.89.04.52.30

MSD - Cagnes-sur-Mer

53, avenue du Val Fleuri
06800 Cagnes-sur-Mer

Tél. : 04.89.04.32.00

MSD - Cannes

11, boulevard Oxford
06400 Cannes

Tél. : 04.89.04.34.30

MSD - Grasse

12, boulevard Carnot
06130 Grasse

Tél. : 04.89.04.36.20

MSD - Le Cannet

Les Dryades
53 Bd. de la République
06110 Le Cannet

Tél. : 04.89.04.33.10

MSD - Les Vallées

298, avenue Porte des Alpes
06670 Plan-du-Var

Tél. : 04.89.04.32.70

MSD - MDD - Menton

4, rue Victor Hugo
06500 Menton

Tél. : 04.89.04.30.20

MSD - Nice Centre

37, avenue Maréchal Foch
06000 Nice

Tél. : 04.89.04.36.60

MSD - Nice Cessole

144, bd de Cessole
06100 Nice

Tél. : 04.89.04.50.50

MSD - Nice Lyautey

21, boulevard Maréchal Lyautey
06000 Nice

Tél. : 04.89.04.38.30

MSD - Nice Magnan

173-175 rue de France
Entrée rue Gardon
06000 Nice

Tél. : 04.89.04.37.80

MSD - Nice Ouest

27, boulevard Paul Montel
Nice-Leader - Bâtiment Ariane
06200 Nice

Tél. : 04.89.04.31.20

MSD - Nice Port

«Le Castel Richelmi»
46, boulevard de Riquier
06300 Nice

Tél. : 04.89.04.37.20

MSD - Saint-Laurent-du-Var

341 avenue Général Leclerc
06700 Saint-Laurent-du-Var

Tél. : 04.89.04.30.90

MSD - Vallauris

«Le Suffren»
5, rue du Docteur Sénès
06220 Vallauris

Tél. : 04.89.04.35.80

MSD Les Paillons

Site de Nice l'Ariane

Nice - L'Ariane
Le Petit Palais
1, Square Constantin de Châteauneuf
06300 Nice

Tél. : 04.89.04.51.50

MSD Les Paillons

Site de Saint-André-de-la-Roche

«L'Adriana»
15 boulevard du 8 mai 1945
06730 Saint-André-de-la-Roche

Tél. : 04.89.04.39.40

SANTÉ

**Le Département
prend soin de
VOUS
et de votre santé**

**AVANT
TOUT!**



**LE CENTRE DE SANTÉ DÉPARTEMENTAL
ET SON BUS ITINÉRANT**

Médecins et infirmières vous accueillent à Puget-Théniers.



L'INSTITUT MOZART

Un lieu unique en France pour vous accompagner face au cancer.



Le Centre de santé départemental de Puget-Théniers et son bus itinérant vous facilitent l'accès aux soins

Le Département des Alpes-Maritimes a ouvert son 1^{er} Centre de Santé Départemental afin de rendre les soins accessibles à tous et de bénéficier d'une prise en charge coordonnée de qualité en zone rurale.

Le Centre de santé propose :

- des consultations de médecine générale,
- des consultations en gynécologie et en santé sexuelle,
- des entretiens psychologiques spécifiques en santé sexuelle,
- un centre de vaccination,
- un accompagnement infirmier,
- des téléconsultations médicales.

Le Centre de santé applique les tarifs conventionnés, sans dépassement d'honoraires et pratique le tiers payant.

Le Bus santé connecté

Véhicule médical innovant, il se déplace dans le haut et moyen-pays en coordination avec le Centre de Santé afin de proposer une offre de soins et des téléconsultations au plus près des habitants.



Renseignement et rendez-vous :

Sur le site internet :
www.centredesante06.fr

Par téléphone :
04 89 04 59 10

Par email :
cds-puget-theniers@departement06.fr

**Centre de santé départemental
Quartier de la Condamine
06260 Puget-Théniers**

**Ouvert du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 18h.**



L'Institut Mozart, un lieu d'accompagnement, de soutien et d'échanges dans la lutte contre le cancer et en faveur de la prévention

Vous êtes ou avez été touchés par le cancer de près ou de loin ? Vous êtes patient, proche ou aidant ? Vous souhaitez tout simplement avoir des informations sur la maladie et sur la prévention ? **L'Institut Mozart vous accueille, vous écoute et vous accompagne.**

En fonction de vos besoins et de vos souhaits exprimés, un accompagnement personnalisé et gratuit vous est proposé.

Si vous êtes en traitement ou en rémission, les professionnels de l'Institut Mozart vous proposent un parcours complémentaire aux soins, pour améliorer votre qualité de vie, comprendre votre traitement, et vous aider à mieux vivre avec et après le cancer.

Si vous avez un proche malade ou si vous êtes aidant, l'Institut Mozart propose un accompagnement individuel ou en famille pour vous ressourcer et trouver des réponses à vos questions.

L'Institut Mozart est aussi un lieu de rencontre pour tous autour d'actions de prévention et de dépistage.

L'institut Mozart vous propose :



Des soins de soutien et de bien-être

Des rendez-vous individuels et des ateliers collectifs pour mieux gérer les effets secondaires des traitements. Plusieurs activités vous sont proposées dans un parcours individualisé : diététique et nutrition, activité physique adaptée, conseils en santé sexuelle... Conseils et soins en socio-esthétique, socio-coiffure, sophrologie, réflexologie, méditation pleine conscience, art thérapie... Des ateliers thématiques et des sorties (visite des musées départementaux, aviron en mer, immersion dans une écurie...)



Un accompagnement psycho-social

Soutien psychologique individuel ou familial, accompagnement social et professionnel, aides juridiques administratives et financières...



Des actions de prévention et de sensibilisation

Conseils d'hygiène de vie, informations sur le dépistage, informations sur les facteurs de risques, les facteurs protecteurs...

L'Institut Mozart proche de chez vous

Pour répondre aux inégalités d'accès aux soins de support dans le Moyen et le Haut Pays, une équipe mobile composée de sophrologue, diététicienne, psychologue, socio-coiffeuse, socio-esthéticienne proposera prochainement (fin 2024), des rendez-vous réguliers, plusieurs jours par semaine, dans les trois vallées des Alpes-Maritimes - la Roya-Bevera, la Tinée-Vésubie et le Cians-Var.



Informations :

Site internet :
www.institutmozart06.fr

Par téléphone :
04 89 04 59 60

Par email :
institutmozart@departement06.fr

Institut Mozart
17 avenue Auber
06000 Nice

Ouvert du lundi
au vendredi
de 9h30 à 18h
Le jeudi ouvert
jusqu'à 20h00



VOS DÉMARCHES

Le Département **VOUS** AVANT TOUT! facilite le quotidien.



12 MAISONS DU DÉPARTEMENT

vous accueillent et vous accompagnent.



ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE

Création de boîtes mail, suivi numérique des dossiers, ateliers informatiques...



AIDES AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Carte vitale, carte grise, mutuelle, carte d'identité, passeport...



Des pôles multiservices à votre disposition près de chez vous

12 Maisons du Département (MDD)* dont une Maison du Département itinérante (desservant 18 communes du moyen et haut pays)**, vous donnent accès à tous les services publics du bouquet France services (CAF, CARSAT, CPAM, DDFIP, MSA, FRANCE TRAVAIL, CDAD, PRÉFECTURE...) et à tous les dispositifs du Département.

Des aides aux démarches administratives

Des équipes pluridisciplinaires sont à vos côtés pour faciliter vos démarches administratives, répondre à vos attentes et interrogations dans divers domaines de la vie quotidienne. Au plus proche de chez vous, les MDD vous évitent de longs et contraignants déplacements vers le littoral, en relayant les principales administrations. Elles vous accompagnent aussi dans vos démarches en ligne et vous permettent d'entrer directement en contact avec les nombreux partenaires des services publics, grâce aux outils numériques (visio-services, borne tactile, espace numérique en libre accès...).

Un accompagnement numérique

Pour garantir l'accès aux droits de tous les publics, les MDD et les 7 conseillers numériques France services vous guident dans votre usage du numérique : prendre en main un équipement informatique, naviguer sur internet, envoyer, recevoir et gérer ses courriels, installer et utiliser des applications mobiles, créer et gérer ses contenus numériques, connaître l'environnement et le vocabulaire numériques.

*Liste des MDD page 22.

**Gilette / Roquesteron / Bonson / Revest-les-roches / Villars-sur-Var / Touët-sur-Var / Puget-Thénières / Péone-Valberg / Séranon / Andon / Gréolières / Villeneuve-Loubet / Tende / Breil-sur-Roya / Saorge / Collongues / Fontan / La Brigue.

Les Maisons du Département et les Maisons départementales des Seniors à votre service

Maison des Alpes-Maritimes Nice

(du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30)
6 avenue Max Gallo - 06000 NICE
Tél : 04 89 04 32 95

Maison départementale des Seniors Nice-nord

(du lundi au vendredi de 9h à 12h30
et de 13h30 à 17h)
144 boulevard de Cessole - 06100 NICE
Tél : 04 89 04 51 25

Maison départementale des Seniors Nice-est

(du lundi au vendredi de 9h à 12h30
et de 13h30 à 17h)
50 boulevard Saint-Roch - 06300 NICE
Tél : 04 89 04 53 00

Maison départementale des Seniors Nice-ouest

(du lundi au vendredi de 9h à 12h30
et de 13h30 à 17h)
173 - 175 rue de France - 06000 NICE
Tél : 04 89 04 38 23

Maison du Département Saint-Martin-Vésubie

(du mardi au samedi de 9h à 18h)
52 boulevard Lazare Raiberti
06450 Saint-Martin-Vésubie
Tél : 04 89 04 54 10

Maison du Département Roquebillière

(du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30)
30 avenue Corniglion Molinier
06450 Roquebillière
Tél : 04 89 04 53 90

Maison du Département Saint-Vallier-de-Thiery

(du lundi au vendredi de 9h à 18h)
101 allée Charles Bonome
06460 Saint-Vallier-de-Thiery
Tél : 04 89 04 30 75

Maison du Département Menton

(du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de
13h30 à 17h)
4 rue Victor Hugo - 06500 Menton
Tél : 04 89 04 30 10

Maison du Département Saint-André-de-la-Roche

(du lundi au vendredi de 8h30 à 17h)
2 rue du Ghet - Res. Laupia
06730 Saint-André-de-la-Roche
Tél : 04 89 04 30 80

Maison du Département Vence

(du lundi au vendredi de 9h à 12h30
et de 13h30 à 17h)
Place Clémenceau / Passage Cahours
06140 Vence
Tél : 04 89 04 58 60

Maison du Département Grasse

(du lundi au vendredi de 9h à 12h30
et de 13h30 à 17h)
12 boulevard Carnot - 06130 Grasse
Tél : 04 89 04 52 20

Maison du Département Saint-Sauveur-sur-Tinée

(lundi et vendredi de 8h30 à 12h30 et du mardi
au jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h)
Place de la Mairie
06420 Saint-Sauveur-sur-Tinée
Tél : 04 89 04 36 10

Maison du Département Saint-Etienne-de-Tinée

(vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h)
Hôtel de France
rue des communes de France
06660 Saint-Etienne-de-Tinée
Tél : 04 89 04 51 46

Maison du Département Plan-du-Var

(du lundi au vendredi de 8h30 à 17h)
368 route de la Porte des Alpes
06670 Plan-du-Var
Tél : 04 89 04 35 00

Maison du Département itinérante

(du lundi au vendredi de 8h30 à 17h)
Tél : 06 65 14 51 69
ou 07 88 29 40 35
ou 07 88 05 85 28



Découvrez tous nos services sur :
www.departement06.fr



BESOIN D'AIDE POUR PRENDRE EN MAIN LES **OUTILS NUMÉRIQUES** DU QUOTIDIEN ?



Les conseillers numériques du Département vous proposent un accompagnement personnalisé et gratuit pour :



Découvrir l'environnement et le vocabulaire numériques



Prendre en main un équipement informatique (ordinateur, tablette, smartphone...)



Naviguer sur Internet



Envoyer, recevoir, gérer vos e-mails



Créer et gérer vos fichiers, photos, données sur votre ordinateur, votre smartphone ou votre tablette



Installer et utiliser des applications sur votre smartphone



Apprendre les bases du traitement de texte...



**Le Département
organise des événements pour**

VOUS
**AVANT
TOUT!**
divertir.



**DEVENEZ MEMBRE DU PROGRAMME
SENIORS EN ACTION**

pour participer aux nombreux
événements et activités, et bénéficier
de nombreux avantages.



**LES MAISONS DÉPARTEMENTALES DES SENIORS ET
LES MAISONS DU DÉPARTEMENT**

vous accueillent et vous renseignent.



« Seniors en action ! », une offre de loisirs et de divertissements unique

Vous êtes un senior du 06 et vous avez envie de vous évader et vous divertir ?

Le Département vous propose de faire le plein d'activités avec le programme « Seniors en action ! ». Ce programme entend prévenir l'isolement, développer le lien social et de proximité, et offrir, aux conditions les plus accessibles, une gamme diversifiée de loisirs touristiques, culturels, sportifs et de détente à l'échelle du département favorisant ainsi le « bien vieillir ».

Plus de 33 000 personnes participent aux actions proposées : bals, cinéma, chorale, théâtre, randonnées, excursions, journées détente aux thermes de Berthemont-les-Bains, voyages, accès à des lieux emblématiques...

Sont également organisés des concours départementaux, « Danse avec les seniors », « Pétanque seniors » et des grands événements festifs.



**Informations
et inscriptions par
téléphone uniquement**

**Maisons départementales
des seniors, Maison des Alpes-
Maritimes de Nice et Maisons
du Département.**

(Coordonnées en page 22)

Le Département
VOUS
AVANT TOUT!
aide à passer
en mode éco.



**Des aides pour améliorer
le confort énergétique
de votre logement**

Passez en mode éco !

Le Département vous aide à financer vos projets



**RÉNOVATION
ÉNERGÉTIQUE DE
VOTRE LOGEMENT**



**CHAUFFE-EAU SOLAIRE
INDIVIDUEL**



**SYSTÈME
DE CHAUFFAGE**



**PANNEAUX
PHOTOVOLTAÏQUES**



**RÉCUPÉRATEUR
D'EAU DE PLUIE**



**INSTALLATION DE BORNE
OU D'INFRASTRUCTURE
DE RECHARGE DE
VÉHICULE ÉLECTRIQUE**

Retrouvez toutes les informations sur ces aides* sur :

www.greenddeal06.fr

Le guichet Confort Énergie 06 est à votre disposition :

par téléphone au 0800 037 016

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
service et appel gratuits.

CULTURE

Le Département
VOUS
AVANT
TOUT!
donne accès
à la culture.



**2 MUSÉES
DE FRANCE**



**1 CENTRE
D'ART**



**1 RÉSEAU DE MÉDIATHÈQUES
ET LES ARCHIVES
DÉPARTEMENTALES**



**1 CINÉMA
ART ET ESSAI**



**1 ESPACE CULTUREL
NUMÉRIQUE**



**1 SITE
ARCHÉOLOGIQUE**



**1 SALLE
DE SPECTACLE**



**+ DE 700
SPECTACLES GRATUITS**

Les sites culturels départementaux

Musées de France

Musée départemental des arts asiatiques

405 promenade des Anglais
06200 Nice
Tél. : 04 89 04 55 20
maa.departement06.fr

Musée départemental des Merveilles

Avenue du 16 septembre 1947
06430 Tende
Tél : 04 89 04 57 00
museedesmerveilles.departement06.fr

Centre d'art

Espace culturel départemental Lymphia

2 quai Entrecasteaux
06300 Nice
Tél. : 04 89 04 53 10
espacelympia.departement06.fr

Médiathèques

Médiathèque départementale annexe à Saint-Martin-Vésubie

Bd Lazare Raiberti
06450 Saint-Martin-Vésubie
Tél. : 04 89 04 54 12
saint-martin-vesubie.mediatheque06.fr

Médiathèque départementale annexe à Roquebillière

Promenade Jean Laurenti
06450 Roquebillière
Tél. : 04 89 04 54 00
roquebilliere.mediatheque06.fr

Médiathèque départementale annexe à Tende

4 avenue Marius Barruchi
06430 Tende
Tél. : 04 89 04 56 30
tende.mediatheque06.fr

Médiathèque départementale annexe à Valberg

1 rue Saint-Jean
06470 Valberg
Tél. : 04 89 04 58 05
valberg.mediatheque06.fr

Archives départementales

Archives départementales

Centre administratif départemental
Bâtiment Charles Ginésy
147 boulevard du Mercantour
06200 Nice
Tél. : 04 97 18 61 71
archives06.fr

Cinéma Art & Essai

Cinéma Jean-Paul Belmondo

16, place Garibaldi
06300 Nice
Tél. : 04 89 04 52 00
cinemabelmondo.departement06.fr

Espace culturel numérique

Micro-Folie départementale

26, rue Saint-François de Paule
06300 Nice
Tél. : 04 89 04 56 90
departement06.fr/la-micro-folie-departementale

Site archéologique

Grotte préhistorique du Lazaret

33 boulevard Franck Pilatte
06300 Nice
Tél : 04 89 04 36 00
lazaret.departement06.fr

Salle de spectacle

Espace Laure Ecard

50, boulevard Saint-Roch
06300 Nice
Tél. : 04 89 04 30 86
departement06.fr/espace-laure-ecard

Le Département **VOUS** reconnecte à la nature.

AVANT
TOUT!



**20 PARCS NATURELS
DÉPARTEMENTAUX**

+ de 300 animations nature
gratuites par an.



**6500 KM D'ITINÉRAIRES
DE RANDONNÉE**

3 guides RandOxygène pédestres
pour découvrir le département
de la mer à la montagne.



Les parcs naturels du département des Alpes-Maritimes



La randonnée dans le département des Alpes-Maritimes

Trois guides RandOxygène offrent une sélection de randonnées pédestres dans les Alpes-Maritimes : Pays Côtier, Moyen Pays et Haut Pays, chacun comprenant près de 60 itinéraires de randonnées et des traversées. De la promenade locale aux sentiers valléens, du Moyen Pays au Parc national du Mercantour, chaque vallée du département offre au public quelque 400 à 500 kilomètres d'itinéraires balisés pour vous oxygéner.



Retrouvez une partie des guides RandOxygène dans les offices du tourisme du département et la collection complète en ligne sur :

www.randoxygene.org



**PERSONNES ÂGÉES ET/OU
EN SITUATION DE HANDICAP**

**Vous souhaitez trouver les réponses adaptées
à vos besoins et mettre en place
votre plan d'aide personnalisé ?**

CONTACTEZ

LA MAISON DE L'AUTONOMIE

**Un guichet unique
et un numéro gratuit**

0 805 56 60 06

Service & appel
gratuits

De 8h à 20h, du lundi au samedi.