

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 Trulli

Imprimé à 3000 exemplaires sur du papier PEFC.

Édition : Septembre 2025

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

Dans les Alpes-Maritimes, bien vieillir est un art de vivre.

Collectivité des solidarités humaines, le Département s'engage depuis de nombreuses années à faire du grand âge un chapitre de vie empreint de vitalité, de lien et d'épanouissement. Et c'est peu dire que les seniors maralpins sont gâtés !

Chaque année, notre programme « Seniors en action » propose aux plus de 36 000 inscrits une multitude de divertissements culturels et de loisirs, gratuitement. Prévenir l'isolement, resserrer le lien intergénérationnel et surtout, donner de la vie aux années, telle est la mission que se donne notre belle collectivité.

Nos aînés, gardiens de notre Histoire, socle de notre société, méritent d'être accompagnés, écoutés, aidés. Une aide qui leur est apportée à travers la politique d'action sociale du Département, par le biais des Maisons de l'Autonomie, temple d'un service public moderne, proche et solidaire, dans un cadre humain et accessible.

De « Mon Voisin 06 a du cœur » jusqu'à l'Institut Mozart, en passant par l'accès à la culture ou l'accompagnement numérique, le Département des Alpes-Maritimes répond avec bienveillance aux besoins de ses aînés et à leurs attentes.

Cet engagement en faveur des personnes âgées, le Département des Alpes-Maritimes est fier de l'honorer. Plus que jamais, elles sont au cœur de nos priorités !

Le Président du Département de Alpes-Maritimes



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06



Inscrivez-vous en ligne et réservez vos activités préférées en quelques clics



Devenez un "Senior en action" connecté !



1

Dès aujourd'hui

- Créez votre compte **mesdémarches06** ou connectez-vous à votre compte déjà existant
- Puis adhérez au programme « Seniors en action connectés »

2

Depuis septembre

- Réalisez vos inscriptions en ligne aux bals, aux séances de cinéma et de théâtre, et aux spectacles

3

En 2026

- Réalisez vos inscriptions à toutes les activités et payez en ligne

Connecté, tout devient...
... plus accessible - plus simple - plus rapide
plus flexible - plus efficient

+ d'infos



Accompagnement possible auprès de la Maison départementale des Seniors ou la Maison du Département la plus proche de chez vous.

*Prévoir de fournir : un justificatif d'identité (CNI, passeport, permis de conduire) et un justificatif de domicile de moins de 6 mois (facture énergie, téléphone, quittance de loyer, avis d'imposition, etc.).

SOMMAIRE

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

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



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.

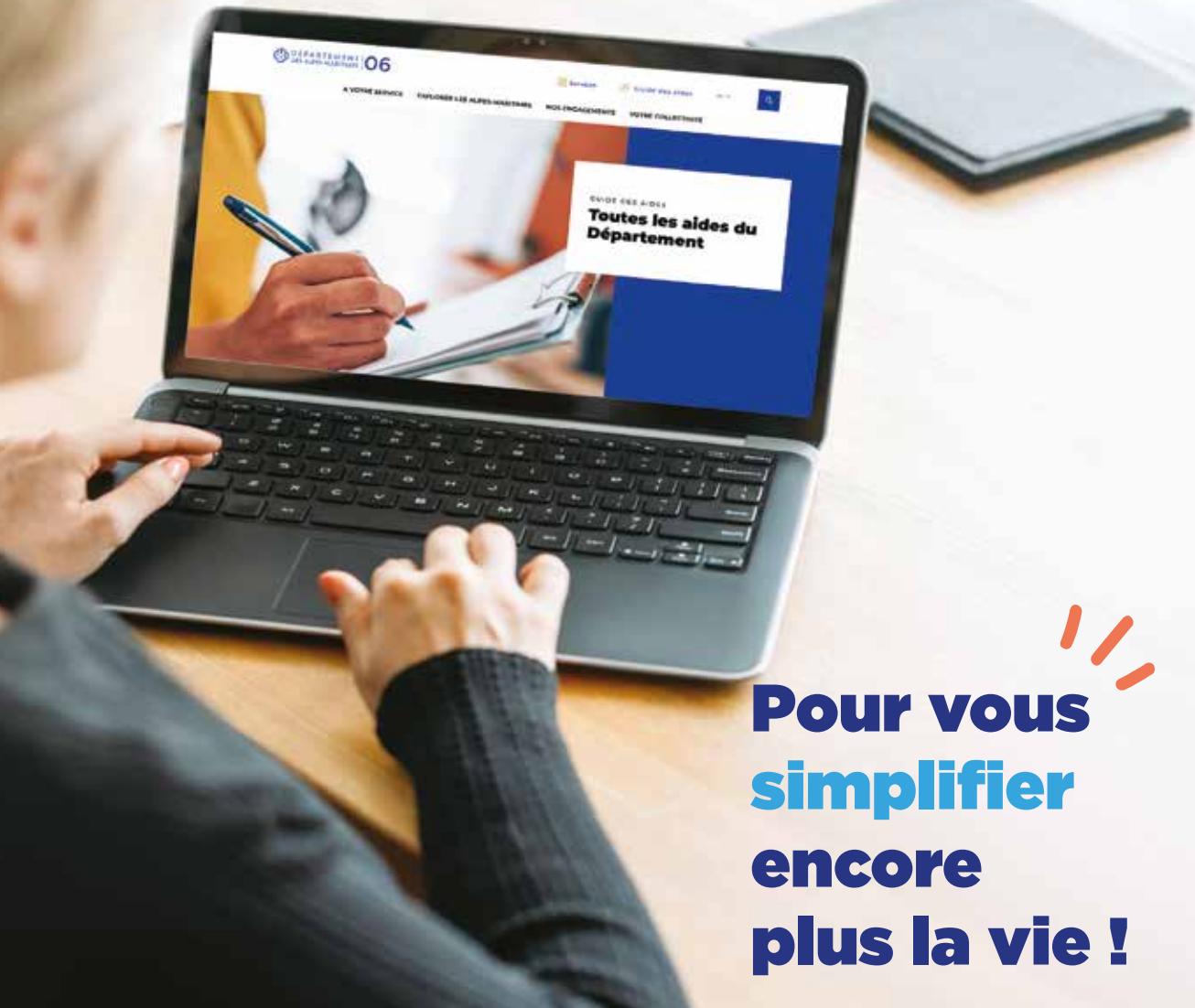
Plus d'informations sur :
mda06.fr

ou **0 805 56 60 06**
(appel gratuit)
De 8h à 20h, du lundi au samedi.

Faites votre demande
d'APA sur :
mda06.fr
rubrique Guide des aides

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

WWW.DEPARTEMENT06.FR 



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



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.



**POUR TOUT
RENSEIGNEMENT :**

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

04 89 04 22 40
du lundi au vendredi
de 8h à 20h et le samedi de 9h à 18h
(Prix appel local).

**Télécharger le Guide du
bénéficiaire sur :
www.mda06.fr**

(Rubrique Plus de 60 ans > Vivre
à domicile > L'aide pour l'autonomie)

*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.

SOLIDARITÉ

Le Département prend soin de **VOUS** AVANT TOUT! 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 30 guichets d'accueil de proximité.



Mon Voisin 06
a du 

« 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 épouisés 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 : visites de convivialité, petites sorties, etc.



**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.monvoisin06aducoeur.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
BP 3007 | 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**

Si vous souhaitez être agréé(e) par le Département, contactez la Maison Départementale
de l'Autonomie à l'adresse suivante : domicileetparcours@departement06.fr

Plus d'informations sur www.mda06.fr

UNE ACTION RÉALISÉE POUR

VOUS
AVANT TOUT!

PAR LE DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES



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 les 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

MDA - Cagnes-sur-Mer
10 allée des Platanes
06800 Cagnes-sur-Mer

MDA - Grasse
12 boulevard Carnot
06130 Grasse

MDA - Menton
4 rue Victor Hugo
06500 Menton

MDA - Cannes
22 rue Borniol
06400 Cannes

MDA - Antibes
2 avenue de la Libération
06600 Antibes

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 Corniglion Molinier
06450 Roquebillière

MDA - Paillons et Banquièvre
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 Fleur
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 boulevard 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 - 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 boulevard de Cessole
06100 Nice
Tél : 04 89 04 50 50

MSD - Nice Lyautey
21 avenue 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
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 et dans ses deux antennes à Guillaumes et à Roquestéron.



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,
- des consultations d'infirmières diplômées d'état,
- des consultations de spécialités en lien avec le Centre Hospitalier d'Antibes,
- la mise en œuvre d'actions de prévention, de sensibilisation et d'ateliers thérapeutiques.

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 moyen et haut pays en coordination avec le Centre de santé afin de proposer une offre de soins et des téléconsultations au plus près des habitants.

Renseignements 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 9h 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

Au-delà de ses missions principales et des activités de soins oncologiques de support et de bien-être qu'il propose à Nice, l'Institut Mozart déploie certaines de ses actions hors les murs sur le territoire maralpin afin de se rapprocher des populations qui, pour des raisons médicales, sociales ou géographiques, rencontrent des difficultés à se déplacer. Ces interventions délocalisées permettent de renforcer l'accessibilité des soins de support et de sensibiliser un public plus large aux enjeux de prévention et de prise en charge globale.



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 20h



Le Département VOUS facilite le quotidien.

**AVANT
TOUT!**



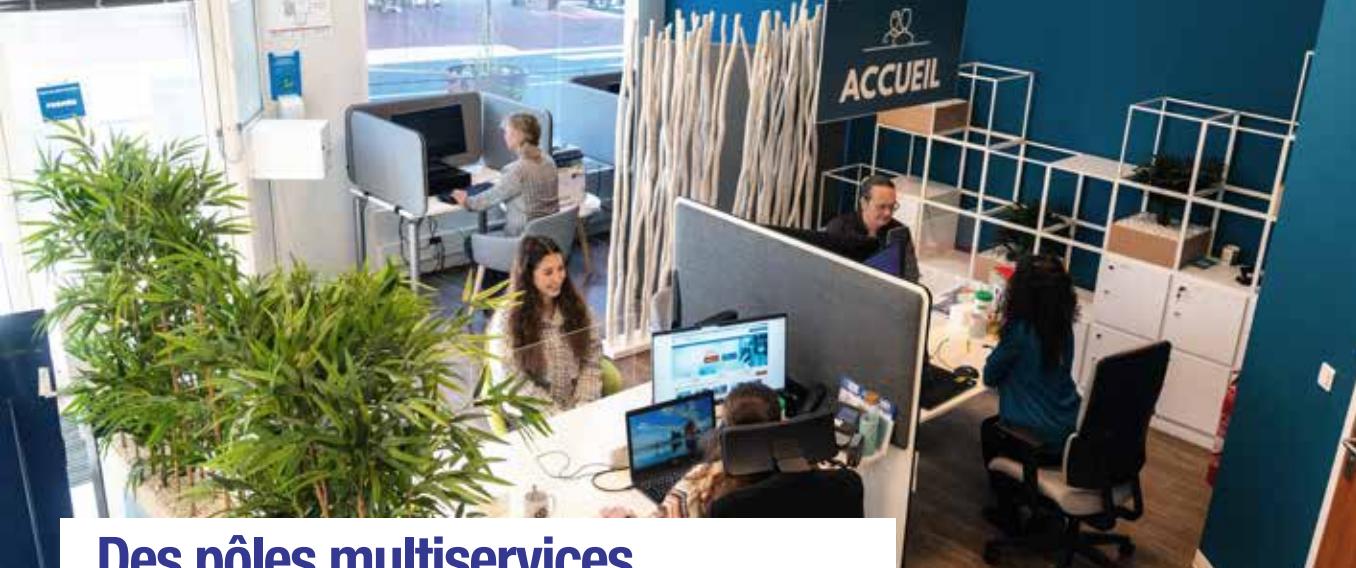
12 MAISONS DU DÉPARTEMENT
vous accueillent et vous accompagnent.



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 et à tous les dispositifs du Département.

De l'aide pour vos démarches administratives

Des équipes pluridisciplinaires sont à vos côtés pour faciliter vos démarches administratives et répondre à vos 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 principaux services publics. Les conseillers vous accompagnent dans vos démarches en ligne et vous permettent d'entrer directement en contact avec de nombreux partenaires, grâce aux outils numériques (visio-services, borne tactile, espace numérique en libre accès...). Au sein des Maisons des Alpes-Maritimes, guichets départementaux de proximité, elles sont souvent installées aux côtés des Maisons de l'autonomie (MDA) et des Maisons des solidarités départementales (MSD) pour une offre de services complète.

Un accompagnement numérique

Pour vous aider à utiliser le numérique au quotidien, les conseillers numériques du Département vous guident lors d'ateliers collectifs ou d'accompagnements individuels gratuits, dans les Maisons du Département, les Maisons départementales des Seniors (MDS) ou hors les murs, sur de nombreux thèmes : prendre en main un équipement informatique, naviguer sur internet, envoyer, recevoir et gérer vos courriels, installer et utiliser des applications mobiles, créer et gérer vos 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-Théniers, Péone-Valberg, Séranon, Andon, Gréolières, Villeneuve-Loubet, Tende, Breil-sur-Roya, Saorge, Collongues, Fontan, La Brigue.

***Lieux et programmes disponibles sur departement06.fr ou auprès des MDD et MDS.

Retrouvez vos services dans les Maisons des Alpes-Maritimes



Les Maisons du Département (MDD)

Maison des Alpes-Maritimes Nice centre

6 avenue Max Gallo - 06000 Nice

Tél : 04 89 04 32 95

Maison du Département

Saint-Martin-Vésubie

52 boulevard Lazare Raiberti

06450 Saint-Martin-Vésubie

Tél : 04 89 04 54 10

Maison du Département Roquebillière

30 avenue Corniglion Molinier

06450 Roquebillière

Tél : 04 89 04 53 90

Maison du Département

Saint-Vallier-de-Thiey

101 allée Charles Bonome

06460 Saint-Vallier-de-Thiey

Tél : 04 89 04 30 75

Maison du Département Menton

4 rue Victor Hugo - 06500 Menton

Tél : 04 89 04 30 10

Maison du Département

Saint-André-de-la-Roche

2 rue du Ghet - Res. Laupia

06730 Saint-André-de-la-Roche

Tél : 04 89 04 30 80

Maison du Département Vence

Place Clémenceau - Passage Cahours

06140 Vence

Tél : 04 89 04 58 60

Maison du Département Grasse

12 boulevard Carnot - 06130 Grasse

Tél : 04 89 04 52 20

Maison du Département

Saint-Sauveur-sur-Tinée

Place de la Mairie

06420 Saint-Sauveur-sur-Tinée

Tél : 04 89 04 36 10

Maison du Département

Saint-Etienne-de-Tinée

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

368 route de la Porte des Alpes

06670 Plan-du-Var

Tél : 04 89 04 35 00

Maison du Département itinérante

Tél : 06 65 14 51 69

ou 07 88 29 40 35

ou 07 88 05 85 28



Les Maisons départementales des Seniors

Maison des Alpes-Maritimes Nice centre

6 avenue Max Gallo - 06000 Nice

Tél : 04 89 04 32 95

Maison départementale des Seniors Nice nord

144 boulevard de Cessole - 06100 Nice

Tél : 04 89 04 51 25

Maison départementale

des Seniors Nice est

50 boulevard Saint-Roch - 06300 Nice

Tél : 04 89 04 53 00

Maison départementale des Seniors Nice ouest

173 - 175 rue de France - 06000 Nice

Tél : 04 89 04 38 23



Consultez les jours et horaires d'ouverture des Maisons du Département
et des Maisons départementales des Seniors
et découvrez tous les services à votre disposition 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
divertir.**

**AVANT
TOUT!**



**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 36 000 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 ou sur MesDémarches06

Devenez un senior en action connecté en vous inscrivant en ligne sur mesdemarches06.fr !

Plus d'informations sur departement06.fr et auprès des Maisons départementales des Seniors, des Maisons des Alpes-Maritimes et des Maisons du Département (Coordonnées en page 22)

Le Département **VOUS** aide à passer en mode éco.

AVANT
TOUT!



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



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.greendeal06.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! vous 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 Lympia

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

Médiathèques

Médiathèque départementale annexe à Saint-Martin-Vésubie

Boulevard 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

Place Charles Ginésy
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 Écard

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**

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



Les parcs naturels du département des Alpes-Maritimes



Adressez vos demandes
d'informations à :
animations.parcs@departement06.fr

La randonnée dans le département des Alpes-Maritimes

Cinq guides RandOxygène offrent une sélection de randonnées pédestres dans les Alpes-Maritimes sur 1 ou plusieurs jours : Pays Côtier, Moyen Pays, Haut Pays, Itinérance, Grande Traversée du Mercantour. Chacun comprend près de 60 itinéraires de randonnées et de traversées. De la promenade locale aux sentiers valléens, chaque vallée du département offre au public quelques 400 à 500 kilomètres d'itinéraires balisés pour vous oxygénier.



Retrouvez les 5 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

De 8h à 20h, du lundi au samedi.

Service & appel
gratuits

