



Le

GUIDE

des

SENIORS

à

NICE

**#ILove
#NICE**



VILLE DE NICE

Le guide des Seniors à Nice vous présente toute l'offre municipale niçoise à destination des Seniors.

Il vous permet de mieux connaître et utiliser l'offre de la Ville dans les domaines des loisirs, du sport, de la culture, de la santé, du logement et de l'accompagnement social.

Depuis juillet 2019, un lieu vous est spécialement dédié, l'Office Municipal Niçois des Seniors, 170 m² aménagés en cœur de ville, vous renseigne et vous accueille du lundi au jeudi de 8h30 à 17h et le vendredi de 8h30 à 15h45.



Ce lieu d'information et d'orientation permet :

- de visualiser plus simplement l'offre proposée par la Ville et son CCAS,
- d'accompagner les Seniors dans leurs démarches administratives,
- de proposer de nombreux programmes dédiés aux nouvelles technologies.

Nice « Ville Amie des Aînés » reste à votre écoute pour répondre à vos attentes, vos besoins et vos idées.

Christian Estrosi

Maire de Nice

Président de la Métropole

Président délégué de la Région Sud Provence-Alpes-Côte d'Azur

PLAN SENIORS



BAISSE DU TARIF DE L'ABONNEMENT DES TRANSPORTS DE 256€ À 145€/AN

pour les Seniors imposables de plus de 65 ans.



GRATUITÉ DU PASS SENIOR

pour les Seniors non imposables. Ce pass permet d'avoir accès à toutes les Maisons des Seniors de la ville de Nice, ainsi qu'aux nombreuses activités, sorties et manifestations qu'elles proposent.



2 SPECTACLES GRATUITS/AN

pour chacun des Seniors détenteurs du Pass Senior, au Théâtre Francis Gag, à l'Opéra de Nice ou au Conservatoire régional de Nice.



LE MARATHON DE LA DANSE

Deux jours de bals, cours de danse et spectacles gratuits les 16 et 17 février au Palais Acropolis.



UNE GRANDE MANIFESTATION PAR MOIS

Des bals au Théâtre de Verdure, des quiz au Parc Phœnix et des karaokés au Casino Ruhl...



DIVERSIFICATION DE L'OFFRE SPORT SANTÉ

augmentation importante des randonnées et nouvelle offre sportive dédiée aux Seniors.



OUVERTURE D'UN OFFICE MUNICIPAL NIÇOIS DES SENIORS

qui sera un lieu d'information, d'innovation et d'orientation pour les Seniors.



LANCLEMENT D'UNE PRESTATION DE PETITS TRAVAUX À DOMICILE

pour prévenir le risque de chute à domicile et garantir aux bénéficiaires un habitat fonctionnel et sécurisé.



MISE EN PLACE D'UNE ÉQUIPE DÉDIÉE À LA LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT DES SENIORS

et au lien social afin de diversifier les actions et couvrir un territoire plus grand.



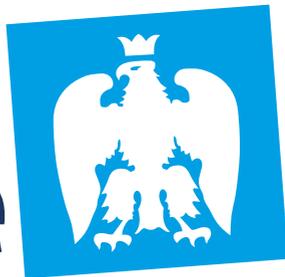
OUVERTURE D'UNE MAISON DES AIDANTS



MISE EN PLACE D'UN OBSERVATOIRE DES SENIORS

et lancement d'une étude massive sur la fragilité des Seniors, en partenariat avec des instituts de recherche.

Office Municipal Niçois des **SENIORS**



Du lundi au jeudi : 8h30-12h30 & 13h15-17h
Et le vendredi : 8h30-12h30 & 13h15-15h45

19, rue Gioffredo
04 89 04 65 03

**L'OMNS, un lieu ouvert en plein cœur de ville, 170m² au service des Seniors !
Un programme riche et varié qui répond aux attentes et aux besoins des Seniors. Vous découvrirez ci-dessous la programmation.**

INNOVER

Venez exprimer vos attentes et vos besoins pour ce lieu ouvert, original et innovant. Un laboratoire d'idées conçu avec vous et pour vous !

INFORMER

- > **Conférences nouvelles technologies**
- « protection des données personnelles »
- « Arnaques et escroqueries en ligne : comment s'en protéger ? »
- « Illectronisme, les oubliés d'Internet »

PROFITER

- > **Programme Click & Cook**
Venez cuisiner le mardi et créer vos carnets de cuisine numériques le jeudi
(en partenariat avec Malakoff Médéric)
- > **Passeport bien-être**
Ateliers de relaxation, de sommeil, de sophrologie...
(en partenariat avec la CARSAT)
- > **Retour sur les bancs de l'école**
Ateliers pour renouer avec la langue française (grammaire, orthographe, conjugaison, syntaxe)

DÉCOUVRIR

- > **À la découverte des métiers de la Ville et de la Métropole Nice Côte d'Azur**
« Raconte moi ton métier - Vis ma Ville »

> **Conférences avec Régie Eaux d'Azur**

- « Du Mercantour au littoral, l'alimentation en eau potable de la Métropole Nice Côte d'Azur »
- « Le traitement de l'eau potable de la Métropole Nice Côte d'Azur »

ACCOMPAGNER

- > **Soutien administratif**
Une experte administrative vous soutient dans vos démarches (logement, santé, social...)
- > **Ateliers numériques**
Création de votre dossier médical partagé, découverte des outils numériques
- > **Ateliers de formation en ligne Care Campus**
Venez découvrir et suivre gratuitement l'ensemble des formations préparées par les universités européennes les plus prestigieuses :
 - Introduction pour les aidants
 - Soin et indépendance
 - Maladies et troubles liés à l'âge
 - Promotion du bien vieillir
 - Soutien aux aidants
 - Technologie et vieillissement
 - Nutrition et vieillissement
 - Introduction à l'aide pour les personnes en fin de vie

SOMMAIRE

▶ **RESTER ACTIF**

Les activités, ateliers et sports p 12

▶ **SORTIR**

Les événements p 18

Les sorties, voyages, excursions p 21

▶ **PRENDRE SOIN DE SOI**

Les ateliers bien-être p 24

Les ateliers prévention santé p 26

Les ateliers pour la mémoire p 29

Les ateliers sécurité/mobilité p 30

Les ateliers numériques p 32

▶ **PROFITER DE TARIFS AVANTAGEUX**

Le Pass Senior p 36

La carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus p 37

Les tarifs transports p 38

▶ **SE FAIRE ACCOMPAGNER**

L'accompagnement des aidants p 42

L'accompagnement social p 43

L'instruction des demandes d'aide sociale p 44

Le lien social p 46

Les repas à domicile p 47

L'aide et les soins infirmiers à domicile p 48

Les petits travaux à domicile p 49

Les foyers restaurants p 50

Les résidences autonomie p 51

Les EHPAD p 52

L'accompagnement des personnes atteintes
de la maladie d'Alzheimer p 53

▶ **INFOS PRATIQUES**

..... p 58

RESTER

ACTIF

ACTIVITÉS ATELIERS SPORTS

La Ville de Nice propose de nombreuses activités manuelles, artistiques, culturelles, sportives ou de loisirs au plus de 55 ans. Il y en a forcément une pour vous !

DISCIPLINES

	ANIMANICE	MAISONS DES SENIORS	DIRECTION DES SPORTS	DIRECTION DES BIBLIOTHÈQUES
ABDOS FESSIERS CUISSE	•			
AIKIDO	•			
ANGLAIS	•	•		
AQUAGYM			•	
ART FLORAL		•		
ATELIER CRÉATION / ATELIER DÉCOUVERTE	•	•		
BARRE À TERRE	•			
BATTERIE	•			
BODY CROSS	•			
BODY DANCE / BODY DANSE	•			
BODY DÉFENSE	•			
BODY FORME	•			
BODY GYM	•			
BRODERIE BOUTIS CROCHET	•			
CALLIGRAPHIE		•		
CARTERIE		•		
CAPOEIRA	•	•		
CARDIO	•			
CARTONNAGE MEUBLE	•	•		
CATAMARAN				•
CÉRAMIQUE	•			
CHANT	•	•		

ANIMANICE
MAISONS DES SENIORS
DIRECTION DES SPORTS
DIRECTION DES BIBLIOTHÈQUES

	ANIMANICE	MAISONS DES SENIORS	DIRECTION DES SPORTS	DIRECTION DES BIBLIOTHÈQUES
CHANT CHORALE	•	•		
CIRCUIT TRAINING	•			
CLARINETTE	•			
COUTURE	•	•		•
DANSE CLAQUETTES	•			
DANSE CLASSIQUE	•			
DANSE COUNTRY		•		
DANSE DE SALON	•	•		
DANSE EN LIGNE	•			
DANSE FLAMENCO	•			
DANSE FUNK	•			
DANSE JAZZ	•			
DANSE ORIENTALE	•			
DANSE RYTHMIQUE				•
DANSE ROCK	•			
DANSE SALSA	•			
DANSE URBAINE	•			
DESSIN ACADÉMIQUE	•			
DESSIN HANDI	•			
DESSIN MULTI TECHNIQUES	•			
DESSIN PASTEL	•			
DESSIN PEINTURE	•	•		
ÉCRITURE	•	•		•
ENCADREMENT	•			
EXPRESSION GYMNIQUE	•			
FITNESS	•			
FLÛTE À BEC	•			
FLÛTE TRAVERSIÈRE	•			
GÉNÉALOGIE				•
GRAVUE SUR VERRE		•		
GUITARE CLASSIQUE	•			
GUITARE ÉLECTRIQUE	•			
GYMNASTIQUE				•
GYM 3 ^e ÂGE	•			
GYM BALLON	•			
GYM CIRCUIT TRAINING	•			
GYM DOS	•			

ANIMANICE
MAISONS DES SENIORS
DIRECTION DES SPORTS
DIRECTION DES BIBLIOTHÈQUES

	ANIMANICE	MAISONS DES SENIORS	DIRECTION DES SPORTS	DIRECTION DES BIBLIOTHÈQUES
GYM DOUCE	•		•	
GYM DYNAMIQUE	•			
HANDI DANSE	•			
HOME DÉCO	•			
INFORMATIQUE		•		•
ITALIEN	•	•		
JARDINAGE		•		
JEUX DE SOCIÉTÉ	•	•		•
KARATÉ	•			
KAYAK			•	
LECTURE				•
LIA	•			
MARCHE ET RANDONNÉE		•	•	
MARCHE NORDIQUE		•	•	
MÉDITATION		•		
MODE ET RETOUCHES		•		
MUSCULATION	•			
NIÇOIS	•	•		
NOUVELLES TECHNOLOGIES		•		
PATCHWORK		•		
PEINTURE ACRYLIQUE	•			
PEINTURE À HUILE	•			
PEINTURE AQUARELLE	•			
PEINTURE MULTI TECHNIQUES	•			
PEINTURE SUR VERRE		•		
PÉTANQUE		•		
PHOTO		•		
PIANO CLASSIQUE	•			
PIANO VARIÉTÉS	•			
PILATES	•		•	
POTERIE	•	•		
POTERIE TOUR	•			
POWER GYM	•			
QI GONG	•			
RELAXATION	•			
RELIURE		•		
REMISE EN FORME			•	

	ANIMANICE	MAISONS DES SENIORS	DIRECTION DES SPORTS	DIRECTION DES BIBLIOTHÈQUES
REMUES-MÉNINGES		•		
RELOOKING MEUBLE		•		
SAXOPHONE	•			
SCRABBLE		•		
SCRAPBOOKING	•			
SCULPTURE	•			
SELF DÉFENSE		•		
SOLFÈGE	•			
SOPHROLOGIE	•			
STRETCHING	•			
STRETCH'N'TON	•			
TAI CHI	•	•	•	
TENNIS DUR	•			
TENNIS TERRE BATTUE	•			
THÉÂTRE	•	•		
TIR À L'ARC			•	
TRAVAUX DE FILS ET D'AIGUILLES	•			
TRICOT / CROCHET	•	•		•
VIOLON / VIOLONCELLE	•			
VTC			•	
WATER BIKE			•	
YOGA	•	•		
YOGA DU RIRE	•			
ZUMBA	•			

Retrouvez la liste des contacts en page 58





SORTIR

ÉVÉNEMENTS

> TOUTE L'ANNÉE

Rencontres inter-générationnelles avec la petite enfance

Tout au long de l'année, la Ville de Nice, le CCAS de Nice et différentes institutions gestionnaires de maisons de retraites organisent des rencontres inter-générationnelles entre les personnes âgées et les jeunes enfants. L'objectif est de partager des moments ludiques et festifs réguliers : Noël, Carnaval, Fête de la Musique et Semaine du goût, participation à des ateliers, « chansons », « contes », jeux et goûters. Ces rencontres ont lieu au sein des crèches municipales, des AnimaNice ou des résidences pour personnes âgées. Le pôle St-Jean d'Angely, qui a ouvert ses portes en 2014, s'inscrit dans cette démarche, avec la création d'une crèche municipale dénommée « Baby Age », mitoyenne à un logement foyer et bénéficiant d'une salle d'animation polyvalente très investie tant par les personnes âgées que par les tout-petits. D'autres établissements municipaux d'accueil du jeune enfant (La Villa Isabelle, Les Rainettes, L'Arbre Bleu ou La Source...) se trouvant à proximité d'une résidence pour personnes âgées (maison de retraite Azuréva, Les Clairières, l'EHPAD Valrose, le Foyer St-Barthélémy) organisent également plusieurs fois dans l'année des rencontres intergénérationnelles autour de moments ludiques et de partage.

L'ensemble des structures d'accueil de la Petite Enfance, gérés par la Ville de Nice, et l'ensemble des Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées (EHPAD, Résidences Autonomies et l'accueil de jour Alzheimer Simone RIFF), gérés par le CCAS, s'inscrivent également dans cette démarche en travaillant ensemble sur la thématique des « 4 saisons » depuis 2018.

Ainsi, les rencontres ou manifestations se déroulent tout au long de l'année et sont en lien avec :

- L'hiver (janvier) : opération cartes de vœux et partage de la galette des Rois
 - Le printemps (avril, mai, juin) : activités autour du jardinage, des fleurs...
 - L'été (juin, juillet) : activités manuelles autour de la mer
 - Automne (septembre, octobre, novembre) : réalisation d'un herbier, dégustation de chocolat chaud...
- Un support de « liaison » sur la base d'un livre, d'un manuscrit ou d'un support photos retrace les activités réalisées en intergénérationnel.

Bals à l'opéra

- Un après-midi par mois dans la salle Montserrat Caballé de l'Opéra de Nice
 - 100 personnes/bals
 - Gratuit et réservé aux détenteurs de la carte Métropole Senior Plus
- Renseignements et inscriptions : Office Municipal Niçois des Seniors*

After work dansants

- Pour les 55 ans et plus
 - Chaque mois de 18h à 20h au Parc Phoenix
 - Gratuit et réservé aux détenteurs de la carte Métropole Senior Plus
- Renseignements et inscriptions : Office Municipal Niçois des Seniors*



Rencontres citoyennes

Elles permettent aux Seniors de découvrir les projets structurants de la Ville.

- Gratuit et réservé aux détenteurs de la carte Métropole Senior Plus

Renseignements et inscriptions : Office Municipal Niçois des Seniors

Rencontres actu-café littéraires

Moment d'échanges conviviaux où les Seniors de la ville peuvent découvrir des auteurs de renom venus présenter leurs ouvrages.

- Gratuit et réservé aux détenteurs de la carte Métropole Senior Plus

Renseignements et inscriptions : Office Municipal Niçois des Seniors

Bien vivre sa retraite

Source de joie, d'émotions ou même d'angoisses, la retraite est une étape importante dans la vie. La Ville de Nice vous propose de répondre à vos questions en fonction de vos besoins

> JANVIER

La galette des Rois Seniors

Chaque année au Palais Acropolis suivie d'un spectacle offert par la Ville.

> FÉVRIER

Le marathon de la danse

Durant ces deux jours, de 10h à 21h, 10 994 m² sont entièrement dédiés à la danse avec des cours de danse (country, flamenco, danses de salon...), des animations, 4 spectacles, un tour du monde de la danse, avec des espaces et animateurs pour danser sur chaque ambiance, 20 heures de bal aux influences musicales traversant les époques des années 30 aux musiques actuelles et de l'ambiance guinguette aux grands galas. Il y en a pour tous les goûts !

Ce marathon est ouvert à tous les publics, tous les âges, danseurs expérimentés comme débutants.



> JUIN

Concours de la nouvelle

Les écrivains amateurs disposent de 3 mois pour composer une nouvelle de 4 pages sur un thème défini. La remise des prix a lieu dans le cadre du Festival du livre au mois de juin.

Un recueil est édité par la Ville, regroupant les lauréats et les nouvelles sélectionnées.

Renseignements :

Office Municipal Niçois des Seniors

> SEPTEMBRE

La Starseniors

Concours de talents organisé par la Ville de Nice à destination des Seniors de 55 ans et plus. Les 15 finalistes sont coachés et accompagnés par un professionnel.

- Plus de 200 candidats par an de toute la France et d'Europe
- 7 castings / an
- Finale organisée au Palais Acropolis, entrée 10€ et 8€ avec la carte Métropole Senior Plus

Renseignements et inscriptions :

04 97 13 27 12 ou nice.fr



Nice fête sa rentrée

- Ateliers
- Découvertes, démonstrations et initiations aux activités
- Informations sur la carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus et sur le réseau des Maisons des Seniors
- Gratuit

Renseignements :

Office Municipal Niçois des Seniors

> OCTOBRE

La fête du théâtre

- 1 représentation jouée par des Seniors des ateliers de théâtre des Maisons des Seniors
- Gratuit et réservé aux détenteurs de la carte Métropole Senior Plus

Renseignements et inscriptions :

Office Municipal Niçois des Seniors



> DÉCEMBRE

Les spectacle de fêtes de fin d'année

- Animation dans les Maisons des Seniors
- Invitation à des spectacles de Noël
- Gratuit et réservé aux détenteurs de la carte Métropole Senior Plus

Renseignements et inscriptions :

Office Municipal Niçois des Seniors

SORTIES VOYAGES EXCURSIONS

> UNE JOURNÉE PORTES OUVERTES AU 27 DELVALLE

Cette journée permet aux visiteurs de découvrir les acteurs qui travaillent pour améliorer la santé de demain.

- Ateliers ludiques et numériques pour tous
- Conférences ouvertes au public

> VISITE DE L'APPARTEMENT CONNECTÉ AU 27 DELVALLE

Cette visite est gratuite et sur rendez-vous tout au long de l'année. Vous êtes intéressés par les questions d'autonomie et d'adaptation du domicile : vous pourrez avoir des informations sur les solutions disponibles pour simplifier votre quotidien.

> EXCURSIONS ET PROMENADES

Excursions à la demi-journée ou à la journée.

Renseignements :

Office Municipal Niçois des Seniors

> SORTIE AU PARC PHCENIX

Une fois par an, les enfants de la crèche l'Arbre bleu et les résidents de l'EHPAD Valrose se rendent ensemble au Parc Phœnix pour une visite ludique.



> SENIORS EN VACANCES

Des voyages sont organisés pour découvrir les plus beaux sites de France.

- Aide financières possibles en fonction des ressources
- Tarifs selon les destinations

Ces journées sont organisées par la Ville de Nice et l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV)



PRENDRE

SOIN

DE SOI

ATELIERS BIEN-ÊTRE

> ATELIER YOGA

Cet atelier vise par un travail sur le corps et le souffle à un meilleur équilibre tant physique, émotionnel que mental

- Atelier d'1h30 hebdomadaire
- 70€ réservés aux détenteurs du Pass Senior

Renseignements et inscriptions :
Maisons des Seniors le Ray,
Pasteur et Port/République



> ATELIER MÉDITATION

Cet atelier permet d'entrer en contact avec son intériorité, de comprendre la nature profonde de son mental. Il est basé sur la méditation en développant le calme, la concentration et l'attention.

- 70€ réservés aux détenteurs du Pass Senior

Renseignements et inscriptions :
Maisons des Seniors Port/République

> ATELIER PRENDRE SOIN DE SOI

L'objectif est de renforcer l'image de soi des personnes âgées de 60 ans et plus.

- 4 séances de 3h et 1 séance individuelle de 10 minutes
- 12 à 15 personnes maximum/groupe

Cet atelier est offert par la Ville de Nice et la Mutualité Française

Renseignements et inscriptions :
Service Qualité de vie

> ATELIER BIEN-ÊTRE

L'objectif est de montrer les effets bénéfiques des exercices, de mouvements corporels et de techniques de relaxation sur le bien être mental et physique auprès des Seniors de 55 ans et plus.

- 8 séances de sophrologie d'1h30/semaine
- 5 séances de relaxation de 2h/semaine
- 12 à 15 personnes maximum/groupe

Cet atelier est offert par la Ville de Nice et la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail du Sud-Est (CARSAT)

Renseignements et inscriptions :
Service Qualité de vie



> ATELIER BOUGEZ-MIEUX

Cet atelier à destination des Seniors de 55 ans et plus, propose des séances de gym douce et permet de développer le tonus musculaire, la motricité et l'équilibre.

- 1 séance d'information
- 12 séances d'1h30
- 12 à 15 personnes maximum/groupe

Cet atelier est offert par la Ville de Nice et la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail du Sud-Est (CARSAT)

Renseignements et inscriptions :
Service Qualité de vie

> ACTIVITÉS JARDINAGE

À travers cette activité, le but est de favoriser le lien social en étant un lieu de rencontres, d'échanges et de convivialité.

- 5 à 8 personnes/groupe
- Cours théoriques sur l'entretien paysager
- Gratuit réservé aux détenteurs du Pass Senior

Renseignements et inscriptions :
Maison des Seniors les Orangers

> JARDINS PARTAGÉS

Facteurs de biodiversité et de lien social, cette activité s'inscrit dans une démarche engagée par la Ville de Nice en faveur des Seniors niçois.

- 19 parcelles sont mises à disposition des Seniors

Renseignements et inscriptions :
Maison des Seniors les Orangers



ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ

> BIENVENUE À LA RETRAITE

Le passage à la retraite est un changement et un bouleversement des habitudes, des repères et des rythmes de vie.

Cet atelier consiste à accompagner les nouveaux retraités, les rassurer, leur donner les moyens et les clés pour vivre en bonne santé et autonomes le plus longtemps possible et faire émerger chez eux de nouvelles idées, de nouvelles envies.

- 4 séances de 2h/semaine

Cet atelier s'adresse aux personnes retraitées depuis 6 mois à 2 ans.

Cet atelier est offert par la Ville de Nice et l'ASEPT
Renseignements et inscriptions :
Service Qualité de Vie

> ATELIER BIEN CHEZ SOI : LES CLÉS D'UN LOGEMENT ADAPTÉ

Cet atelier permet d'obtenir des conseils pour rendre son habitat plus pratique et confortable, le sécuriser et le rénover sans pour autant trop le modifier.

Il permet également d'être informé des aides financières pour le réaménager, des dispositifs d'accompagnement

mobilisables et des professionnels habitat à proximité.

Une dernière séance, individuelle, est proposée à domicile pour analyser les aménagements qui peuvent s'avérer utiles et leurs financements à destination des Seniors de 55 ans et plus

- 2 séances en groupe
- 1 séance à domicile

Cet atelier est offert par la Ville de Nice et l'ASEPT
Renseignements et inscriptions :
Service Qualité de Vie

> ATELIER ÉQUILIBRE- PRÉVENTION DES CHUTES

Il consiste à prévenir les risques de chutes grâce à des exercices appropriés qui stimulent le système d'équilibre et les réflexes parachutes, à destination des Seniors de 55 ans et plus.

- 12 séances d'1h/semaine
- 12 participants/groupe
- 12 à 15 personnes maximum/groupe

Cet atelier est offert par la Ville de Nice et la Mutualité Française
Renseignements et inscriptions :
Service Qualité de vie



> BILAN DE SANTÉ AIDANT AIDÉ

Il permet à un aidant de bénéficier d'un bilan de santé complet, au Centre d'Examen de Santé (CES) de la CPAM, situé au 7, rue Pertinax pour lui-même et une prise en charge simultanée de son aidé par une équipe dédiée au cours d'un atelier ludique. Puis, dans un second temps un bilan de santé est proposé à l'aidé accompagné de son aidant.

Cette prestation s'adresse aux aidants et leurs aidés atteints de la maladie d'Alzheimer du CCAS et de la plateforme de répit FA06.

Elle est offerte par la Ville de Nice, le CCAS, FA06 et la CPAM.

Renseignements et inscriptions :
Service Qualité de vie

> ATELIER BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR

Cet atelier à destination des Seniors de 55 ans et plus, propose des conseils pour une alimentation adaptée à l'état de

santé des Seniors, de leurs modes de vie et leur environnement social.

- 6 séances de 2h/semaine
- 12 participants/groupe
- 12 à 15 personnes maximum/groupe

Ce programme est offert par la Ville de Nice et la Mutualité Française
Renseignements et inscriptions :
Service Qualité de vie

> ATELIER AMÉLIOREZ VOTRE SOMMEIL

Il permet de mieux comprendre les mécanismes du sommeil, de reconnaître ses signaux personnels de sommeil, et de mettre en action toutes les techniques pour retrouver un bon sommeil. À destination des Seniors de 55 ans et plus.

- 2 séances de 2h
- 12 participants/groupe

Ce programme est offert par la Ville de Nice et la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail du Sud-Est (CARSAT)
Renseignements et inscriptions :
Service Qualité de vie

> **PROGRAMME NICE SPORT SANTÉ - PRÉVENTION ACTIVE SENIOR**

Programme d'Activité Physique Adaptée destiné aux Seniors niçois de 60 ans et plus éloignés de la pratique sportive pour renouer avec l'activité physique en toute sécurité.

- 2 séances hebdomadaires sur 12 semaines (marche nordique, renforcement musculaire et équilibre) par un professeur d'APA
- 1 évaluation initiale et finale de la fragilité pour les Seniors âgés de 65 ans et plus à la plateforme fragilité du CHU de Nice.
- 10 à 12 personnes maximum/groupe

Ce programme est offert par la Ville de Nice, l'association A2S et le CHU de Nice via un financement de la conférence des financeurs.

*Renseignements et inscriptions :
Service Qualité de vie*

> **VACCINATION**

Des séances de vaccinations obligatoires et recommandées et un accompagnement de la protection vaccinale sont proposés gratuitement par la Ville de Nice dans 3 centres :

- 10 rue Hancy,
- Au village, avenue Émile Ripert à l'Ariane
- 19, avenue Martin Luther King à Saint-Augustin

*Renseignements au 04 92 17 44 90
ou service.vaccinations@ville-nice.fr*



ATELIERS MÉMOIRE

> **REMUE-MÉNINGES / DICTÉES**

Tous les mois, dans les Maisons des Seniors, des remue-ménages, quiz variés et des dictées sont organisés pour faire travailler sa mémoire de manière ludique, récréative et conviviale

- Ouvert à tous à partir de 55 ans
- Gratuit, réservé aux détenteurs du Pass Senior

*Renseignements et inscriptions :
Les Maisons des Seniors*

> **LES ATELIERS MÉMOIRE**

Conçus et animés par des neuropsychologues de la Direction de la Santé et de l'Autonomie, ils permettent de repérer des troubles cognitifs chez les Seniors niçois de 65 ans et plus.

- Groupe de 15 personnes maximum
- 3 niveaux progressifs de difficultés/ semestre
- Ateliers proposés dans les Maisons des Seniors Barralis et les Orangers et dans les Maisons des Associations Garibaldi et Bibliothèque Raoul Mille

*Renseignements et inscriptions :
Service Qualité de vie*

> **LE QUIZ ATELIERS MÉMOIRE**

Conçu par les neuropsychologues, ce quiz accessible sur le site internet de la Ville de Nice (www.nice.fr, rubrique Autonomie et Santé), permet d'augmenter ses capacités cognitives de façon ludique et en toute autonomie.

- 3 éditions différentes
- 240 questions (pays, célébrités, sport, art, culture générale, gastronomie, astronomie, hygiène de vie...)

> **ATELIER PEPS EUREKA**

Cet atelier permet d'exercer ses principales fonctions cognitives, d'apprendre les techniques pour transférer ces exercices dans la vie quotidienne et d'identifier les facteurs influençant le fonctionnement du cerveau, à destination des Seniors de 55 ans et plus.

- 1 conférence de 3h
- 10 séances de 2h30
- 10 à 12 personnes maximum/groupe

Cet atelier est offert par la Ville de Nice et l'ASEPT
*Renseignements et inscriptions :
Service Qualité de vie*

ATELIERS SÉCURITÉ MOBILITÉ

> ATELIER RESTEZ MOBILE ET MAÎTRISEZ VOTRE CONDUITE

Cet atelier à destination des Seniors de 55 ans et plus, animé par un moniteur d'auto-école, permet de tester ses connaissances et sa conduite au volant de la voiture auto-école et sur un simulateur de conduite.

- 1 séance de 9h à 16h (repas offert)
- 12 à 15 participants/groupe

Ce programme est offert par la Ville de Nice et la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail du Sud-Est (CARSAT)

*Renseignements et inscriptions :
Service Qualité de vie*



> ATELIER SÉRÉNITÉ AU VOLANT

Cet atelier à destination des Seniors de 55 ans et plus, permet d'apprendre à agir efficacement au volant, à gérer les situations de stress et à se détendre.

- 12 à 15 participants/groupe
- 3 séances de 2h
- En option : tests visions, audition, réflexes... et mise en situation de conduite

Ce programme est offert par la Ville de Nice et la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail du Sud-Est (CARSAT)

*Renseignements et inscriptions :
Service Qualité de vie*

> ATELIER SÉCURITÉ ROUTIÈRE ET PRÉVENTION

Cet atelier à destination des Seniors de 55 ans et plus, s'étale sur 8 mois et comprend une remise à niveau du code de la route et des éléments de sécurité routière.

- 8 séances de 2h
 - Gratuit pour les détenteurs de la Carte Métropole Senior Plus
- Renseignements et inscriptions :
Office Municipal Niçois des Seniors*

Le volet sécurité est développé au sein des Maisons des Seniors grâce à l'intervention de la Maison d'Accueil des Victimes. Plusieurs modules sont proposés aux Seniors, tous gratuits pour les détenteurs du Pass Senior.



> ATELIER BIEN CHEZ SOI : LES CLÉS D'UN LOGEMENT CONFORTABLE

À destination des Seniors de 55 ans et plus, il permet d'être informé sur les solutions permettant de rendre son habitat plus adapté et sécurisé ainsi que sur les aides financières existantes.

- 2 séances en groupe de 12 à 15 personnes max/groupe
- 1 séance à domicile (analyse des aménagements sur site et leur financement)

Cet atelier est offert par la Ville de Nice et l'ASEPT
*Renseignements et inscriptions :
Service Qualité de vie*

> ATELIER SELF DÉFENSE

Cet atelier présente un système d'auto-défense qui permet aux Seniors de retrouver plus de tonus, de souplesse et de capacités cardio-musculaires.

- Séances de 3h
- Gratuit pour les détenteurs du Pass Senior

*Renseignements et inscriptions :
Maison des Seniors de Cimiez*

> ATELIER OBJECTIF SECOURIR ENSEMBLE

Cet atelier est proposé chaque mois au sein des Maisons des Seniors, cet atelier vise à former les Seniors sur la prise en charge d'une victime en état d'urgence absolue.

- Module de 3h
 - Gratuit pour les détenteurs du Pass Senior
- Renseignements et inscriptions :
Maisons des Seniors*

> ATELIER VOYAGER EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Proposé par la Maison d'Aide aux Victimes et la Régie Ligne d'Azur, cet atelier présente les gestes de protection à connaître, notamment pour les transports en commun.

- Séances d'1h30
- Gratuit pour les détenteurs du Pass Senior

*Renseignements et inscriptions :
Maisons des Seniors*

ATELIERS NUMÉRIQUES

> **ATELIER INFORMATIQUE**

Cet atelier permet aux Seniors de gagner en autonomie en acquérant les savoirs de base sur le fonctionnement et la sécurité informatique ou en apprenant à naviguer sur internet pour garder le contact avec ses proches...

- Cycles de 10 à 25 séances d'1h30 à 2h
- Gratuit et réservé aux détenteurs du Pass Senior

*Renseignements et inscriptions :
Maisons des Seniors*

> **ATELIER NOUVELLES TECHNOLOGIES**

Initiation aux tablettes et Smartphones*.

- Session d'1h
- 8 personnes/groupe
- Gratuit pour les détenteurs du Pass Senior

***La Maison des Seniors de Cimiez est équipée de tablettes pour les Seniors qui n'en possèdent pas**

*Renseignements et inscriptions :
Maisons des Seniors*

> **ATELIER SILVER SURFER**

Cet atelier à destination des Seniors de 55 ans et plus, permet d'optimiser son utilisation des ressources disponibles sur internet, de se sentir informé des avancées technologiques liées aux Seniors et de garder un lien avec sa famille et ses proches.

- 1 conférence d'introduction de 3h et 6 séances de 2h30
- 8 à 10 personnes/groupe

Cet atelier est offert par la Ville de Nice et l'ASEPT

*Renseignements et inscriptions :
Service Qualité de vie*



> **ATELIER CPAM**

Cet atelier propose aux Seniors de créer un compte AMELI, de naviguer sur le site ameli.fr afin de découvrir l'ensemble des démarches administratives en ligne et d'ouvrir un Dossier Médical Partagé. Ces ateliers ont lieu dans les Maisons des Seniors Barralis, Le Ray, Pasteur, Port/République, Cimiez et au 27 Delvalle.

- Atelier de 2h max
- 8 à 10 personnes/groupe

Ce programme est offert par la Ville de Nice et la CPAM

*Renseignements et inscriptions :
Service Qualité de vie*

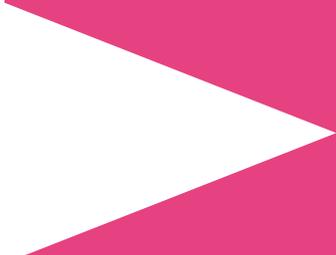
> **ATELIER SOUTIEN NUMÉRIQUE À LA DÉCLARATION DE REVENUS EN LIGNE**

Cet atelier permet d'accompagner les Seniors sur les aspects numériques de leur déclaration.

- Session individuelle sur rendez-vous à partir du mois de mai
- Gratuit et réservé aux détenteurs de la carte Métropole Senior Plus

Renseignements et inscriptions :

Maisons des Seniors



TARIFS

AVANTAGEUX

PASS SENIORS

- Donne l'accès aux activités proposées dans les Maisons des Seniors
- Accessible à tous à partir de 55 ans, sur présentation d'un justificatif de domicile sur Nice
- Coût :
 - 40€/an
 - gratuit pour les non imposables (fournir les 4 volets de l'avis de non-imposition, mention ligne 14)



CARTE MÉTROPOLE NICE CÔTE D'AZUR SENIOR PLUS

La Carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus permet la pratique gratuite de séances de remise en forme (gymnastique et Capoeira) dans le programme « Seniors en Forme ».

Elle permet également d'assister à toutes les grandes manifestations organisées par la Direction des Seniors (bals à l'opéra, rencontres littéraires, rencontres actualités...) **et de participer à des animations avec supplément** (promenades, excursions, voyages).

Il s'agit aussi d'un outil favorisant le pouvoir d'achat des Seniors, puisqu'elle offre de nombreuses réductions auprès des partenaires (commerçants, organismes publics, privés ou associatifs) dans des domaines variés :

bien-être, culture et loisirs, formation, information, restaurants.

La Carte Senior Plus vous permet aussi d'obtenir des tarifs réduits sur : les trajets en train Thello vers l'Italie, les spectacles au Théâtre de Verdure, notamment lors du Nice Jazz Festival, au Théâtre Francis Gag et Théâtre de la Cité, les entrées dans les piscines municipales et le Parc Phœnix. Il suffit de présenter la carte aux partenaires afin d'obtenir des privilèges. Les commerçants sont identifiés avec un sticker sur leurs vitrines.

- Accessible à tous à partir de 55 ans, sur présentation d'un justificatif de domicile sur la Métropole Nice Côte d'Azur
- Coût : gratuit

TARIFS TRANSPORTS

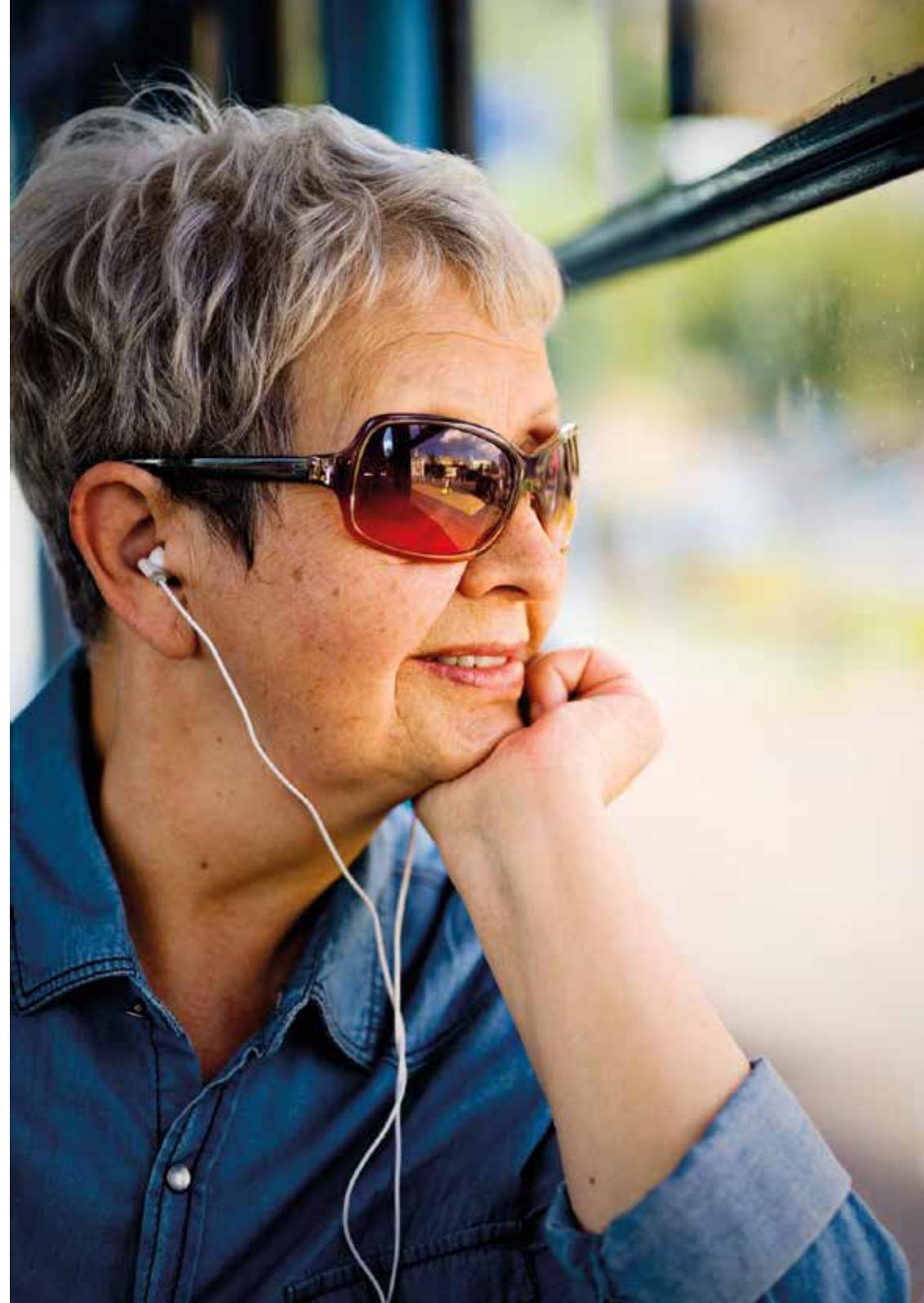
> **POUR LES PERSONNES SENIORS IMPOSABLES***

- 20€ mensuel ou 145€ à l'année
(plus de 4 mois gratuits)
+ 8€ de frais de dossier
(payable une fois)
- Pack de 10 voyages : 8,50€.

> **POUR LES SENIORS NON-IMPOSABLES**

- tarif de 10€ annuel (domicilié sur le
périmètre de la Métropole Nice Côte
d'Azur)

**applicable à compter du 1^{er} juillet pour les +65 ans*



SE FAIRE

ACCOM-

PAGNER

ACCOMPAGNEMENT DES AIDANTS

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ? Venez rejoindre le CAFÉ DES AIDANTS

> **MISSIONS**

Un nouveau rendez-mensuel, proposé par l'Association « Accompagnement et Répit des Aidants » et la Ville de Nice, soutenu par l'Association Française des Aidants et AG2R La Mondiale, est proposé à toutes les personnes qui accompagnent un proche en perte d'autonomie. Il constitue un temps de répit, d'information et d'échanges, ouvert à toutes celles et ceux qui

consacrent du temps à un proche malade, en situation de handicap ou en perte d'autonomie.

> **COÛT** : gratuit

> **RENSEIGNEMENTS ET PRÉ-INSCRIPTION**

**Association « Accompagnement
et Répit des Aidants »**
06 17 85 88 34



ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

Le Service d'Information et d'Accompagnement des Seniors (SIAS) est destiné aux personnes retraitées domiciliées sur la commune de Nice.

> **MISSIONS**

Le SIAS assure l'accueil, l'information, l'orientation et la prise en charge médico-psycho-sociale avec comme axes de prise en charge : la précarité et la perte d'autonomie.

> **COÛT** : gratuit



> **RENSEIGNEMENTS**

- **SIAS Centre**
11, rue Saint-François-de-Paule
06300 Nice
04 93 13 51 71
- **SIAS Nord**
64, avenue Cyrille Besset
06100 Nice
04 92 07 56 95
- **SIAS Est**
4, avenue Maryse Carlin
06300 Nice
04 92 12 53 61
- **SIAS Ouest**
2bis, avenue du Petit Fabron
06200 Nice
04 97 11 40 70

INSTRUCTION DEMANDES D'AIDE SOCIALE

La Ville de Nice, via son CCAS, instruit les demandes d'aide sociale légale.

> MISSIONS

- Enregistrement des différentes demandes d'aide sociale légale destinées aux personnes âgées ou handicapées.
- Constitution des dossiers d'aide sociale.

> LES DIFFÉRENTES FORMES D'AIDE SOCIALE LÉGALE

- Dans le cadre de l'aide au maintien à domicile : services ménagers à domicile, allocation représentative des services ménagers, foyer restaurant, repas à domicile
- Dans le cadre de l'aide à l'hébergement : placement en EHPAD, admission en résidence autonomie, placement en famille d'accueil, placement en foyer d'hébergement pour adultes handicapés

> QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Le demandeur doit résider en France. Il doit également résider depuis plus de trois mois dans le département (acquisition du domicile de secours). L'hébergement dans un établissement

(foyer, maison de retraite, etc...) n'est pas acquisitif de domicile de secours.

> L'AIDE SOCIALE LÉGALE PREND EN CONSIDÉRATION

- Les ressources de toute nature (à l'exception de la retraite du combattant et des pensions attachées aux distinctions honorifiques).
- Pour l'aide à l'hébergement des personnes de 60 ans et plus ne bénéficiant pas du statut de personnes handicapées : les ressources provenant de l'obligation alimentaire

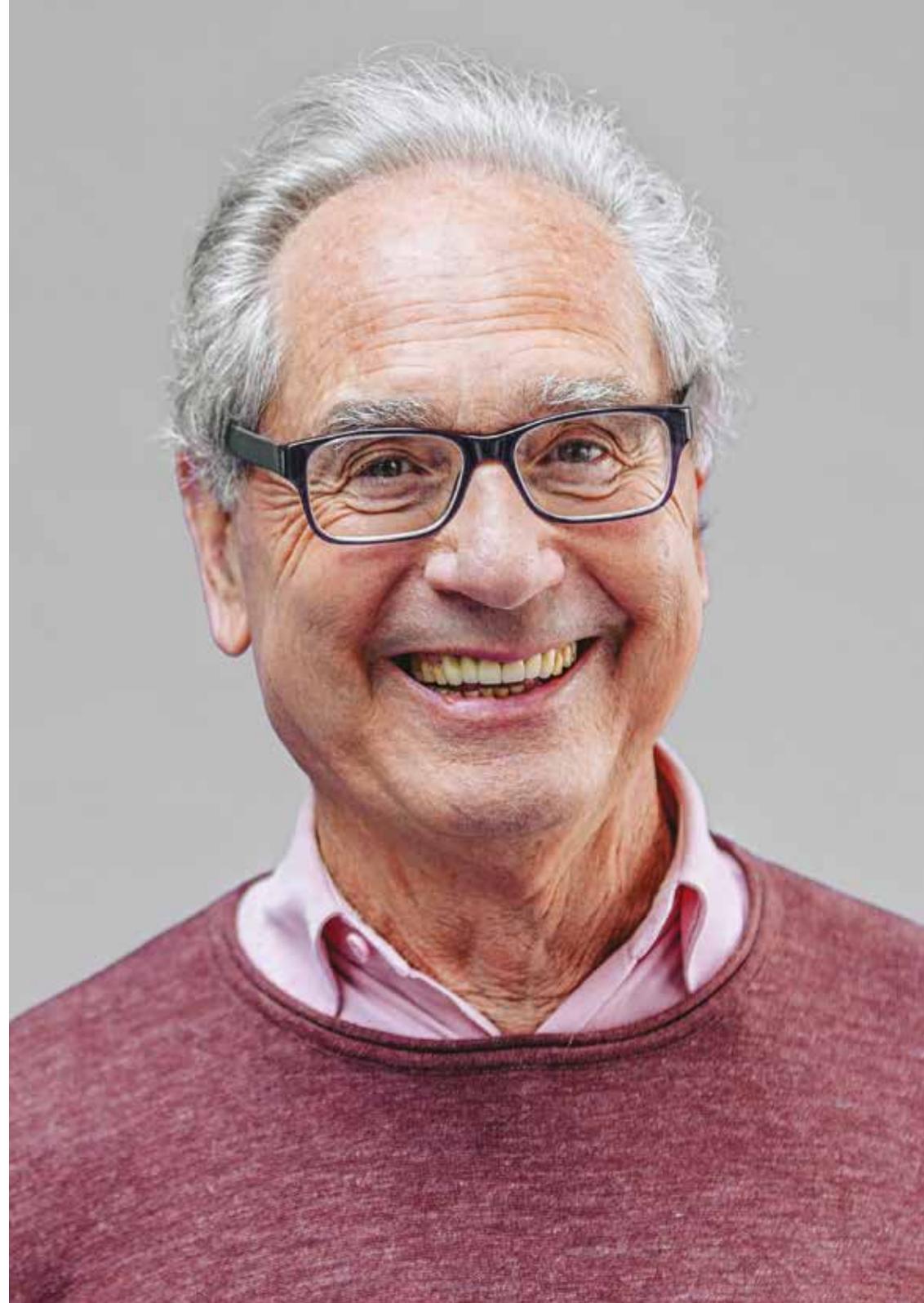
> RENSEIGNEMENTS ET DÉPÔTS DES DEMANDES D'AIDE LÉGALE

• Siège du Service aide sociale légale

141, boulevard Gambetta
06000 Nice
04 93 97 11 88

• Maison des Solidarités et du Partage « Le Village »

4, avenue Emile Ripert, Jardin Lecuyer
06000 Nice
04 93 27 03 54



LIEN SOCIAL

Ce service est destiné aux personnes retraitées, handicapées, en invalidité domiciliées sur la commune de Nice.

> MISSIONS

- Le service a pour mission principale **la tenue du registre des personnes fragiles isolées** selon la loi 2004-626 du 30 juin 2004 et la **coordination des actions de gestion de crises sanitaires dans le cadre du dispositif canicule.**

Les personnes inscrites sur le registre bénéficient d'appels téléphoniques réguliers, et de visites à domicile si besoin, afin de lutter contre l'isolement et de s'assurer de leur conditions de vie.

- Des agents de lien social développent aussi **des actions d'animations par quartier**, afin de faire de la rupture de l'isolement, un objectif prioritaire. (jeux de société, de cartes, activités manuelles, musique, bals)

> **COÛT** : gratuit

> RENSEIGNEMENTS

6, rue Tonduti de l'Escarène
06000 Nice
04 93 135 135



REPAS À DOMICILE

Ce service est destiné aux Seniors ou personnes handicapées en perte d'autonomie vivant à domicile.

> MISSIONS

Portage de repas à domicile avec régime adapté à l'état de santé.

> COÛT

De 6,78€ à 10,82€ selon les revenus.

> RENSEIGNEMENTS

Siège du Service aide sociale légale
141, boulevard Gambetta
06000 Nice
04 93 97 11 88



AIDE & SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

Ce service est destiné aux Seniors en perte d'autonomie, vivant à domicile et ayant besoin d'aides ou de soins à domicile.

> MISSIONS

- Aide à l'entretien du cadre de vie, du linge et activités domestiques
- Aide aux sorties extérieures que ce soit pour les courses ou de l'accompagnement
- Aide aux repas
- Soutien aux démarches administratives simples et rupture de l'isolement
- Soins d'hygiène et de confort
- Soins infirmiers sur prescription médicale
- Prévention du risque de chute à domicile
- Soutien aux proches aidants

> COÛT

- **Soins infirmiers** : gratuits, sur prescription médicale.
- **Aide à domicile** : coût horaire, entre 19€ et 24€ ; possibilité de prise en charge partielle par les caisses de retraite, les mutuelles et le Département (dans le cadre de l'Aide Personnalisée à l'Autonomie, de l'aide sociale, et de la PCH).

> RENSEIGNEMENTS

- **SPASAD Est**
4, avenue Maryse Carlin
06300 Nice
04 92 12 53 64
- **SPASAD Nord**
64, avenue Cyrille Besset
06100 Nice
04 93 13 52 69
- **SPASAD Ouest**
2bis, avenue du Petit Fabron
06200 Nice
04 93 13 52 62

PETITS TRAVAUX À DOMICILE

> MISSIONS

Ce service de bricolage et petits travaux non spécialisés à domicile est limité à des interventions simples de deux heures maximum. Pendant l'intervention, le technicien qualifié peut réaliser plusieurs opérations de bricolage.

> COÛT

Tarif horaire : 21€
Possibilité de prise en charge partielle par les caisses de retraite, les mutuelles et le Département (dans le cadre de l'Aide Personnalisée à l'Autonomie, de l'aide sociale, et de la PCH).

> RENSEIGNEMENTS

SPASAD Est
04 93 13 52 60



FOYERS RESTAURANTS

Les 3 Foyers Restaurants « Les Pignatas » sont destinés aux personnes âgées de 60 ans ou plus, désirant bénéficier d'un menu, élaboré par une diététicienne, à un prix variable.

Ouvert aux usagers des Résidence Autonomie et aux personnes extérieures, de lundi au samedi.

> COÛT

De 1,92€ à 10,51€ en fonction des revenus

> RENSEIGNEMENTS

• Pignata Saint-Jean d'Angély

4, rue Maryse Carlin
06300 Nice
04 92 12 53 85

• Pignata Saint-Barthélemy

64, avenue Cyrille Besset
06100 Nice
04 93 52 63 77

• Pignata Gambetta

141, boulevard Gambetta
06000 Nice
04 93 97 11 88



RÉSIDENCES AUTONOMIE

Ce service est destiné aux Seniors autonomes. Il est composé de 3 résidences « Gambetta », « Saint-Barthélemy » et « Saint-Jean d'Angély ».

> SERVICES PROPOSÉS

- Hébergement/buanderie/restauration
- Activités de loisirs/établissement sécurisé
- Actions de prévention de la perte d'autonomie (ateliers sécurité, prévention des chutes), activité physique adaptée

> COÛT

De 20,96€ à 30,69€/jour selon l'établissement (hors prestations annexes : repas, buanderie)

> RENSEIGNEMENTS

Service admissions

04 93 13 52 28



EHPAD

Les EHPAD sont des Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes. Ce service est destiné aux Seniors dépendants. Il est composé de 4 établissements « Fornero Menei », « Grosso », « Résidence des anciens combattants » et « Valrose ».

> SERVICES PROPOSÉS

- Hébergement/buanderie/restauration
- Activités de loisirs/établissement médicalisé et sécurisé

> COÛT

De 51,69 € à 62,90 €/jour selon l'établissement (hors dépendance et prestations annexes)

> RENSEIGNEMENTS

Service admissions
04 93 13 52 28



ACCOMPAGNEMENT ALZHEIMER

► L'Accueil de jour Alzheimer « Simone Riff »

est un service destiné aux Seniors atteints de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés.

> MISSIONS

- Facilite le maintien à domicile des Seniors atteints de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés, et permettant le répit des aidants.
- Il participe au maintien du lien social, des capacités et des connaissances des personnes accueillies

> SERVICES PROPOSÉS

- Accueil de jour/restauration/transport
- Activités de loisir, ateliers mémoire,
- Intervention d'un kinésithérapeute et d'un orthophoniste
- Établissement sécurisé

> COÛT

De 48€ à 63€/jour, selon le niveau de dépendance.

Prise en charge partielle possible dans le cadre de l'Aide personnalisée à l'autonomie, à domicile.

> RENSEIGNEMENTS

Établissement
04 92 10 18 94





► **Programme CALMAN**
Culture-Art-Loisirs pour les personnes atteintes de la Maladie d'Alzheimer à Nice (CALMAN®) consiste en l'ouverture des lieux culturels de la ville aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, suivies en établissement, accompagnées de leurs soignants et de leur proche aidant et leur permet de bénéficier d'une visite adaptée encadrée par un médiateur culturel et un neuropsychologue.

Cette action, très innovante, favorise les échanges, l'expression orale et la socialisation des personnes souffrant de troubles cognitifs est entièrement gratuite.

> **LES 13 ÉTABLISSEMENTS NIÇOIS PARTENAIRES :**

Les accueils de jour Alzheimer, certains EHPAD disposant d'une unité Alzheimer, les consultations mémoire du Centre Mémoire Ressources Recherche du CHU de Nice, l'Hôpital

Gériatrique Les Sources, la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants de France Alzheimer 06 et l'Institut Claude Pompidou.

> **LES 13 SITES CULTURELS ACCUEILLANT LES VISITES :**

Le Musée d'Art Moderne et d'Art Contemporain, le Musée Matisse, le Museum d'Histoire Naturelle, le Musée des Beaux-arts, le Musée d'Art Naïf, le Musée d'Archéologie de Nice (sites de Cimiez et de Terra Amata), le Musée de la Photographie Charles Nègre, le Palais Lascaris, le Conservatoire à Rayonnement Régional, l'Opéra, le Musée Masséna, le Musée National du Sport et le Parc Phœnix. Ainsi, 52 visites annuelles sont proposées en petits groupes de 12 participants.



► **Application e-CALMAN**
Une application simple, accessible et gratuite a été conçue afin de faciliter l'accès aux loisirs et à la culture à toutes les personnes souffrant de troubles cognitifs, accompagnées d'un proche.

Téléchargeable sur smartphone et tablette, cette application, disponible en français, anglais et italien, propose des informations et un quiz adaptés invitant la personne à faire appel à son sens de l'observation, à stimuler sa mémoire et l'incite à échanger avec son accompagnant, aidant proche ou professionnel.

Des notifications apparaissent automatiquement lorsque le visiteur passe devant les trois éléments emblématiques qui jalonnent la Promenade du Paillon, à savoir : le Miroir d'eau, la Statue de Masséna et la Baleine des jeux des enfants. Des visites adaptées e-CALMAN® ont été intégrées au programme CALMAN® permettant ainsi l'accompagnement de 12 bénéficiaires à l'utilisation de l'application et du support informatique (tablette) par une équipe soignante dédiée dont le neuropsychologue de la Ville de Nice.

► **La journée mondiale Alzheimer**
Chaque année, un après-midi festif est offert et organisé par la Ville de Nice, à l'attention des patients du programme CALMAN® et de leurs proches aidants en lien avec la thématique déployée sur l'année au sein des 13 sites culturels du programme.





INFOS

PRATIQUES

L'OFFICE MUNICIPAL NIÇOIS DES SENIORS

19, rue Gioffredo
04 89 04 65 03

LES MAISONS DES SENIORS

- **Maison des Seniors Barralis**
9, rue Barralis
04 93 88 21 35
- **Maison des Seniors Les Orangers**
4, avenue des Orangers
04 93 96 23 05
- **Maison des Seniors Le Ray**
4, rue Charles Baudelaire
04 97 13 45 90
- **Maison des Seniors Pasteur**
2, avenue Antonia-Augusta
04 97 13 45 48
- **Maison des Seniors Port/République**
12, rue Scaliero
04 97 13 53 84
- **Maison des Seniors Saint-Barthélemy**
64, avenue Cyrille-Besset
04 92 07 77 06
- **Maison des Seniors Cimiez**
14, avenue du Monastère
04 89 98 13 09
- **Maison des Seniors Villa La Luna**
265, promenade des Anglais
04 89 98 10 34 / 04 97 13 39 35

LES BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES

- **Louis Nucéra**
2, place Yves Klein
04 97 13 48 90
- **Bibliothèque Patrimoniale Romain Gary**
21 bis, boulevard Dubouchage
04 97 13 36 75
- **Raoul Mille**
33, avenue Malausséna
04 97 13 54 28
- **Ariane - Léonard de Vinci**
20, chemin Château de Saint-Pierre
04 97 13 49 60
- **Caucade**
32, boulevard du Souvenir Français
04 93 72 87 20
- **Cimiez - Cedac**
49, avenue de la Marne
04 93 53 89 68
- **Le Port**
5, rue De Maeyer
04 93 89 09 46
- **Fontaine du Temple - Alfred Hart**
2, place Fontaine du Temple
04 92 07 85 74
- **Magnan - Espace Magnan**
31, rue Louis de Coppet
04 93 96 51 99
- **Les Moulins - Alain Lefeuve**
29, boulevard Paul Montel
04 92 29 61 00

• Pasteur - Camille Claudel

12, rue Maurice Maccario
04 97 13 49 32

• Saint-Roch

14, rue Acchiardi de Saint Léger
04 97 12 12 83

LES CENTRES ANIMANICE

• AnimaNice Cimiez

Place Emile Begnis
49, avenue de la Marne
04 93 53 85 95

• AnimaNice Saint-Pancrace

465, route de Pessicart
04 97 11 87 62

• AnimaNice Gorbella

63, boulevard Gorbella
04 92 07 86 50

• AnimaNice Costanzo

13, rue Georges Ville
04 93 89 29 48

• AnimaNice Django Reinhardt

19, chemin du Château Saint-Pierre
04 97 00 12 27

• AnimaNice La Madeleine

280, boulevard de la Madeleine
04 92 15 25 10

• AnimaNice Saint-Antoine

10-12, place Dominique Fighiera
04 93 86 90 70

• AnimaNice Sainte-Marguerite

71, avenue Sainte-Marguerite
04 93 72 87 26

• AnimaNice Bon Voyage

2, pont René Coty
04 92 00 75 60

• AnimaNice La Vallière

46, rue Auguste-Pégurier
04 93 21 51 40

• AnimaNice Caucade

111, avenue Sainte-Marguerite
04 92 29 71 20

• AnimaNice La Costière

178, chemin de la Costière
04 92 09 90 71

• AnimaNice Fabron

235, avenue de la Lanterne
04 93 21 17 25

• AnimaNice Las Planas

1, rue Jean-Henri Fabre
04 92 09 50 89

• AnimaNice Notre-Dame

18, rue d'Angleterre
04 97 14 83 80

• AnimaNice Pasteur Camille-Claudé

12, rue Maurice Maccario
04 97 13 49 13

LA DIRECTION SANTÉ PUBLIQUE ET QUALITÉ DE VIE - SERVICE QUALITÉ DE VIE

10, rue Hancy
04 97 13 51 59

LES COMPLEXES SPORTIFS MUNICIPAUX

2, rue Jean Allègre
04 97 13 44 84

Office 
Municipal
Niçois des
SENiORS