Retraités | Août 2019

VOTRE ANNUAIRE
du temps libre

- Vos adresses utiles Alpes de Haute-Provence

Carsat Retraite & Santé au travail Sud-Est

Sécurité sociale l'Assurance Retraite Sud-Est

ORGANISMES SOCIAUX

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

35 rue George
13386 MARSEILLE CEDEX 20 3960
www.carsat-sudest.fr
Aides à domicile et amélioration de l'habitat 3960
Service Social 36 46

Carsat Sud-Est ANTENNE 04

Caisse de Retraite :
Axe Sud ZI St Joseph
Rue Joseph Cugnot
04100 MANOSQUE 3960
Service Social de la Carsat Sud-Est :
CPAM
3 rue Alphonse Richard
04000 DIGNE LES BAINS 3646
Residence l'Etoile - Bt A
Bd Charles de Gaulle
04100 MANOSQUE 3646

CPAM (CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE)

www.ameli.fr
3 rue Alphonse Richard
04010 DIGNE LES BAINS CEDEX 36 46
ZI Saint Joseph
Av Blaise Pascal
04100 MANOSQUE 36 46

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

Immeuble Le Gallion
5 allée des Fontainiers
04000 DIGNE LES BAINS Sur RDV 08 20 20 01 89
Permanences à Manosque, Sisteron, Forcalquier
www.agirc-arrco.fr

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

4 ter av du Maréchal Leclerc
04000 DIGNE LES BAINS 39 57
www.dignelesbains.urssaf.fr
Courrier :
URSSAF PACA
Siège social
Sites des Alpes de Haute-Provence, des Hautes-Alpes, des Alpes-Maritimes, des Bouches-du-Rhône, du Var et du Vaucluse
20 avenue Viton
13299 Marseille Cedex 20
www.paca.urssaf.fr

MSA ALPES VAUCLUSE (MUTUALITE SOCIALE AGRICOLE)

25 bis av Commandant Dumont BP 79
05015 GAP CEDEX 04 90 13 66 66
Actions de Prévention Santé :
Les caisses de retraite de la région s'associent à travers l'ASEPT PACA afin de réaliser des actions de prévention santé auprès des séniors. L'objectif est de prévenir les risques liés au vieillissement en organisant des ateliers collectifs au cours desquels les retraités bénéficient de conseils et d'un accompagnement professionnel. L'organisation de ces évènements partout sur le territoire favorise également les échanges et le lien social.
www.msa-alpesvaucluse.fr

CAF (CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES) DU 04

Par courrier :
CAF DES ALPES DE HAUTE PROVENCE
4 bis av du Maréchal Leclerc
04011 DIGNE LES BAINS 08 10 25 04 10
Sur RDV le matin du mardi au samedi sur le www.caf.fr.
Sans RDV l'après-midi du mardi au vendredi.
www.caf.fr/ma-caf/caf-des-alpes-de-haute-provence/
Centre Médico Social
Avenue Porfirio Diaz
04400 Barcelonnette
Les 2è et 4è jeudis du mois sauf en juillet et août
Point public
Les 3è mardis du mois sauf en juillet et août
Résidence "Le Mail"
Rue René Char
04100 MANOSQUE 08 10 25 04 10
Du mardi au vendredi

ARS (AGENCE REGIONALE DE SANTE)

ARS - Délégation Départementale des Alpes de Haute Provence
1 Rue Pasteur
04000 DIGNE LES BAINS 04 13 55 88 20
www.ars.paca.sante.fr
ars-paca-dt04-delegue-departemental@ars.sante.fr

CONSEIL DEPARTEMENTAL DES ALPES DE HAUTE PROVENCE

13 rue du docteur Romieu
CS 70216
04995 DIGNE LES BAINS CEDEX 9 04 92 30 04 00
www.mondepartement04.fr ou www.cg04.fr
Pôle Solidarités - Service vieillesse-handicap
Place des Récollets
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 30 07 43
Centres médico-sociaux
Immeuble François Cuzin (Immeuble en bois. Vers Intermarché)
4 rue de la Grave
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 30 09 00
49 bd Elémir Bourges
04100 MANOSQUE 04 92 70 17 50
3 av Alsace Loraine
04200 SISTERON 04 92 61 06 92
126 bd Frédéric Mistral
04120 CASTELLANE 04 92 83 77 19
Av Porfirio Diaz
04400 BARCELONNETTE 04 92 81 12 37
www.cg04.fr
Maison Départementale des Personnes Handicapées
Immeuble François Cuzin
4 rue de la Grave
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 30 09 90

CCAS (CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE)

Hôtel de Ville
04400 BARCELONNETTE 04 92 80 79 00
Hôtel de Ville
Place Marcel Sauvaire
04120 CASTELLANE 04 92 83 60 07
Rue Pierre Magnan
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 30 58 80
1 place du Bourguet
04300 FORCALQUIER 04 92 70 91 00
16 bd Casimir Pelloutier
04100 MANOSQUE 04 92 74 47 40
Hôtel de Ville
04200 SISTERON 04 92 61 00 37

CLIC (CENTRE LOCAL INFORMATION ET COORDINATION)

Ils accueillent et conseillent les personnes âgées avec leurs proches.
Ce sont aussi des relais d'actions départementales sur la santé.

CLIC Du Pays Dignois
24 bd Victor Hugo
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 30 33 30

CLIC du Pays de Haute-Provence
Maison de retraite Saint-André
45 av Jean Giono
04100 MANOSQUE 04 92 72 75 99

CLIC du Val de Durance
2 av du Stade
04200 SISTERON 04 92 61 53 57

TEMPS LIBRE - RENCONTRES - RÔLES

ORGANISMES CULTURELS

OFFICE DU TOURISME

Place Frédéric Mistral
04400 BARCELONNETTE 04 92 81 04 71
www.barcelonnette.com

Rue Nationale
04120 CASTELLANE 04 92 83 61 14
www.castellane-verdontourisme.com

Place du Tampinet
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 36 62 62
www.dignelesbains-tourisme.com

13 place du Bourguet
04301 FORCALQUIER 04 92 75 10 02
www.haute-provence-tourisme.com

16 place du Docteur Joubert
04100 MANOSQUE 04 92 72 16 00
www.tourisme-manosque.fr

1 place de la République
04200 SISTERON 04 92 61 36 50
www.sisteron-tourisme.fr

AD 04 (AGENCE DE DEVELOPPEMENT TOURISTIQUE DES ALPES DE HAUTE PROVENCE)

8 av Bad Mergentheim
BP 80170
04990 DIGNE LES BAINS CEDEX 04 92 31 82 00
www.tourisme-alpes-haute-provence.com/ad-04
info@ad04.fr

MEDIATHEQUE DEPARTEMENTALE

Les Augiers
22 route de Champtercier
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 32 62 20
http://mediathequedepartementale.cg04.fr

MEDIATHEQUE

Place Pierre-Gilles de Genne
04400 BARCELONNETTE 04 92 81 51 65
www.barcelonnette.com Onglet : Médiathèque

MÉDIATHÈQUE FRANCOIS MITTERAND PROVENCE ALPES AGGLOMÉRATION

7 rue Colonel Payan
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 28 49
www.mediatheque-digne.fr

MEDIATHEQUE D'HERBES

Hôtel Herbès
Rue du Mont d'Or
04100 MANOSQUE 04 92 74 10 54
http://mediatheque.dlva.fr

BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE ANDRE ROMAN

6 av Paul Arène
04200 SISTERON 04 92 61 46 69
http://mediatheque.sisteron.fr

MEDIATHEQUE MICHEL MARTIN

Place de la République
04510 MALLEMOISSON 04 92 34 65 03
www.mairie-mallemoisson.fr
Cliquer sur "culture et loisirs" puis sur la médiathèque

BIBLIOTHEQUE SONORE

Prêt et livraison d'audilivres et audiorevues, dans tout le département 04
Bibliothèque sonore
14 rue du Bon Repos
04100 MANOSQUE 04 92 87 85 32
Permanences à Digne : 3è samedi matin du mois, 4è vendredi matin
Possibilité de **bénévolat** en lisant des livres aux non voyants
www.bibliotheque-sonore-04.org
04m@advbs.fr

UPRO 04 (UNIVERSITE POPULAIRE RURALE OUVERTE)

Ligue de l'Enseignement
9 chemin des Alpilles
04000 DIGNE
Langues. Informatique et photo numérique. Agroécologie/Santé. Créativité. Conférences…
www.upro04.fr 09 51 61 00 89

UNIVERSITE VIRTUELLE DU TEMPS DISPONIBLE

L'UVTD permet d'un simple « clic » de participer à des conférences interactives animées par des professionnels de la discipline, enseignants, universitaires, diplômés de l'Ecole du Louvre, guides conférenciers, scientifiques…
Possibilité de dialoguer en direct avec le conférencier et d'échanger en temps réel les uns avec les autres de façon conviviale.
Pour les aidants familiaux, l'UVTD met ses activités et ses compétences à leur service. Des rendez-vous du Web pour partager avec d'autres aidants des expériences, trouver ensemble des solutions soutenues par des professionnels, des relais avec des structures.
www.uvtd.fr 01 81 51 68 78
contact@uvtd.fr 01 55 77 12 08 01 55 77 12 22

ASSOCIATIONS DE LOISIRS

ANNUAIRE DES ASSOCIATIONS CULTURELLES DIGNOISES

Annuaires des associations 2017/2018 sur le site :
www.dignelesbains.fr/mairie/associations/
Art lyrique, chant, arts plastiques, photo, astronomie, botanique, ciné, danse, conférences, jeux, musées, musique, patrimoine, nature, théâtre, rencontres…

MAIRIE - ACTIVITES SENIORS

Place Valle de Bravo
04400 BARCELONNETTE 04 92 80 79 00
www.ville-barcelonnette.fr
Place Marcel Sauvaire
04120 CASTELLANE 04 92 83 60 07
www.mairie-castellane.fr
1 bd Martin Bret
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 30 52 00
www.dignelesbains.fr
1 place du Bourguet
04300 FORCALQUIER 04 92 70 91 00
www.ville-forcalquier.fr
Place de la République
04100 MANOSQUE 04 92 70 34 00
www.ville-manosque.fr
Place de la République
04200 SISTERON 04 92 61 00 37
www.sisteron.com

ANIMATIONS DE QUARTIERS

Maison des associations - Centre Desmichels
1 bd Martin Bret
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 30 52 90
Association familiale des Augiers
HLM Les Augiers
04000 DIGNE LES BAINS 06 87 58 75 17
Maison de quartier
1 allée Provence
04100 MANOSQUE 04 92 72 65 22

CENTRE CULTUREL RENE CHAR

45 av du 8 mai 1945
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 30 87 10
www.centreculturelrenechar.fr
culture@dignelesbains.fr

AVF (ACCUEIL DES VILLES FRANCAISES)

www.avf.asso.fr (site national)
Centre Desmichels - Salle 15
1 bd Martin Bret
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 32 16 75
http://avf.asso.fr/fr/digne-les-bains
avf.digne@wanadoo.fr
Local : 7 rue Grande
Courrier : 2 place du Bourget
04300 FORCALQUIER 06 77 10 80 60
http://avf.asso.fr/fr/forcalquier
avf.forcalquier@live.fr
31 rue Grande
04100 MANOSQUE 04 92 72 16 41
http://avf.asso.fr/fr/manosque
avf.04100.manosque@gmail.com

OMPA (OFFICE MUNICIPAL PERSONNES AGEES)

42 bis bd des Tilleuls
04100 MANOSQUE 04 92 72 22 28
Service OMPA Repas 06 78 79 35 16
Très nombreuses activités intellectuelles, artistiques, de jeux, manuelles, sportives, sorties, voyages…
http://ompa04.jimdo.com/

DIGNE SENIORS PLUS

Chez Mme Risoli
2 rue Chanoine Bondil
Lot des Coussières
04000 DIGNE LES BAINS Contact Mr Marckt : 09 80 86 28 78
Nombreuses activités dont des activités ludiques et culturelles
http://clubs.ffrs-retraite-sportive.org/annuaire/digne-seniors-plus/

RENCONTRES CINEMATOGRAPHIQUES DE DIGNE LES BAINS ET DES ALPES DE HAUTE PROVENCE

Centre Desmichels
1 bd Martin Bret
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 32 29 33
Festivals, manifestation ponctuelles, ciné-rencontres avec des professionnels du cinéma
www.unautrecinema.com
cine-dignelesbains@wanadoo.fr

CONSERVATOIRE DEPARTEMENTAL DE MUSIQUE, D'ART DRAMATIQUE ET DE DANSE DES ALPES DE HAUTE PROVENCE

Aborder ou perfectionner l'apprentissage de la musique, de la danse et de l'art dramatique
Antenne de Digne
17 rue de l'Ancienne Mairie
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 52 36
www.crd04.fr
accueil-digne@crd04.fr
Antenne de Manosque
Couvent des Observantins
Rue des Ecoles
04100 MANOSQUE 04 92 87 89 63
www.crd04.fr
accueil-manosque@crd04.fr

CHANT CHORAL

Chorale La Claire Fontaine
6 rue des Grognards
04000 DIGNES LES BAINS 06 32 36 64 50 04 92 31 50 41
https://choralelaclairefontaine.6temflex.com/le-choeur/
clairefontaine.chorale@laposte.net
moniquel832@gmail.com
Chants du Monde en Haute Provence. Groupe vocal polyphonique "Boulegadis"
1 place du Village
04000 DIGNE LES BAINS 06 74 66 79 46
Chants traditionnels polyphoniques occitans, italiens et corse
http://boulegadis.blogspot.fr
agnes.cristoforo@orange.fr
Divertimento-Chœur de l'Olivier
15 bd Gassendi
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 44 11
Répertoire choral sacré, profane
n.olivier6104@gmail.com

Ensemble vocal SOL'ARIA
3 rue de la Fraternité
04000 DIGNE LES BAINS
Promotion du chant choral féminin
annecommeiras@gmail.com
muriel.borello@orange.fr

ART - COUTURE - CREATION

2 rue Capitoul
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 57 44

CLUB DES RETRAITES DES GAVOTS

Centre Desmichels
1 bd Martin Bret
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 29 17
Très nombreuses activités dont Ciné. Sorties. Voyages. Cartes. Bal…

A FLEUR DE PIERRE

23 montée Saint Charles
04000 DIGNE LES BAINS 06 10 56 74 34 04 92 31 69 74
www.afleurdepierre.com
afleurdepierre@orange.fr
Culture de jardins écologiques solidaires pour sa propre consommation et celle d'établissements scolaires, de visiteurs…

ASPTT

La Poste Direction Départementale
4 rue Honorat
04008 DIGNE LES BAINS 04 92 31 26 13
http://dignelesbains.asptt.com/les-activites/
asptt.digne@wanadoo.fr
Parc de la Rochette, Montée
04100 MANOSQUE 04 92 87 61 53
http://manosque.asptt.com
Nombreuses activités

ECOLE D'ART INTERCOMMUNALE DIGNES LES BAINS

24 av de Saint-Véran
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 34 59
http://idbl.fr
ecoleart@idbl.fr
Dessin. Peinture. Céramique. Photo. Vidéo…

ASTRONOMIE

Centre d'Astronomie
Plateau du Moulin à Vent
04870 SAINT MICHEL L'OBSERVATOIRE 04 92 76 69 69
www.centre-astro.com
Conférences. Observations. Week-end astronomie. Stages,,,
Association Newton 406
La Remise
Puimichel
04700 ORAISON 04 92 78 79 22
Association Dignoise d'Astronomie
8 bd Gassendi
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 01 79
Observations sur réservation. Sorties en groupes.
georges.rety@orange.fr
nouveaulookdedigne.sarl@neuf.fr
Association d'Astronomie populaire l'Etoile du Berger
6 place Pied-de-Vigne
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 48 47 04 92 32 34 06
SITES INTERNET D'ASTRONOMIE :
www.astropleiades.fr www.afastronomie.fr

FEDERATION FRANCAISE DE SCRABBLE

Digne
Centre Associatif Desmichel
04000 DIGNE LES BAINS 06 81 16 22 95 06 67 39 56 07
Gréoux les Bains
Ancienne Crèche
Parc Morellon
04800 GREOUX LES BAINS 04 86 56 67 61 04 92 78 08 47
PIERREVERT
Maison pour tous
Route de Sainte Tulle
04860 PIERREVERT 06 52 00 53 03 09 51 91 51 58
Château Arnoux - Saint Auban
Foyer des Ainés Jarlandins
Place de la Résistance
04160 CHÂTEAU ARNOUX 06 70 55 51 83 04 92 34 53 89
Selonnet
Scrabble Provence Altitude
Mairie de Selonnet
04140 SELONNET 06 70 83 03 38 09 67 80 97 06

FEDERATION FRANCAISE DE BRIDGE

www.ffbridge.fr
Bridge Club Dignois
1 bd Martin Bret
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 26 04
7 rue des Potiers
04100 MANOSQUE 04 92 72 21 52
Barcelonnette Bridge Club
Chalet "les moineaux"
04850 JAUSIERS 06 74 17 53 99

CLUB DES CHIFFRES ET DES LETTRES

Centre Desmichels
1 bd Martin Bret
04000 DIGNE LES BAINS
Tournoi tous les mercredis de 16h à 18h

ECHIQUIER DU PAYS DIGNOIS

48 rue Beethoven
Hameau de Chanteclerc
04000 DIGNE LES BAINS 06 28 59 30 89
www.echiquier-du-pays-dignois.fr

CERCLE GENEALOGIQUE DES ALPES DE HAUTE PROVENCE

16 bd Casimir Pelloutier
04100 MANOSQUE Tous les lundis de 14 h à 17 h
www.genea04.org

ACTIVITES PHYSIQUES

ACTIVITES SPORTIVES ET DE LOISIRS LABELLISES QUALITE TOURISME DANS LE 04

Contact à l'Agence de Développement
bernard.chouial@ad04.fr Bernard Chouial 04 92 31 82 19
www.tourisme-alpes-haute-provence.com/activites-de-pleine-nature-qualite-tourisme/

ANNUAIRE DES ASSOCIATIONS SORTIVES DE DIGNE

Annuaires des associations 2018 sur le site :
https://www.dignelesbains.fr/wp-content/uploads/sites/8/2018/12/ANNUAIRE-DES-ASSOCIATIONS-SPORTIVES-2018-.pdf
SERVICE MUNICIPAL JEUNESSE ET SPORTS
6 av Maréchal Juin
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 58 13
Alpinisme, arts martiaux, athlétisme, auto moto, badminton, basket, boules, boxe anglaise, chasse, cyclisme, équitation, escalade, escrime, foot, futsal, golf, gym, hand, marche nordique, musculation, natation, parapente, pêche, plongée, pratiques corporelles énergétiques, raid multisports, rando, rugby, ski, sophrologie, tai chi, tennis, tir à l'arc, tir au pistolet, triathlon, twirling baton, vtt, volley, yoga

CLUB DES RETRAITES DES GAVOTS

Centre Desmichels
1 bd Martin Bret
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 29 17
Nombreuses activités dont Sorties. Voyages. Randos. Gym. Aquagym…

CLUBS FEDERATION FRANCAISE DE GYMNASTIQUE

www.ff-gym-paca.com
Association de Gymnastique Dignoise
Av René Cassin
04000 DIGNE 04 92 31 53 76
Gym artistique aux agrès
ASPTT Manosque
116 rue Régis Ryckebush
04100 MANOSQUE 04 92 87 61 53
Rossi Gym
13 allée Dames
04400 BARCELONNETTE 06 13 33 43 54 04 92 81 33 93

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DIGNOISE

Centre Desmichels
Bd Martin Bret
04002 DIGNE LES BAINS CEDEX
Prés : Mr Robert : 06 84 37 02 09
Contact : Mme Descharmes : 06 58 05 00 34
Gym volontaire. Marche nordique. Renforcement musculaire. Cardio…

DIGNE SENIORS PLUS

Chez Mme Risoli
2 rue Chanoine Bondil
Lot des Coussières
04000 DIGNE LES BAINS Contact Mr Marckt : 09 80 86 28 78
Rando. Marche nordique. Gym. Taï chi. Danse. Boules. Self défense…
http://clubs.ffrs-retraite-sportive.org/annuaire/digne-seniors-plus/

ASPTT

La Poste Direction Départementale
4 rue Honorat
04008 DIGNE LES BAINS 04 92 31 26 13
Course. Rando. Danse. Escalade. Gym…
http://dignelesbains.asptt.com/les-activites/
asptt.digne@wanadoo.fr
Parc de la Rochette
04100 MANOSQUE 04 92 87 61 53
Gym. Rando. Ski. Tennis Yoga
http://manosque.asptt.com

OFFICE INTERCOMMUNAL DES SPORTS DES DUYES ET BLEONE

Dojo Saint-Pierre
04510 LE CHAFFAUT 07 83 06 44 46
Gym. Ski. Danse. Sophrologie. Voile. Judo…
http://oisdb.canalblog.com/

COMITE DEPARTEMENTAL DE SPORT ADAPTE

Rue Tourelles
04100 MANOSQUE 04 92 72 28 22
www.cdsa04.fr
cdsa04@outlook.com

COMPLEXE AQUATIQUE LES EAUX CHAUDES

1 av François Cuzin
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 36 36 00
www.piscine-leseauxchaudes.com

COMITE DEPARTEMENTAL OLYMPIQUE ET SPORTIF

19 bd Saint Jean Chrysostome
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 41 33
http://alpesdehauteprovence.franceolympique.com

SKI

Club Alpin Français
Centre Desmichel
Bd Martin Bret
04000 DIGNE LES BAINS 06 70 31 40 15 04 92 31 07 07
Ski alpinisme. Ski nordique. Ski alpin
http://cafdehauteprovence.ffcam.fr/
Ski Montagne Dignois
Centre Desmichels
Bd Martin Bret
04000 DIGNE LES BAINS Prés Mme Mathieu : 06 15 73 55 13
www.skimontagnedignois.fr

FEDERATION DEPARTEMENTALE DES CHASSEURS "04"

Fédération départementale des chasseurs des Alpes de Haute Provence
BP 9027
04990 DIGNE LES BAINS 04 92 31 02 43
www.fdc04.com
fdc04@chasseurdefrance.com

SOCIETE DE CHASSE L'ALPINE

Centre Desmichels
Bd Martin Bret
04000 DIGNE LES BAINS Prés : Mr Dall'Osto : 06 32 75 59 90
www.chasse-alpine.fr
guy.dallosto@wanadoo.fr

SOCIETE DE CHASSE DES DOURBES

19 le Villard des Dourbes
04000 DIGNE LES BAINS Prés : Mr Arnaud : 06 82 49 08 17

TENNIS

Av du souvenir Français
Quartier du Bourg
Le Pigeonnier 04 92 32 15 92
www.tcdigne.fr

TENNIS DE TABLE

Salle Plancard Raharison
Le Pigeonnier
04000 DIGNE LES BAINS 06 67 21 04 04

HCE 04 (HANDICAP EVASION)

Affiliée à la Fédération Française de Randonnée
Centre de santé CCAS
Av Majoral Arnaud
04100 MANOSQUE Mr Carribou : 04 92 31 38 20
www.hce04.fr Prés Mr Vola : 04 92 72 47 27

COMITE DEPARTEMENTAL HANDISPORT DU 04

19 bd Saint Jean Chrysostome
04000 DIGNE LES BAINS 06 88 88 45 73

DANSE

Danses d'Ici et d'Ailleurs
6 rue Pierre Builly
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 62 20 04 92 62 12 97
Danses traditionnelles du monde
dansedida@sfr.fr
yolande.quaglino@gmail.com

ASPTT Danse Jazz
26 rue des Charrois
04000 DIGNE LES BAINS 06 83 39 61 82 06 83 86 40 92
Danse moderne
www.aspttdansejazz.jimdo.com
valerie.danse04@gmail.com

ASPTT Rock Swing
Av François Cuzin
04000 DIGNE LES BAINS 06 61 59 57 33
Cours de Rock'n'roll, Lindy Hop. Soirées dansantes
https://asptt04.wixsite.com/rock

Far West Country Danse
Mairie d'Aiglun
Av Paul et Marguerite Jouve
04510 AIGLUN 06 28 32 54 90 06 31 35 29 30
Danses en ligne et en couple sur la musique Country far west et irlandaise. Soirées musicales
http://farwestcountrydance.wordpress.com

Conservatoire Départemental de Musique, d'Art dramatique et de Danse des Alpes de Haute Provence
17 rue de l'Ancienne Mairie
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 52 36
Danse classique. Danse jazz. Danse traditionnelle. Éveil, initiations, ateliers chorégraphiques.
www.crd04.fr
accueil-digne@crd04.fr

SALS'A Digne
26 rue Antoine Héroët
04000 DIGNE LES BAINS 06 07 25 69 43
Cours de SALSA / BACHATA / KIZOMBA
www.salsadigne.fr

DIGNE AIKIDO CLUB

23 rue Coste Plane
04000 DIGNE LES BAINS Mr ANGLES D'ORTOLI : 06 50 15 29 92

JUDO CLUB DIGNOIS

Dojo de la Halle des Sports Alice Milliat
Av René Cassin
04000 DIGNE LES BAINS Prés Mr Flouw : 06 81 74 58 58
JUDO et JU JITSU
http://judoclubdignois.free.fr

KARATE CLUB DIGNOIS

Complexe nautique
1 av François Cuzin Prés Mr Beving : 06 33 55 89 84
04000 DIGNE LES BAINS Contact Mme Paoletti : 06 82 04 03 18
Pratique du karaté shotokan et du body karaté

BOXING CLUB DIGNOIS

Passage à niveau
Route du Chaffaut
04270 MEZEL 06 50 44 73 69
Boxe loisir et boxe amateur. Des cours existent pour les seniors

BADMINTON CLUB DIGNOIS

Quartier Les Lombards
04660 CHAMPTERCIER 04 92 32 02 78
http://badminton.digne.free.fr

BOULES

La Boule Dignoise
B.P. 37 Boulodrome Claude Ginier
04000 DIGNE LES BAINS Prés Mr Cochet : 06 40 06 04 36
http://labouledignoise.fr

La boule Sieyenne
Bar Tabac Les Sièyes
04000 DIGNE LES BAINS Prés Mme Dupont 06 76 98 00 52

CYCLISME

Club Cyclotourisme Dignois
Salle Raoul et André Barreau
Av Georges Pompidou
04000 DIGNE LES BAINS Prés Mr Manent : 06 51 42 10 14
http://cyclo-digne04.fr

Team Halgand 04
4 Impasse des Iris les Augiers
04000 DIGNE LES BAINS Président Mr Halgand : 06 32 72 59 06

GOLF CLUB DE DIGNE LES BAINS

57 route du Chaffaut
04000 DIGNE LES BAINS Prés Mr Dumonceau : 04 92 30 58 00
http://assogolfdigne.com

EQUITATION

Association équestre des trois vallées
79 bd Victor Hugo
04000 DIGNE LES BAINS 06 21 90 32 26
Cours d'équitation, cross, dressage, voltige, obstacles, équithérapie, équitation adaptée

NATATION

Club de Natation Dignois
Piscine Les Eaux Chaudes
1 av François Cuzin
04000 DIGNE LES BAINS Président Mr FAUQUE : 06 88 45 79 09
http://abcnatation.com/cnd

RANDONNEE

ADRI RANDO 04
Association Départementale de Randonnée et d'Itinérance
Centre Desmichel 1 bd Martin Bret
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 78 77 29 04 92 32 37 78
http://adrirando.fr

ASPTT MONTAGNE DIGNE
26 av des Charrois
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 17 96

SOPHROLOGIE

Cristal Sophrologie Dignoise
2 rue André Honnorat
04000 DIGNE LES BAINS Prés Mr Fremault : 04 92 32 33 88

TAÏ CHI CHUAN - QI QONG

Digne Séniors Plus Solange Marckt 09 80 86 28 78
Taï Chi Chuan. Self défense. Qi gong
Hun Yuan Tao Digne Bruno Voltz 06 68 66 99 14
Taiji Quan. Sun Qi Qong
XIN SHU Magali Le Cor 06 16 57 87 01
Taï Chi Chuan. Qi Gong. Cours et stages
Nuages blancs Alain Pudal 04 92 31 53 28
Taï Chi Chuan
Digne Vitalité 04 Nicky Bessi 09 52 91 78 26
Taï Chi Chuan. Self défense. Qi gong. Ballades cool. Gym douce.
VTC. Boules. Activités pour les 50 ans et +

YOGA

Détente Dignoise de Corps et d'Esprit
23 rue Beethoven
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 02 46
Yoga. Séances antistress. Yoga seniors
addyoga@hotmail.fr
Mieux Vivre au Quotidien
25 rue Saint Vincent
04000 DIGNE LES BAINS 06 11 46 13 47
yoga.mvaq@gmail.com
L'Atelier Yoga
Le Village
04420 ARCHAIL 06 86 04 41 74 04 92 35 47 18
Yoga. Relaxation. Méditation. Chant. Yoga nidra
www.atelier-yoga.fr
lydiegosselin@yahoo.fr
Yoga et Vie
Les Terrasses du Moulin
17 rue du 19 mars 1962
04000 DIGNE LES BAINS 06 67 92 26 41 06 66 99 60 02
Hatha-Yoga traditionnel. Postures. Souffles. Concentrations. Relaxation
www.yogaetvie04.com
yogaetvie04@gmail.com

ASSOCIATIONS HUMANITAIRES ET D'ENTRAIDE POSSIBILITE DE BENEVOLAT

A PERTE DE VUE

Permettre une meilleure intégration des pers déficientes visuelles dans la société par le biais de l'aide sociale, les loisirs, la culture
Rue Haute
04300 MANE Présidente Mme Joseph : 06 63 27 28 49
www.apertedevue.fr
Clubs Informatiques, culturels, sportifs…

CROIX ROUGE FRANCAISE

www.croix-rouge.fr
Equipe locale de Barcelonnette
Av Ernest Pellotier
04400 BARCELONNETTE 07 68 73 08 51
Antenne Locale du Verdon
Place Jean Marie Cambray0
04370 BEAUVEZER 04 92 83 56 06
Délégation territoriale du 04 et antenne locale du pays dignois
18 rue Aubin
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 00 90 04 92 34 07 78
Antenne locale de Manosque Forcalquier
Rue de Heures Claires
04100 MANOSQUE 04 92 77 03 18
5 cours Melchior Donnet
04200 SISTERON 09 63 60 55 38

SECOURS POPULAIRE FRANCAIS

www.secourspopulaire.fr/04/
Fédération des Alpes de Haute Provence
18 rue Aubin
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 36 03 13
04190 LES MEES 06 17 83 62 11
04110 REILLANNE 04 92 78 33 30
04170 SAINT ANDRÉ LES ALPES 06 82 13 31 92

SECOURS CATHOLIQUE

http://alpes.secours-catholique.org
18 rue Aubin
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 34 78 52
18 rue Jean-Jacques Rousseau
04100 MANOSQUE 04 86 74 99 09
Délégation des Alpes
Ecoforum
260 av Régis Ryckebusch
04100 MANOSQUE 04 92 70 96 50
15 rue de la Mission
04200 SISTERON 04 86 49 13 92
5 rue André Honnorat
04400 BARCELONNETTE 06 87 21 64 47

LIGUE CONTRE LE CANCER - COMITE DEPARTEMENTAL ALPES DE HAUTE PROVENCE

Centre Hospitalier Dignois
Quartier Saint Christophe
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 32 50 36
www.ligue04.com

ASSOCIATION DES PARALYSES DE FRANCE

Délégation des Alpes de Haute Provence
Les Heures Claires
04100 MANOSQUE 04 92 71 74 50
www.apf04.fr

ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER 04

Recherchent des bénévoles
15 rue Grande
04100 MANOSQUE 04 92 74 49 40
Accompagnement de personnes souffrant d'alzheimer
www.francealzheimer.org/alpesdehauteprovence/

APSP (ASSOCIATION POUR LES SOINS PALLIATIFS PACA)

Equipe territoriale de soins palliatifs Digne-Manosque (VIVENÇA)
Centre Hospitalier de Digne les Bains
Quartier St Christophe – BP 213
04 003 DIGNE LES BAINS Cedex digne 04 92 30 16 50
www.ch-digne.fr
Centre hospitalier de Manosque
Louis Raffalli,
Chemin Auguste Girard
04100 Manosque 04 92 73 42 62

Associations de bénévoles d'accompagnement
Recherchent des bénévoles pour accompagner des personnes souffrant d'une grave maladie ou en soins palliatifs.
ASP 04 (Association de Soutien Présence)
Maison des associations
337 Avenue de l'argile – Boite 6
04100 MANOSQUE 04 92 87 29 16
www.asp04.fr
asp04m@free.fr
JALMAV Hautes Provence
Maison des Associations
centre Desmichel
04000 DIGNE 04 92 32 11 01
www.jalmalv.fr/pages-associations/les_associations.html
« Accompagner la fin de la vie, s'informer, en parler »
N° AZUR : 08 11 02 03 00

FRANCE BENEVOLAT

www.francebenevolat.org
Promotion du bénévolat
Relais de Digne
9 chemin des Alpilles
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 30 91 00
France Bénévolat Antenne de Manosque
04100 MANOSQUE 06 65 12 13 61 06 30 99 41 57

AMNESTY INTERNATIONAL

Amnesty International France
76 bd de la Villette
75940 PARIS CEDEX 19 01 53 38 65 65
www.amnesty.fr
Groupe local de Barcelonnette
amnesty.barcelonnette@gmail.com
Groupe local de Digne
amnesty.dignelesbains@gmail.com
Groupe local de Manosque
amnesty.manosque@gmail.com

RESTO DU COEUR

Délégation des Alpes de Haute Provence
Michel Laugier
4 bd André Lacroix
04600 CHÂTEAU-ARNOUX-SAINT-AUBAN 04 86 49 68 62
www.restosducoeur.org
ad04.siege@restosducoeur.org

ADPC (ASSOCIATION DEPARTEMENTALE DE PROTECTION CIVILE)

Possibilité de bénévolat, formation assuée sur place gratuite, "Sécurité et secours - Formations - Humanitaire" sont les 3 missions de l'association.
Fédération Nationale de Protection Civile 01 40 86 37 58
www.protection-civile.org
Region Provence/Alpes/Cotes-d'Azur
BP 36
04500 RIEZ 06 81 85 28 46
www.protection-civile.org/alpes-de-haute-provence
alpes-de-haute-provence@protection-civile.org
04@protection-civile.org
Digne Les Bains
Rue de l'Ancienne Maternité
04000 DIGNE LES BAINS 06 81 85 28 46
alpes-de-haute-provence@protection-civile.org
Manosque
Quartier des Naves-Ouest
Route de Marseille
04100 MANOSQUE 09 66 84 67 67
alpes-de-haute-provence@protection-civile.org
Barcelonnette
2 av du Chambeyron
04400 SAINT PONS 09 66 84 67 67
alpes-de-haute-provence@protection-civile.org

PREVENTION / SANTE / SOCIAL

BILAN DE SANTE GRATUIT

Centre d'examens de santé CCAS
Av de Pierrevert
04100 MANOSQUE 04 92 70 58 60
Centre médico-social
2 rue Léon Mure
04100 MANOSQUE 04 92 70 17 50
Centres d'examen de santé de la CPAM 3646
www.ameli.fr

ACTIONS EN FAVEUR DES AIDANTS

ASSOCIATION FRANCAISE DES AIDANTS

www.aidants.fr
L'Association Française des Aidants milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société. Elle oriente et soutient les aidants localement notamment via l'animation du Réseau national des Cafés des Aidants et la mise en place d'Ateliers santé des Aidants, assure des formations sur les questions liées à l'accompagnement pour les proches aidants et les équipes professionnelles, diffuse l'information, développe des partenariats et participe à la construction d'outils pour mieux appréhender les attentes et les besoins des aidants.

CAFE DES FAMILES / AIDANTS DU PAYS DIGNOIS

Temps convivial d'échange et d'information autour d'un café, animé par des professionnels, pour toute personne accompagnant un proche malade, en situation de handicap ou dépendant lié à l'âge.
La Compassion
EHPAD Saint Domnin
1 Montée Saint Lazare
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 01 30
1 samedi matin tous les 2 mois
www.lacompassion.fr
contact.ehpad.dlb@lacompassion.fr

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE REPIT

Soutien et accompagnement des aidants familiaux. Proposition de solutions de répit, d'activités et séjours pour le couple aidant-aidé… L'objectif est de prévenir les risques d'épuisement.
EHPAD Notre-Dame-du-Bourg
2 av du Général-Leclerc
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 36 66 00 06 07 47 16 27
www.association-saintmartin.fr
ehpad-nd-du-bourg@wanadoo.fr

PASS (PERMANENCE D'ACCES AUX SOINS DE SANTE)

Accueil, accompagnement, accès aux soins.- Ouverture de droits administratifs.- Liaison entre les différents partenaires oeuvrant en faveur de la personne malade.

PASS Digne
Centre Hospitalier
Quartier St Christophe
04000 DIGNE LES BAINS
www.ch-digne.fr 04 92 30 15 15

PASS Manosque
Centre Hospitalier
Chemin Auguste Girard
04101 MANOSQUE 04 92 70 42 10
www.ch-manosque.fr

PASS Sisteron
Centre Hospitalier
4 av de la Libération
04203 SISTERON 04 92 33 70 72 04 92 33 70 00

FAMIDAC (ASSOCIATION NATIONALE DES ACCUEILLANTS FAMILIAUX ET DE LEURS PARTENAIRES)

Des accueillants familiaux agréés prennent en charge des personnes rencontrant des difficultés passagères ou permanentes (adultes handicapés, personnes âgées, malades, convalescents…)

Direction de la Solidarité Départementale
Service Vieillesse Handicap
Place des Récollets
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 30 07 43
www.famidac.fr/?04-Alpes-de-Haute-Provence

HABITAT

DDT (DIRECTION DEPARTEMENTALE DES TERRITOIRES)

(Logement - Agriculture…)
Avenue Demontzey
CS 10211
04002 DIGNE LES BAINS CEDEX 04 92 30 55 00
www.alpes-de-haute-provence.gouv.fr

Antenne de Manosque
33 bd Georges Pompidou
04100 MANOSQUE 04 92 72 16 15

ANAH (AGENCE NATIONALE POUR L'AMELIORATION DE L'HABITAT)

Avenue Demontzey
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 30 55 55
www.anah.fr
ddt-anah@alpes-de-haute-provence.gouv.fr

LOGIAH DES ALPES DE HAUTE PROVENCE

L'association PACT du 04 s'appelle désormais Logiah 04.
Amélioration et adaptation du logement. Amélioration des quartiers.
Economie d'énergie.
Missions sociales et accompagnement social.
Montée des Adrechs
04100 MANOSQUE 04 92 71 02 34
http://logiah.com
siege@logiah.com

FAMILLE / COUPLE

UDAF (UNION DEPARTEMENTALE DES ASSOCIATIONS FAMILIALES)

39 boulevard Victor Hugo
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 30 57 10
www.udaf04.fr

UFC-QUE CHOISIR : UNION FEDERALE DES CONSOMMATEURS DES ALPES DE HAUTE PROVENCE

Place Marceau
3 bd du Temps Perdu
04100 MANOSQUE 04 92 72 19 01
www.quechoisir.org

SIGNALER DES MALTRAITANCES SUR PERSONNES ÂGÉES

La CIPPAV (Cellule de recueil des Informations Préoccupantes des Personnes Adultes Vulnérables)
Place des Récollets
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 30 07 43

ALMA 04 05 83
Centre d'écoute « Allô maltraitance au service des personnes âgées, handicapés, ou vulnérables »
103 rue Deleuze
04200 SISTERON 04 86 49 14 94
Numéro vert national gratuit 39 77

VIOLENCES CONJUGALES

Numéro joignable du lundi au samedi de 9h à 22h 3919
Maltraitance personnes âgées et pers handicapées 3977
04 92 61 54 01

ARGENT / JUSTICE

NOTAIRES

CONSULTATIONS GRATUITES
39 bd Victo Hugo
Le Florilège
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 31 43 92
Après-midi seulement
www.cr-aixenprovence.notaires.fr
chambre-des-notaires-des-ahp@notaires.fr

CONSEIL REGIONAL DES NOTAIRES DE LA COUR D'APPEL D'AIX EN PROVENCE
8 bd du Roi René
13100 AIX-EN-PROVENCE 04 42 16 03 30
Liste des notaires de la région PACA sur le site :
www.cr-aixenprovence.notaires.fr

AVOCATS DU BARREAU DES ALPES DE HAUTE PROVENCE

CONSULTATIONS GRATUITES SUR RDV
Tribunal de Grande Instande
6 cours du Tribunal
04000 DIGNE LES BAINS 04 92 36 69 20
Les 1er et 3è lundi de chaque mois de 9h00 à 12h00

Relais de l'accès au droit
Château de Drouille
04100 MANOSQUE 04 92 70 34 00
Les lundis de chaque mois de 9h00 à 12h00
Mairie
Place Saint Maurice
04400 BARCELONNETTE 04 92 80 79 00
Le 2è jeudi de février - avril - juin - octobre et décembre de 10h à 13h

MEDIATEUR DE LA REPUBLIQUE

Compétents en ce qui concerne les litiges des particuliers avec les administrations et les établissementschargés d'une mission de service public.
ASSEDIC. ANPE. REGIME GENERAL DE SECURITE SOCIALE. DDE. DDAS. SERVICES FISCAUX. URBANISME
NB : Le médiateur ne peut être contacté que par l'intermédiaire d'un député ou d'un sénateur.

DELEGUE DU MEDIATEUR DE LA REPUBLIQUE

Ils peuvent être contactés et rencontrés lors de permanences dans chaque département :
Antenne d'accès à la justice et au droit
79 bd Gassendi
04000 DIGNE LES BAINS Secrétariat : 04 92 30 00 50
Ligne directe seulement les mardi et merc matins : 04 92 32 20 53
Permanence : mardi et mercredi matins
Antenne d'accès à la justice et au droit
Château de Drouilles
04100 MANOSQUE Secrétariat : 06 07 35 56 27
Permanence : mardi journée

LIENS UTILES : @

https://club3.com
Site des 50 ans et +
Adresses clubs, sorties, soirées, loisirs, vie pratique, bien être santé, balades, voyages, avantages club…

www.senioractu.com
L'actualité des 50 ans et +
Rubriques : santé, bien être, nutrition, tourisme, loisirs, culture, conso, habitat, transport, internet, argent, emploi, retraite, société, aides à domicile, intergénérationnel…

www.portail-juridique.com
Portail et annuaire des avocats, huissiers, notaires et experts comptables. Devis juridique gratuit

www.ctrc-paca.org
Centre Technique Régional de la Consommation.
Site donnant des conseils ou des adresses d'associations de consommateurs dans le département et la région PACA

www.ancv.com/seniors-en-vacances
Possibilité de bénéficier d'un séjour tout compris à un tarif préférentiel et avec une aide financière sous condition de l'ANCV.
Mer, campagne, montagne. En village de vacances, en résidence ou en hôtel.

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

www.pleinevie.fr
Site d'infos pratiques : actualités, conseils droits et famille, guides voyages, bien-être et tonus, internet, budget, logement, jeux…

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

www.autonom-ease.com
Infos, conseils et fiches pratiques visant à l'amélioration l'autonomie de personnes vivant à leur domicile ou celle de leurs proches aidants

www.irips.org
Pour favoriser le "Bien vieillir", l'Agirc et l'Arrco mettent à disposition des centres de prévention Bien Vieillir.
Bilans de prévention, actions d'information, activités comme des stages mémoire, audition, aide aux aidants, des ateliers diététiques, des conférences…

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches.

Pour toute information assurés et retraités :

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

ou
www.lassuranceretraite.fr

> **Trouver un atelier près de chez vous**
www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

Le service social et ses assistants sociaux :

3646 Service 0,06 € / min + prix appel

L'action sociale, les aides individuelles :

3960 Service 0,06 € / min + prix appel

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

Carsat Retraite & Santé au travail Sud-Est

Sécurité sociale l'Assurance Retraite Sud-Est

ADU Alpes de Haute- Provence - Crédit photo Thinkstock - Réalisation Carsat Sud-Est.