

VOTRE ANNUAIRE du temps libre

- Vos adresses utiles
Var

ORGANISMES SOCIAUX

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

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

Carsat Sud-Est ANTENNE 83

Agence Retraite :

13 rue Berrier Fontaine
Imm Espace Carnot
83200 TOULON
Centre d'affaires l'Hexagone
Bt B - Quartier du pré de Pâques
83170 BRIGNOLES Sur RDV 39 60
27 av Lazare Carnot

Espace Giordanengo
83300 DRAGUIGNAN
29 rue Anatole France
83700 ST RAPHAEL

Accueil Service Social :

CPAM - ZUP La Rode
Rue Emile Ollivier
83000 TOULON
CPAM - Cité Administrative
1, rue des Déportés
83170 BRIGNOLES 36 46
CPAM
Boulevard Carnot
83300 DRAGUIGNAN
Les Jardins du Roy - Bât B
160 rue du Thoron
83600 FREJUS

CPAM DU VAR (CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE)

42 rue Emile Ollivier
ZUP de La Rode
83083 TOULON CEDEX 36 46
www.ameli.fr
Adresse unique postale :
CPAM DU VAR CEDEX
83082 TOULON

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

Permanences pour accueillir les futurs retraités et les aider à constituer leur dossier de retraite complémentaire (Agirc, Arrco y compris l'Ircantec)
Siège :
15 bd de Strasbourg
83000 TOULON 08 20 20 01 89
www.agirc-arrco.fr

URSSAF DU VAR (UNION RECOUVREMENT COTISATIONS SECURITE SOCIALE ET ALLOCATIONS FAMILIALES)

42 rue Emile Olivier
ZUP La Rode
83000 TOULON Sur RDV 39 57
www.paca.urssaf.fr

MSA DU VAR (MUTUALITE SOCIALE AGRICOLE)

Batiment B, Centre d'affaires l'Hexagone
Rue Antoine Albalat
083170 BRIGNOLES 04 94 69 02 16
www.msa.fr
143 Rue Jean Aicard
083000 DRAGUIGNAN
www.msaprovenceazur.fr 04 94 60 38 38
1205 Chemin du Soldat Macri
83400 HYERES 04 94 60 38 38
www.msaprovenceazur.fr

CAF DU VAR (CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES)

38 rue Emile Ollivier
ZUP de la Rode
83083 TOULON CEDEX 08 10 25 83 10
www.caf.fr/ma-caf/caf-du-var

ARS (AGENCE REGIONALE DE SANTE)

Chargée d'organiser le système de soins en région. Oriente vers un professionnel de la santé, un établissement médical ou autre.
Les usagers ont la possibilité de faire exprimer leurs droits et d'être accompagnés dans leurs démarches (indemnisation par exemple).

Agence régionale de santé Provence-Alpes-Côte d'Azur

132 bd de Paris
13002 Marseille 04 13 55 80 10

Délégation Départementale du Var

Cité sanitaire
Avenue Lazare Carnot CS 31302
83076 Toulon cedex 04 13 55 80 10
www.paca.ars.sante.fr
ars-paca-dt83-delegue-departemental@ars.sante.fr

CONSEIL GENERAL - DELEGATION GENERALE A LA SOLIDARITE ET A LA VIE SOCIALE (EX DISS)

390 av des Lices
BP 1303
83076 TOULON CEDEX 04 83 95 00 00
www.var.fr

CCAS DU VAR (CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE)

Quelques adresses :

Rue des Déportés
83170 BRIGNOLES 04 98 05 93 82
63 bd Max Dormoy
83300 DRAGUIGNAN 04 94 50 42 20
305 av Aristide Briand
Bât Le Kipling
83600 FREJUS 04 94 17 66 20
Centre Olbia
Rue du Soldat Bellon
83400 HYERES 04 94 00 78 85
81 rue Marius Tardivier
83130 LA GARDE 04 94 08 98 34
1 rue Ernest Renan
83500 LA SEYNE SUR MER 04 94 06 97 00
125 rue Jules Ferry
83703 SAINT RAPHAEL 04 94 19 51 20
Espace Jean Verdier
10 bd Aristide Briand
83120 SAINTE MAXIME 04 94 79 42 13
32 av Joseph Raynaud
83140 SIX FOURS LES PLAGES 04 94 34 94 50
100 rue des Remparts
83000 TOULON 04 94 24 65 00

CLIC (CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION GERONTOLOGIQUE)

CLIC du Comté de Provence (Brignoles, Camps-la-Source, La Celle, Châteauvert, Correns, Cotignac, Entrecastreaux, Montfort-sur-Argens, Tourves, Le Val, St Antonin, Vins-sur-Caramy)
Route du Val
83170 BRIGNOLES 04 94 04 00 38
contact@cc-comtedeprovence.fr

CLIC de la Dracénie (Draguignan, Figanières, Flayosc, Lorgues, Montferrat, Trans-en-Provence, Vidauban, Château Double, Les Arcs-sur-Argens, Comps, Trigance, Le Bourguet, Bargème, Brenon, Chateaufvieux, La Martre, Ampus, La Bastide, Bargemon, La Roque Esclapon, Claviers, Callas, La Motte, Le Muy, Taradeau)
63 rue Marx Dormoy
83300 DRAGUIGNAN 04 94 50 42 20/26
ccas.clic@gmail.com

CLIC Age 83 (Callian, Fayence, Mons, Montauroux, Seillans, St Paul-en-Forêt, Tanneron, Tourettes, Les Adrets de l'Esterel, Bagnols-en-Forêt)
3 bis rue René-Cassin
83440 FAYENCE 06 70 41 81 26 04 94 50 00 40
<http://clic-age83.wifeo.com>
clicage83@club-internet.fr

CLIC HADAGE (Hyères, La Londe, Le Lavandou, La Crau, Carqueiranne, Pierrefeu, Collobrières, Le Rayol Canadel, Bormes, Cavalaire)
6 bd Chateaubriand
83400 HYERES 04 94 35 32 01
hadage83@orange.fr

CLIC du Coudon (La Valette, La Garde, Le Pradet, Le Revest)
80 rue Marius Tardivier
83130 LA GARDE 04 22 44 84 73
clicducoudon@neuf.fr

CLIC du Cap Sicié
1 rue Ernest Renan
83500 LA SEYNE SUR MER 04 94 06 97 04
clic@la-seyne.fr

CLIC de La Vallée du Gapeau (Belgentier, La Crau, La Farlède, Solliès-Pont, Solliès-Toucas, Solliès-Ville)
Centre intercommunal d'Action Sociale
1193 av des Sénéas
83210 SOLLIES PONT 04 94 33 10 60/62
social@ccvg.fr

CLIC de Toulon
100 rue des Remparts - BP 813
83000 TOULON 04 94 24 65 25
clic@ccas-toulon.fr

TEMPS LIBRE - RENCONTRES - ROLES

ORGANISMES CULTURELS

OFFICE DU TOURISME

12 place Louis Blanc
83000 TOULON 04 94 18 53 00
<http://toulontourisme.com>

2 av Lazare Carnot
83300 DRAGUIGNAN 04 98 10 51 05
www.tourisme-dracnie.com

249 rue Jean Jaurès
83600 FREJUS 04 94 51 83 83
<https://frejus.fr>

Rotonde du Park Hôtel
Av de Belgique
83400 HYERES 04 94 01 84 50
www.hyeres-tourisme.com

2334 corniche Georges Pompidou
83500 LA SEYNE SUR MER 04 98 00 25 70

Parc de La Navale
83500 LA SEYNE SUR MER 04 98 00 25 70
www.tourisme-ouestvar.com

99 Quai Albert 1er
83700 ST RAPHAEL 04 94 19 52 52
www.saint-raphael.com/fr

Promenade Charles De Gaulle
83140 SIX FOURS LES PLAGES 04 94 07 02 21
www.tourisme-ouestvar.com

2 place de la République
83130 LA GARDE 04 94 08 99 78
www.ville-lagarde.fr/ma-ville/decouvrez-la-garde/maison-du-tourisme/

Carrefour de l'Europe
83170 BRIGNOLES 04 94 72 04 21
www.la-provence-verte.net

Bd Grisolle
83670 BARJOLS 04 94 77 20 01
www.la-provence-verte.net/ot_barjols

BIBLIOTHEQUE POUR TOUS

115 ch de plaisance
83200 TOULON 04 94 92 31 74
Rue Messine
La Vieille Darse
83500 LA SEYNE SUR MER 04 94 06 59 96
6 rue des Marchands
83300 DRAGUIGNAN
131 avenue De Lattre de Tassigny - "les Gémeaux"
83140 SIX FOURS 04 94 74 77 17
Impasse de la Chapelle
83130 LA GARDE
Centre Culturel
Avenue du Mal Leclerc
83110 SANARY 04 94 74 50 17
www.cbpt83.com

BIBLIOTHEQUE MUNICIPALE

113 bd du Maréchal Leclerc
83000 TOULON 04 94 36 81 20
www.toulon.fr/envie-bouger/article/bibliotheques
Catalogue en ligne : <http://bibliotheques.toulon.fr>

3 rue François Croce
83500 LA SEYNE SUR MER 04 94 87 39 59
<http://bibliotheques.la-seyne.fr>

447 avenue Aristide Briand
83600 FREJUS 04 94 51 01 89

100 av de Lattre de Tassigny
83140 SIX FOURS LES PLAGES 04 94 74 77 17

MEDIATHEQUE

Médiathèque Départementale du Var
363 bd du Colonel Michel Lafourcade
83300 DRAGUIGNAN 04 83 95 37 40
Consulter le réseau sur le site :
<https://mediatheque.var.fr>

Médiathèque Hyères
Place Théodore Lefèvre
83400 HYERES 04 94 00 11 30
<http://mediatheque.ville-hyeres.fr>

BIBLIOTHEQUE SONORE ASSOCIATION DES DONNEURS DE VOIXwww.bibliotheques-sonores.org

17 rue de la Glacière

83000 TOULON 04 94 91 05 06

www.advbs.frbstoulon@wanadoo.fr

Rue Robert Schuman

83110 SANARY 06 83 94 53 29

www.bs-sanary.fr

55 av du 4 septembre

83300 DRAGUIGNAN 04 94 47 01 96

Maison des Hyérois

Park Hôtel - Av de Belgique

83400 HYERES 07 68 22 64 64

www.bs-hyeres.fr**UNIVERSITE VIRTUELLE DU TEMPS DISPONIBLE**

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

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

140 chemin de Granet

13090 AIX-EN-PROVENCE 01 81 51 68 78

www.uvtd.frcontact@uvtd.fr**UNIVERSITE POUR TOUS**

Université pour tous de l'Est Varois

Maison des associations

57 av de Verdun

83600 FREJUS

<http://cc83ueva.wix.com/universite-ueva>**CONFERENCES**

Inscriptions auprès de : Mme Nicole HULLAERT : 06 64 87 70 17
ou Mme Martine DEPIN : 04 94 17 53 25

Université pour tous de Draguignan

Faculté de Droit

250 rue Jean Aicard

83300 DRAGUIGNAN le vendredi matin 04 94 67 23 52

<https://universitepourtous.jimdo.com/contact>upt.11@wanadoo.fr**UNIVERSITE DU TEMPS DISPONIBLE**

Hôtel de Ville

12 av Joseph Clotis

Bureau 318 - RDC

BP 709

83412 HYERES CEDEX Postes : 70 30, 71 70 04 94 00 78 78

utd@mairie-hyeres.com**UNIVERSITE DU TEMPS LIBRE**

Direction de la Formation Tout au Long de la Vie

Campus de Toulon - Porte d'Italie - Faculté de droit

35 av Alphonse Daudet

83000 TOULON 04 94 46 75 28

<http://tln.fr/Programme-de-l-Universite-du-Temps-libre.html>utl83@univ-tln.fr

Espace Pierre Puget

Salle Jean Moulin

Place Marius Trotobas

83190 OLLIOULES 04 94 30 41 02

utlo@ollioules.fr**ASSOCIATIONS DE LOISIRS****ACCUEIL VILLES FRANCAISES (AVF)**www.avf.asso.fr : liste de tous les AVF du VAR

Les Balcons du Port

Salle Associative

83240 CAVALAIRE 04 94 64 62 41

<http://avf.asso.fr/fr/cavalaire>

Espace associatif Jacques Millaud

55 av du 4 septembre

83300 DRAGUIGNAN 04 94 68 72 12

<http://avf.asso.fr/fr/draguignan>

Le Colisée

1 av Aristide Briand

83400 HYERES 09 61 28 16 64

<http://avf.asso.fr/fr/hyeres>

10 place Pasteur

83340 LE LUC EN PROVENCE 04 94 60 72 81

avfleuc@gmail.com

61 allée de la Syrah

83270 SAINT CYR SUR MER 06 26 55 85 45

<http://avf.asso.fr/fr/saint-cyr-sur-mer>

L' Accueil :

Carré Gaumont

107 route du Plan-de-la-Tour

L'administration :

Maison des Associations

4 rue Jean Corona - BAL 29

83120 SAINTE MAXIME 04 94 96 64 73

<http://avf.asso.fr/fr/sainte-maxime>

Le Mistral - Bât E

64 allée du Lieutenant-Colonel Carmi

83000 TOULON 04 94 46 30 73

<http://avf.asso.fr/toulon>avftoulon@gmail.com**FREJUS VOUS ACCUEILLE**

1196 bd de la mer

Maison de l'emploi

1er étage

83600 FREJUS 04 94 51 06 71

Langues. Country. Patchwork. Informatique. Voyages...

frejusva@wanadoo.frwww.frejusva.org**SIX FOURS VOUS ACCUEILLE**

135 rue de la Cauquière

Immeuble Le Mistral

83140 SIX FOURS 06 68 10 12 76

Scrabble. Cartes. Sorties. Voyages. Conférences. Internet...

sfvousaccueille@free.fr**SAINT RAPHAEL ACCUEIL LOISIRS**

Maison des associations

213 rue de la Soleillette

83700 SAINT RAPHAEL 04 94 95 27 53

www.sral-saintraphael.com**UNRPA (UNION NATIONALE DES RETRAITES ET PERSONNES AGEES)**

Foyer Municipal Ambroise Croizat

125 av Ambroise Croizat

83130 LA GARDE 04 94 08 22 57

Loto. Sorties. Jeux cartes. Pétanque. Repas. Colis Noël...

<http://unrpa.com>

CLIPA (COMITE DE LOISIRS ET D'INFORMATIONS POUR LES PERSONNES AGEES ET ACTIVES)

Centre Olbia
 Rue du Soldat Bellon 06 87 46 76 82
 83400 HYERES 04 94 35 72 95
 Animations diversifiées, activités culturelles, sportives et de loisirs
<http://monsie.orange.fr/association-clipa.fr>
 Le **Point Ecoute Citoyens** de la ville de Hyères centralise les administrations, organismes et associations. Il accueille, informe et oriente les Hyérois vers les services ou associations.
 CLIPA est transféré à l'Aiguade du 4/07 et 11/09. Le Point Ecoute pourra donner des renseignements précis sur les activités et comment les rencontrer.
 Il se situe au Centre Olbia 04 94 00 78 63

BRIDGE**Draguignan Bridge Club**

195 voie Georges Pompidou
 83300 DRAGUIGNAN 04 94 67 86 56
draguibrige@orange.fr

Hermès Bridge Club

1196 bd De La Mer
 83600 FREJUS 04 94 53 56 50
bridge.hermes@orange.fr

SASEL Bridge +

Salle Charles Denis
 83370 FREJUS ST AYGULF 04 94 81 31 38
www.sasel.fr

Club de Bridge Hyères Les Palmiers

22 av De Belgique
 83400 HYERES LES PALMIERS 04 94 65 19 00
www.bridgehyeres.com

Bridge Club de Saint Maximin

Av Des 5 Ponts
 83470 SAINT-MAXIMIN-LA-SAINTE-BAUME 06 26 20 90 64
www.bridgeclubstmaximin.com

Sainte Maxime Bridge Club

3 av du souvenir Français
 83120 SAINTE MAXIME 04 94 96 54 99
maxime-bridge@wanadoo.fr

Bridge Club de Fayence-La Galine

296 Ancienne Route De Fayence
 83440 SAINT PAUL EN FORET 04 94 76 37 96
bridge.fayence@gmail.com

Bridge Club de l'Argens

213 rue de La Soleillette
 83700 SAINT RAPHAEL 04 94 95 63 45
<http://bridgeclubargens.org>
secretaire@bridgeclubargens.org

Saint Raphaël-Fréjus Bridge Club

298 av du Parc des Myrtes
 83700 SAINT RAPHAËL 06 03 23 26 64 04 94 83 14 23
bridgelesmyrtes@orange.fr

BC Saint Tropez-Ramatuelle

76 rue Francois Sibilli
 83990 SAINT TROPEZ 04 94 97 41 66
bridge.club.saint.tropez@wanadoo.fr
bridgeclubstr@sfr.fr

Bridge Club de Six Fours

91 impasse Des Lilas
 83140 SIX FOURS LES PLAGES 04 94 74 85 19
association.bridgeclubsixfours@sfr.fr

Ecole de Bridge de Toulon

256 av de La Victoire
 83000 TOULON 04 94 22 55 33
www.ecolebridgetoulon.fr
club@ecolebridgetoulon.fr

Toulon Bridge

Place du Commandant Laurenti
 83000 TOULON 04 94 03 36 08
www.ffbridge.fr/clubs/toulon-bridge-club
toulonbridge@sfr.fr

USAM Section Bridge

38 av de La Resistance
 83000 TOULON 04 94 31 16 88
www.bridgeusam.fr
bridgeusam@gmail.com

INSTITUT LUDOLEM

18 av Paul Bourget
 83400 HYERES 04 83 57 37 61
 Musique. Anglais. Chorale... Directrice : 06 14 78 52 50
www.ludolem.com
ludolem@gmail.com

INTERNET - ESPACE NUMERIQUE

Médiathèque Hyères
 Place Théodore Lefèvre
 83400 HYERES 04 94 00 11 30
<http://mediatheque.ville-hyeres.fr>

LES OISEAUX DE PROVENCE

4 rue Messine
 83500 LA SEYNE SUR MER 04 94 04 28 45 04 94 94 08 11
 Organise des voyages et excursions
<http://oiseauxprovence.unblog.fr>
clo.boursier@hotmail.fr

CENTRE SOCIO ET CULTUREL NELSON MANDELA

34 Esplanade Josiane Christin
 83500 LA SEYNE SUR MER 04 94 94 77 45
 Couture. Arts plastiques. Danse. Zumba. Yoga. Soirée repas spectacle.
 Rencontre débat. Expositions...
www.centre-social-la-seyne.com
contact@centre-social-la-seyne.com

ATELIER DES PLAINES

1160 av Auguste Renoir
 83500 LA SEYNE SUR MER 06 21 25 15 99 04 94 93 05 81
 Poterie. Sculpture. Modelage.
www.atelierdesplaines.com
info@atelierdesplaines.com

LE MILLE-CLUB (FJEP TOUSSAINT MERLE)

599 ch du Vieux Reynier
 83500 LA SEYNE SUR MER 04 94 06 05 92
 Reliure. Peinture. Salsa. Gym. Danse. Généalogie. Hatha Yoga.
 Boules. Multimédia. Théâtre...
www.mille-club.fr
contact@mille-club.fr

LE TRANSBORDEUR

32 av Gambetta
 83500 LA SEYNE SUR MER 04 94 10 52 11
 Peinture. Théâtre. Lecture. Balades. Expos. Voyages. Jeux. Loisirs.
 Conférences et débats...
www.letransbordeur.fr

PROGRAMME ATELIERS "BIEN VIEILLIR"

Mairie Sociale
Pôle seniors - Animations seniors
1 rue Renan
83500 LA SEYNE SUR MER 04 94 06 97 61 04 94 06 97 48
Ateliers Bien vieillir : mémoire, chorale, prévention des chutes, théâtre, jeux de société...
www.la-seyne.fr
solidarites@la-seyne.com

THEÂTRE COMPAGNIE POQUELIN

Siège Social : 248 bd Dominique Jaubert
Fabrégas
83500 SANARY 06 30 36 73 30 04 94 30 55 00
Petit théâtre de Sanary
Auditorium
Rue Robert Shumann
83110 SANARY
Cours de théâtre :
Nouveau casino de Joa
83500 LA SEYNE SUR MER 06 30 36 73 30 04 94 30 55 00
www.theatre-poquelin.com
tpoquelin@orange.fr

CHIFFRES ET LETTRES

Flayosc (Draguignan) 06 82 45 18 87
Hyères 06 25 74 49 33 04 94 38 49 36
La Valette 04 94 61 12 36
Six Fours 04 94 25 78 58
Toulon Mme VOLEAU 04 94 24 32 86

ATELIER D'ECRITURE

Aide à la réalisation de projet d'écriture personnel (biographies, récits de vie...). Permanence d'écrivain public à vocation sociale
L'ÉCRIT PLUME
83200 TOULON 06 10 40 25 61 04 94 29 73 89
www.ecritplume.fr
ecritplume@gmail.com

MAIRIE DE TOULON

Service animation séniors
10 place Louis Blanc
83000 TOULON 04 94 36 30 53
Ateliers d'informatique. Matinées gratuites de l'Opéra. Séances à tarifs préférentiels du Théâtre Liberté ou de Chateaufallon. Cours de langue. Activités de plein air, excursions, repas, lotos... Voyages
<https://toulon.fr/toulon-pratique/article/service-animation-seniors-1>

RELAIS SOCIOCULTUREL PEIRESC

Collège Peiresc
31 bd de Strasbourg
83000 TOULON 07 82 14 62 08 09 51 06 66 20
Langues. Aquarelle. Peinture. Théâtre. Piano. Guitare. Batterie. Yoga. Pilates... Stages. Conférences. Expositions. Voyages
<http://lerelaispeiresc.com>
relais.peiresc@free.fr

LOISIR ET SOLIDARITE DES RETRAITES

13 av Amiral Collet
83000 TOULON 06 82 25 07 80 04 94 18 94 54
Zénith Oméga. Opéra de Toulon. Rando. Tir à l'arc. Bowling. Pétanque. Aquagym. Jeux de société. Yoga. Sorties. Voyages...
<http://lsr83000.fr>

MAISON DE QUARTIER DU PONT DU LAS

56 rue Félix Mayol
83200 TOULON 04 94 64 01 59
Nombreuses et diverses activités culturelles et sportives
maisondequartierdupontdulas@mairie-toulon.fr

ASER DU CENTRE VAR (ASSOCIATION DE SAUVEGARDE, D'ETUDE ET DE RECHERCHE POUR LE PATRIMOINE NATUREL ET CULTUREL)

Maison de l'Archéologie 21 rue de la République
83143 LE VAL 04 94 86 39 24
Archéologie. Histoire. Traditions populaires. Patrimoine. Ethnologie...
<http://asercentrevr.free.fr> Mail : aser2@wanadoo.fr

CLUB LEO LAGRANGE

Bd des Fleurs
83300 DRAGUIGNAN 04 98 10 52 70
Danses. Piano. Peinture. Chorale. Théâtre...
www.leolagrange-draguignan.com
club-leolagrange-draguignan@wanadoo.fr
Espace Jules de Greling
Rue Marius Bondil
Le Brusac
83140 SIX FOURS 07 81 54 25 76
Pétanque. Tarot. Aquarelle...
www.leolagrangesixfours.org
leolagrange.sixfours@gmail.com

MICAD (MICROTEL INFORMATIQUE COMMUNAUTAIRE AGGLOMERATION DRACENOISE)

120 bd des Fleurs
83300 DRAGUIGNAN 04 94 68 26 55
Initiation informatique. Bureautique. Image et vidéo...
<https://club-micad.jimdo.com/>
micdragui@wanadoo.fr

RENCONTRE ET LOISIRS

SMAD
Place René Cassin
83300 DRAGUIGNAN 06 16 29 42 30 04 94 50 77 32
Lieu d'activités :
Plaisir de Lire
Boulevard de la Jarre
83300 DRAGUIGNAN
Peinture sur toile, sur porcelaine. Bouties. Broderie et autre. Sorties...

BEAUX-ARTS

Ecole des Beaux-Arts
Adresse postale :
SMAD
83300 DRAGUIGNAN Prés M. FRISAT : 06 23 71 25 46
Adresse atelier :
Place Roger Fréani
Dessin. Peinture. Aquarelle. Atelier modèle vivant. Stages. Conférences
<http://ecoledesbeauxarts.org>
contact@ecoledesbeauxarts.org
Ecole municipale des Beaux-arts
17 bis rue Messine
83500 LA SEYNE SUR MER
Inscription après le 11/09 :
Guichet Unique
Espace Social Paul Raybaud
1 rue Ernest Renan
83500 LA SEYNE SUR MER 04 94 06 97 34
www.la-seyne.fr/accueil/linformation-en-bref/4461-inscription-adulte-ecole-des-beaux-arts.html
Mail : guichet.unique@la-seyne.fr

ESADTPM (École Supérieure d'Art et de Design Toulon Provence Méditerranée)

Ateliers de pratiques amateurs ou ateliers libres, sont ouverts au public
Postscolaire
168 bd du Commandant Nicolas
83000 TOULON 04 94 62 01 48
Peinture. Reliure. Dessin modèle vivant. Gravure. Terre céramique.
Photo. Sculpture sur bois. Histoire de l'art
www.esadtpm.fr
Mail : infoesatpm@tpmed.org

AQVTM (ASSOCIATION POUR LA QUALITE DE VIE A LA TOUR DE MARE)

Maison de Quartier Marianne Ruby
Allée du Serpolet - La Tour de Mare
83600 FREJUS 06 79 62 50 77
Yoga. Gym. Patchwork. Couture. Peinture. Informatique. Belote. Tarot...
www.aqvtdm.com

CADANS

Ecole de Danse, Fitness et Arts Martiaux. Remise en forme
161 rue du Thoron
83600 FREJUS 04 94 53 85 78
[http://cadans.fr/
contact@cadans.fr](http://cadans.fr/contact@cadans.fr)

CLUB DE L'AGE D'OR

Salle municipale "Le Sextant"
1413 av de Provence
83600 FREJUS 04 94 17 19 02
Piscine et aquagym. Tai Chi. Aquarelle. Chorale. Langues. Tarot...
[www.agedorfrejus.fr
contact@agedorfrejus.org](http://www.agedorfrejus.fr/contact@agedorfrejus.org)

LINE DANSE STORY (EX GOOD ROCKIN'TONIGHT) FREJUS SAINT-RAPHAEL

Actiparc du Cerceron
Voie Denis Papin
83370 SAINT AYGULF
Lieu d'activité : Salle ROCHE
Av du Général Leclerc
Country. Cha Cha. Rock. Valse. West Coast Swing...
[www.linedancestory.com
linedancestory.83@gmail.com](http://www.linedancestory.com/linedancestory.83@gmail.com)

SASEL (SOCIETE AYGULFOISE SPORTS ET LOISIRS)

Maison des associations
156 av Flaubert
83370 SAINT AYGULF 04 94 81 31 38
Activités nautiques. Bridge. Club lecture. Aquagym. Yoga. Informatique...
[www.sasel.fr
contact@sasel.fr](http://www.sasel.fr/contact@sasel.fr)

ARTS ET TRADITIONS PROVENCALES

Imp des Lilas
83140 SIX FOURS 04 94 34 53 21
Promotion des traditions de la Povençe et de l'Artisanat d'art localement.
Regroupe des artisans locaux (Ferronnier d'art. Céramiste. Santonniers.
Mosaïste. Travail sur Boutis). Expo 1 fois/an

VLC (VOYAGES LOISIRS CULTURELS)

Salles polyvalentes de la Mascotte 91 impasse des Lilas
83140 SIX FOURS 04 94 88 64 45
Gym. Yoga. Chant. Golf. Randos. Informatique. Echecs. Bridge. Boules.
Arts plastiques, floral. Théâtre. Spectacles. Conférences. Voyages...
[www.vlcsixfours.fr
vlc83140@vlcsixfours.fr](http://www.vlcsixfours.fr/vlc83140@vlcsixfours.fr)

LA PALETTE SIX FOURNAISE

Complexe La Mascotte
Impasse des Lilas
83140 SIX FOURS 04 94 34 07 58
Expositions (1fois/an), ateliers aquarelle, huile, peinture sur soie, dessin,
émaux sur cuivre (Salle Paul Arène)
jacques.cuciniello@sfr.fr

LA CUVÉE D'AUTOMNE

[www.cuveedautomne83.fr
cuvee6fours@gmail.com](http://www.cuveedautomne83.fr/cuvee6fours@gmail.com)
Espace Jules de Greling
107 rue Marius Bondil
Au Brusç Au dessus de la Poste
83140 SIX FOURS 04 94 07 01 34 04 94 07 01 74
Cartes, scrabble, patchwork, informatique, conversation anglaise
Villa Nuraghes : Danse de salon, chorale, musique, chansons, théâtre
Gymnase de la Coudoulière : Gymnastique
Salles Polyvalentes de la Mascotte : Country
Parking des tennis Avenue de la Mer : Départ des randonnées
Terrain des charmettes : pétanque

SIX FOURS INFORMATIQUE CLUB

Immeuble Le Gentiane
498 bd des écoles
83140 SIX FOURS Gilbert Macia : 06 29 89 98 91
Initiation. Perfectionnement. Formation photo numérique et vidéo

CLUB DE GENEALOGIE

Cercle Généalogique Lorrain de PACA

Place Clémenceau
83170 BRIGNOLES 07 87 07 88 20
Recherches généalogiques de Lorraine
1ers et 4èmes samedis de chaque mois
<http://ucgl.cglpaca.com/pacagen/Home/>

Cercle généalogique 83

Villa « les Myrtes »
298 av du Parc des Myrtes
83700 SAINT RAPHAEL 07 93 76 91 54 06 60 97 92 22
[http://cgenea83.free.fr
cgenea83@free.fr](http://cgenea83.free.fr/cgenea83@free.fr)

Section "Généalogie et Héraldique" du Club Léo Lagrange

Espace Jules de Greling
107 rue Marius Bondil
83140 SIX FOURS Animateur Mr Béreaud : 06 63 64 36 77
Pour l'adresse des réunions de généalogie, contacter Mr Béreaud
(Club Léo Lagrange : 07 81 54 25 76)
[www.leolagrangesixfours.org
jean.beraud2@orange.fr](http://www.leolagrangesixfours.org/jean.beraud2@orange.fr)

CGMP (Centre Généalogique du Midi-Provence)

Boite Postale 70030
13243 MARSEILLE CEDEX 01
www.cgmp-provence.org

SECTION ECHECS VLC SIX FOURS

VLC (Voyages Loisirs Culturels)
70 av de Lattre de Tassigny
83140 SIX FOURS Mr M. LEGER 04 94 62 59 04
www.vlcsixfours.fr

AGORA

234 av du 15ème Corps
83700 SAINT RAPHAEL 06 64 89 98 51 04 94 95 51 04
Danse. Yoga. Fitness. Théâtre. Musique. Chant. Art plastique.
[www.ecole-artistique-agera.fr
contact@ecole-artistique-agera.fr](http://www.ecole-artistique-agera.fr/contact@ecole-artistique-agera.fr)

AMICALE LAÏQUE

Maison des Associations
Case 4
95 av Marc Delage
83130 LA GARDE 04 94 48 81 51
Gym. Rando. Danse. Arts créatifs. Italien. Jeux société . Bowling...
<http://al.lagarde.monsite-orange.fr>

LA FARIGOULETO

86 rue du Jeu de Paume
83130 LA GARDE 06 77 46 34 31 04 94 75 75 40
Danse, chant et musique provençaux
<http://lafarigouletto.wixsite.com/lafarigouletto>
lafarigouletto@gmail.com
joflogarcia@icloud.com

MUSIQUE - INSTRUMENTS

Académie de Guitare de Toulon
183 bd colonel Albert Grant
83000 TOULON 04 94 92 94 49
Cours part et collectifs. Classique, Folk, Celtique, Amérique du sud...
www.guitaresoro.com
jeanmarc.soro@guitaresoro.com
Ecole de Musique Partouche
84 bd Léopold Gence
83100 TOULON 04 98 00 51 38 04 98 00 51 28
Initiation musicale. Solfège. Piano, guitare, violon, saxo, flûte, percu...
www.ecole-partouche.com
ecole6@wanadoo.fr

AMITIES VALETTOISES

16 rue Léon Guérin
83160 LA VALETTE DU VAR 06 16 13 64 14
Président : Mr ALARCON
Loto. Repas gastronomiques. Sorties. Voyages
amities-valettoises@orange.fr

CLUB PYRAMIDE TOUTANFARON

Espace Pierre Bel
1525 Chemin du Val d'Ardène
83160 LA VALETTE DU VAR 06 61 59 36 15 04 94 63 60 84
Pyramide est un jeu faisant découvrir, à l'infini, la richesse du vocabulaire.
brigitte.nimar@sfr.fr

HORIZON MULTIMEDIA

Parc Sainte Claire
Allée de la Lavande
83160 LA VALETTE DU VAR 04 94 61 04 01
4 programmes de niveaux différents de 12 ateliers d'initiation ou perfectionnement en informatique. Possibilité d'atelier à la carte.
www.horizonm.fr
info@horizonm.fr

LA PALETTE VALETTOISE

Allée Julie Agniel
Près du bd Anatole France
83160 LA VALETTE DU VAR 06 23 64 96 34
Atelier de peinture libre les lundi, mercredi et vendredi après-midis

LOISIRS SOLIDARITE DES RETRAITES DE TOULON ET DU VAR

Bourse du travail
13 av Amiral COLLET
83000 TOULON 06 82 25 07 80 04 94 18 94 54
Activités culturelles, physiques et de loisirs
<http://lsr83000.fr/page-accueil.php>
lsr83var@laposte.net

MIS (MAISON DES INITIATIVES SOCIALES)

Centre Social et Culturel
Av des déportés
83170 BRIGNOLES 04 94 69 42 24
Guitare. Anglais. Espagnol. Couture. Méditation. Sophrologie. Dessin...
Conférences au "Bazar de la MIS" : 19 rue des Lanciers
www.maison-initiatives-sociales-brignoles.com
contact@maison-initiatives-sociales-brignoles.com

ATELIER VOCAL VARIATIONS

83170 BRIGNOLES Président : 06 08 47 18 01
Ecole de chant classique et variété

ECLAT DE VOIX

Villa Agnès
Rue des Lotiers
83170 CAMPS LA SOURCE 06 79 46 31 05 04 94 78 97 38
Chants Sacrés et profanes

ENSEMBLE VOCAL CRESCENDO

Chemin de La Burlière
Impasse de la Viguière
83170 BRIGNOLES 06 78 21 92 55
Chant choral
<http://crescendobrignoles.blogspot.fr>

ATELIER CLAIR OBSCUR

Z.I Les Consacs
101 imp La Source
83170 BRIGNOLES 06 19 62 21 16
Danses de salon, Modern Jazz, Classique, Yoga, Pilates...
www.l-atelier-clair-obscur.fr
latelierclairobscur@hotmail.fr

LES AMIS DU VIEUX BRIGNOLES

Musée du pays Brignolais
Place des Comtes de Provence
83170 BRIGNOLES 04 94 69 45 18
Gestion du Musée du Pays Brignolais

APIE Var (Atelier Permanent d'Initiation à l'Europe)

10 Domaine des Adrets
83170 BRIGNOLES 06 16 95 25 47
Cours de Langues : Anglais, Allemand, Italien, Espagnol, Provençal
Ciné-clubs. Voyages et sorties linguistiques et culturels
www.caprovenceverte.fr/fr/node/145
apievar@laposte.net

DEFENSE DE L'ENVIRONNEMENT

MART : Mouvement d'Actions pour la Rade de Toulon et le littoral Varois

Fédération de 42 associations (voir sur le site)
568 E chemin de la Calade
83000 TOULON 04 94 41 06 98
www.federation-mart83.org
ecopcb@club-internet.fr

Les Gardiens de souche et de cœur

83130 LA GARDE Mme N. GAL 04 94 21 13 31
Mr VIGNALI 04 94 75 27 99

Repas, sorties, voyages, rencontres autour de la ville de La Garde

Les Amis de la Vieille Garde

Maison des Associations
95 rue Marc Delage
83130 LA GARDE EN SOMMEIL 04 94 08 27 95
Défense du patrimoine. Visites de la Vieille Garde, de la chapelle romane, de la chapelle borromée. Conférences, concerts...

Toulon @ Venir

Association citoyenne travaillant sur les grands dossiers de l'agglomération toulonnaise.
115 rue Victor Gelu prolongée
83000 TOULON 06 30 13 38 49
www.toulonavenir.com
contact@toulonavenir.com

CLUB D'ASTRONOMIE VEGA

Observatoire astronomique du Gros Cerveau
3000 route du Gros Cerveau
83190 OLLIOULES 06 82 07 00 70
www.clubvega.fr
clubvega83@free.fr
Affilié à l'Association Française d'Astronomie en tant qu'Ecole d'astronomie du Var, et à la Société Astronomique de France.

ACTIVITES PHYSIQUES

CODERS 83 (COMITE DEPARTEMENTAL DE LA RETRAITE SPORTIVE DU VAR)

Sport adapté aux + 50 ans, clubs affiliés à la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS)

Comité Départemental

Maison des Sports CDOS 83
133 avenue Général Brosset
83200 TOULON 06 51 17 72 81 04 94 80 24 84

Quelques clubs :

Restons en Forme

SMAD
Place René Cassin
83300 DRAGUIGNAN 06 52 29 16 50 09 67 54 76 13
www.restonsenformedraguignan.fr
restonsenforme@gmail.com

Seniors des Villages Perchés

729 route de Draguignan
83340 FAYENCE 06 07 84 74 15 09 94 85 25 57
martin.rolande@gmail.com

ASTRE (Association du Temps Libre et de la Retraite)

Les Cayons
18 rue Jean Devos
83400 HYERES 06 08 25 79 18
bardois.jepi@orange.fr

Le Regain

Le Palais B
221 227 rue Y. Piat
83400 HYERES 06 36 14 11 45
germain45@wanadoo.fr

Cuvée d' Automne

Lot. Le Côteau
Route du col d'Artaud
83500 LA SEYNE SUR MER 04 94 34 24 52
henrilatil@orange.fr

LES 3 S (Seniors Sportifs Seynois)

Le Thermidor II-Bât les Antilles
Av Rosa Luxembourg
83500 LA SEYNE SUR MER 06 09 32 72 60 04 94 87 35 71
www.seniorsportifssenois.fr
fabremichel83@free.fr

Les Seniors du Carami

12 Chemin Ste Catherine
83143 LE VAL (BRIGNOLES) 04 94 80 24 84
www.les-seniors-du-carami.fr
laura.launay@neuf.fr

ARSE (Retraite Sportive Esterel)

Rés St Georges E3
Bd Jean Moulin
83700 SAINT RAPHAËL 04 94 40 88 67
arsejmd83@orange.fr

Seniors Dynamiques

Le Brasilia D
237 bd de la Martille
83000 TOULON 09 54 35 79 33
a.d.clem43@gmail.com

Toulon Sport Santé Seniors

165 impasse beaulieu
83100 TOULON 07 83 64 35 48
jmgomez383jmg@gmail.com

TOURING CLUB DU VAR

L'Aviso C
71 av Auguste Berthon
83000 TOULON 06 09 49 40 47 04 94 22 49 37
Randos pédestres, de santé, douce malvoyants. Marche nordique, aquatique
www.touringclubduvar.com
touringclubduvar@gmail.com

FEDERATION FRANCAISE DE RANDONNEE PEDESTRE DU VAR

Comité Départemental de randonnées pédestres
Immeuble l'Hélianthe - Maison départementale des sports
38 rue Picot
83000 TOULON 04 94 42 15 01
<http://var.ffrandonnee.fr>
var@ffrandonnee.fr

EXCURSIONNISTES TOULONNAIS ET VERTICLUB

53 rue Marquetas
83000 TOULON 08 71 02 70 71 04 94 46 70 70
www.ffme.fr/club/904.html
<http://verticlub.com>
Randonnée pédestre, glacière. Escalade. Raquette à neige. Course d'orientation Via ferrata.

ASSOCIATION DES RANDONNEURS DRACENIENS

SMAD Centre Collomp
Place Cassin
83300 DRAGUIGNAN 04 94 68 72 35
<http://randonneurs.dracenie.free.fr>
Randos pédestres. Marche nordique. Raquettes. Sorties. Séjours...

RANDO CLUB RAPHAELOIS

285 bd de la Paix - Bât D
Le Capricorne C/o M. David
83700 SAINT RAPHAËL 06 07 36 40 55
www.randoraphaelois.com 06 13 40 14 02 06 87 21 48 78
rene.david83700@free.fr
Randos. Marche nordique...

ROC RANDO

Maison des associations
95 rue Marc Delage
83130 LA GARDE 07 70 51 99 37 06 74 59 03 87
Randonnées à la journée un dimanche sur deux

RANDONNEURS EST VAROIS

Chez Michel BRESSY : 197 av de la FIGUEIRADO
83600 FREJUS 06 85 83 80 06
<http://rev83.org>
Randos. Marche nordique. Séjours

LES AMIS DE JANAS ET DU CAP SICIE

135 rue Allègre
3 Lot les chanterelles
83140 SIX FOURS 06 10 13 49 88
(Réunion : Espace Jean Baptiste Coste - rue Aimé Genoud à la Seyne)
<http://amisdejanas1.e-monsite.com/>
Promenades. Sorties botaniques. Sorties patrimoine

UNION TOURISTIQUE LES AMIS DE LA NATURE (FEDERATION FRANCAISE : FFUTAN)

www.amis-nature.org : Site de la Fédération
Préservation de l'environnement et des milieux de vie, pour la paix et le rapprochement des peuples, pour les droits sociaux et démocratiques de tous, ainsi que pour des pratiques de loisirs enrichissantes sur le plan physique et culturel.

Plaine du Coudon 04 94 24 02 18
<http://lemoutondetoulon.blogspot.com>

Hyères les Palmiers 04 94 38 33 71
www.hyeres.utan.fr

La Seyne sur Mer 06 74 08 01 71
www.laseyne.utan.fr

Saint Mandrier - La Presqu'île 06 65 20 34 79
www.utan-stmandrier.org

Six Fours 06 19 64 93 04
<https://www.ocssixfours.com/union-touristique-des-amis-de-la-nature>

Toulon Port la Montagne 06 70 16 26 23
www.toulonmontagne.utan.fr

Val d'Issole 04 94 86 90 18
Vallée du Gapeau 04 94 33 62 58

FEDERATION FRANCAISE DE NATATION DU VAR

COMITE DEPARTEMENTAL DU VAR
Maison des Sports
133 bd Gal Brosset
83200 TOULON 06 02 61 68 93
19 clubs de natation : appeler le comité départemental ou voir sur le site les coordonnées de chacun :
<http://var.ffnatation.fr>

Quelques clubs :

A M S L FREJUS 06 68 12 90 33
AS CACHALOTS SIX FOURS 06 26 94 27 70 04 89 30 44 44
ASPTT TOULON NATATION 06 14 01 04 28
AQUATIC CLUB HYEROIS 04 94 61 35 28
CERCLE NAGEURS DRAGUIGNAN 04 94 67 18 00
SAINT RAPHAËL NATATION 06 06 76 85 00 04 94 95 47 98

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE FEMININE LA MISTRALIENNE

480 rocade des Playes
Le Lavandin
83140 SIX FOURS 06 13 07 46 81 04 94 07 09 83
Gym d'entretien tonique. Gym step énergie. Body zen. Zumba. Marche...
<http://gvlamistraliennepagesperso-orange.fr>

GYM-FRANCE-83

40 La Farandole
83140 SIX FOURS 04 94 06 75 15 04 94 25 64 90
Gym d'entretien, tonique, ou plus cool, Zumba (Coudoulière et Mascotte)
<http://gym-France-83.pagesperso-orange.fr>

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DRAGUIGNAN

SMAD Place René Cassin
83300 DRAGUIGNAN Michèle NUNN 06 23 41 77 60
Gym. Step. Cardio. Entraînement musculaire. Aquagym. Natation
Cours adaptés aux adhérents par des moniteurs diplômés
epgv2draguignan2@sfr.fr

GV BLEU AZUR FREJUS & ST RAPHAEL

Domaine les Mas d'Argens
858 Rue de la Vernede
83600 SAINT RAPHAEL 06 66 40 27 28 06 07 56 28 73
Gym. Pilates. Aquagym. Marche santé. Marche nordique
www.gvbleuazur.com

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE ROUGIERES

120 route de Toulon
83400 HYERES Mme Ribas : 06 17 91 25 06

ASSOCIATION JEUNESSE ET SPORT

199 Mail de la Planquette
Maison de quartier
83130 LA GARDE 06 45 08 15 15 04 94 08 05 45
Gym douce. Renforcement musculaire...
ajs83@wanadoo.fr

GYMNASTIQUE DOUCE

Gym'agine Mme Giraud 06 23 96 55 49
Loisir et maintien en forme Mme Gaborit 06 70 76 71 62
83130 LA GARDE

MAIRIE DE LA SEYNE

Direction des sports - Centre de loisirs adultes municipal (CLAM)
15 rue Jules Guesde
83500 LA SEYNE SUR MER 04 94 06 95 10
Activités de remise en forme et de randonnée.
Pôle seniors - Animations seniors - Mairie Sociale
1 rue Ernest Renan 04 94 06 97 61/60
83500 LA SEYNE SUR MER
Activités festives, thé dansant, cinéma, ateliers du Bien vieillir
www.la-seyne.fr

CENTRE AQUATIQUE AQUASUD

432 av de Rome
83500 LA SEYNE SUR MER 04 98 00 39 99
Activités aquatiques et de fitness, de détente et de loisirs
<http://aquasud-la-seyne.fr>

GYMNASTIQUE AQUATIQUE

Adresse administrative :
SMAD - Boîte 62
Centre Joseph Collomb
Place René Cassin
83300 DRAGUIGNAN 06 49 24 76 13
Adresse piscine Jean Boiteux :
955 bd Léon Blum
Gymnastique aquatique. Aquaphobie
<http://plaisir-de-leau.wifeo.com>

CLUB LEO LAGRANGE

Bd des Fleurs
83300 DRAGUIGNAN 04 98 10 52 70
Gym douce. Yoga. Judo. Danses...
www.leolagrange-draguignan.com
club-leolagrange-draguignan@wanadoo.fr
Espace Jules de Greling
Rue Marius Bondil
Le Brusca
83140 SIX FOURS 07 81 54 25 76
Rando. Marche nordique. Sophrologie. Pétanque...
www.leolagrangesixfours.org
leolagrange.sixfours@gmail.com

CENTRE MUNICIPAL D'ANIMATION ET D'INITIATION AUX SPORTS ET AUX LOISIRS

Direction Enfance Jeunesse et Sport "Ateliers découvertes"
Activités seniors
Centre Joseph Collomp
Place René Cassin
83300 DRAGUIGNAN 04 94 60 20 14
www.ville-draguignan.fr

ASSOCIATION VAROISE DE DANSE COUNTRY

SMAD Centre Joseph Collomp
Place René Cassin
83300 DRAGUIGNAN 06 19 86 72 41 06 16 70 04 01
Danse Country. Danse irlandaise
www.avdc-danse-country.fr

CLUB CŒUR & SANTE

Club Coeur & Santé de Hyères-Toulon

Av du Docteur Marcel Armanet
CS 10121
83418 HYERES CEDEX 07 67 00 68 27
Cardio-training. Aquagym. Qi Gong. Relaxation. Gestion stress. Marche nordique. Rando. Golf. Education thérapeutique. Diététique. Tabacologie
<http://clubcoeursante-hyeres-toulon.fr>

Club cœur et santé de Draguignan

1037 chemin du Cassivet
83720 TRANS EN PROVENCE 04 94 67 72 33
Renforcement musculaire, travail ergométrique (tapis roulant, vélo...)
www.fedecardio.org
imggualda@free.fr

Club Cœur et Santé de Fréjus-Saint Raphaël

Clos de l'Estérel
6 impasse du Bois de l'Armitelle (Prés Mme Lourme) 04 94 76 48 06
83700 SAINT RAPHAEL
Gymnastique. Aquagym. Marche. Repas. Sorties. Conférences...
www.fedecardio.org
1718alma@gmail.com

LA DIRECTION DES SPORTS ET DES LOISIRS

Service des sports / Animations et manifestations sportives
Stade Nautique du Port Marchand
Av de l'Armée d'Afrique
83000 TOULON 04 94 36 33 13
Gym. Musculation. Rando. Marche nordique. Tennis. Danse. Activités nautiques

CLUB ALPIN FRANCAIS DE L'ESTEREL

Base Nature François Léotard
642 rue des Batteries
83600 FREJUS 06 07 71 94 57 06 82 35 49 97
Permanence le jeudi à partir de 19h30
Randonnées. Ski de randonnée. Raquettes. Escalade. Canyoning.
Alpinisme. VTT. Soirées. Week end et séjours...
www.cafesterel.fr
caf.esterel@gmail.com

CLUB DE L'AGE D'OR

Salle municipale "Le Sextant"
1413 av de Provence
83600 FREJUS 04 94 17 19 02
Permanence lundi et jeudi de 14h00 à 17h00
Gym. Yoga. Danses. Aquagym. Randos. Langues. Voyages...
www.agedorfrejus.fr
contact@agedorfrejus.org

AMSL (ASSO MUNICIPALE SPORTS ET LOISIRS) DE FREJUS

Halle des sports de Ste Croix
Av du XVè Corps
83600 FREJUS 04 94 51 55 39
Gym volontaire, sportive. Cyclotourisme. Judo. Triathlon. Danses...
www.amslfrejus.com

ASSOCIATION POUR LA QUALITE DE VIE A LA TOUR DE MARE

Réseau d'entraide sociale, favorise l'amélioration des conditions de vie des habitants du quartier. L'association développe les lieux de rencontres, initie des animations et des clubs, édite un journal mensuel.
Maison de quartier
La Tour de Mare
83600 FREJUS 06 79 62 50 77 04 94 44 44 53
www.aqvtdm.com
Informatique. Peinture. Couture. Patchwork et points comptés. Italien

CLUB EUROSPT MEDITERRANEEN RAPHAELOIS

Mr Michel BARILARI ou Mme PIANTON
85 placette Sauvignon
83700 SAINT RAPHAEL 06 68 54 35 41 04 94 82 49 12
Gym volontaire. Musculation. Gym d'entretien
Lieu d'activité: Salle ROCHE av du Général LECLERC
<http://cemr.e-monsite.com>

ESPACE YOGA

12 Hameau Valescure
83600 FREJUS 06 75 53 23 43
Cours de yoga. Respiration. Relaxation. Gestion du stress. Coaching personnalisé. Cours particuliers et collectifs
www.yoga-sante.com
yogasante83@gmail.com

ASPTT

Nombreuses et diverses activités sportives, culturelles et de loisirs
380 chemin des Incapis
83300 DRAGUIGNAN 09 67 74 27 67
<https://draguignan.asptt.com/>
2878 Chemin St Lazare
L'Ayguade
83400 HYERES 04 94 66 44 45
<http://hyeres.asptt.com>
Plage de l'Argentière
83250 LA LONDE LES MAURES 04 94 15 93 07
<https://lalonde.asptt.com/>
Complexe R. Veyssière
662 Vieux Chemin de Sainte Musse
83100 TOULON 04 94 20 95 95
<http://toulon.asptt.com>

ARMONIA NATURE ET YOGA

Mairie
Place Général de Gaulle
83160 LA VALETTE 06 17 15 92 07
Cours de Yoga, Shiatsu et Ayurvéda collectifs et particuliers. Journées, soirées et week-end (pleine lune, ressourcement...)
<http://armonia.yoga.pagesperso-orange.fr>

SPORTS LOISIRS VALETTAIS

Parc des Sports Vallis Laeta
Av Pablo Picasso
83160 LA VALETTE 04 94 03 02 25
slvsat@sfr.fr

DETENTE ET LOISIRS

Cours journée : salle Aqua Be Cool, quartier Saint Jean
Cours soir : salle polyvalente, complexe du Vabre
83170 BRIGNOLES 06 84 53 49 67
Abdos fessiers. Cardiotraining. Batuka. Pilates. Stretch. Yoga...
<http://detente-et-loisirs.wixsite.com/gymbrignoles/detentetloisirs@gmail.com>

LE MAINTIEN EN FORME

Les Censiès
Campagne Les Guerrins
83170 BRIGNOLES 06 72 41 42 32
Cours de danse et gymnastique douce

ASSOCIATIONS HUMANITAIRES ET D'ENTRAIDE POSSIBILITE DE BENEVOLAT

BENEVOLAT

FRANCE BÉNÉVOLAT TOULON

Sous couvert du CCAS
100 rue des Remparts
83000 TOULON 06 38 77 73 66
francebenevolat.toulon@orange.fr

AGIR ABCD (ASSOCIATION GÉNÉRALE DES INTERVENANTS RETRAITÉS)

Actions de solidarité de la part de bénévoles mettant à profit leur
expérience professionnelle et humaine
35 impasse Sully-André Peyre
83700 SAINT-RAPHAËL 06 33 98 25 08 04 94 51 44 51
www.agirabcd.org
agirabcd83@yahoo.fr

SELLASEYNE (SYSTÈME D'ECHANGE LOCAL)

Echanges de services, de savoirs ou de biens en développant des
solidarités.
Rue François Villon
Dans ancienne école Eugénie Cotton
83500 LA SEYNE 06 79 90 79 23
Permanance 1 fois par mois
sellaseyne@gmail.com

ECHANGES DE SAVOIRS

Economie Sociale Familiale
100 av de Lattre Tassigny
83140 SIX FOURS 04 94 98 00 45
Rencontres amicales et échanges de savoir en couture, patchwork,
scrabble, cuisine, perles, cartonnage, boutis, broderie.
gemauf.heuline@sfr.fr

AREP (Agir, se Rencontrer, Echanger et Partager)

Développer et promouvoir la solidarité pour lutter contre l'exclusion,
participer à l'animation de la Commune, favoriser les rencontres
intergénérationnelles et autres, à travers diverses animations pour lutter
contre l'isolement.
55 impasse des Hérissons
83170 BRIGNOLES Pierrette Moreau 06 79 29 75 76
arep83170@live.fr

BISES DE CLOWNS

Les artistes-clowns salariés vont à la rencontre des publics fragilisés par
l'hospitalisation. Avec ses bénévoles, l'association organise des
événements festifs pour des collectes de dons.
335 av des Dardanelles
83000 TOULON 06 82 18 58 39
www.bisesdeclowns.org
bisesdeclowns@gmail.com

LES AMIS DE COSTE-BOYERE

Visite de malades, organisation de goûter, loto, vestiaire...
Hôpital Sainte-Musse
BP 1412
83056 TOULON 06 11 93 85 85 04 94 21 57 61
helene.martino@free.fr

CROIX ROUGE FRANCAISE

www.croix-rouge.fr
Aides et possibilité de bénévolat
Délégation territoriale du Var
201 chemin de Faveryrolles
83190 OLLIOULES 04 94 93 66 27
Distribution Alimentaire, Samu Social et équipe mobile, Apprentissage
des savoirs de base, Postes de secours, Formation, Urgence et autres
opérations, Vestiaire, Actions auprès des personnes âgées, Accueil et
orientation, Vestiboutique, Aides financières, Point alimentaire bébé
Antenne Locale de Bormes les Mimosas
Rue Gabriel Pieri
83230 BORMES LES MIMOSAS 04 94 24 12 56
Distribution Alimentaire, Vestiaire, Vestiboutique, Aides financières
Antenne Locale de Brignoles
2 av Frédéric Mistral
83170 BRIGNOLES 04 94 69 54 96
Distribution Alimentaire, Urgence et autres opérations, Vestiaire,
Actions auprès des personnes âgées, Accueil et orientation
Antenne Locale de Draguignan
983 voie Georges Pompidou
83300 DRAGUIGNAN 04 83 11 46 90
Distribution Alimentaire, Samu Social et équipe mobile, Apprentissage
des savoirs de base, Postes de secours, Formation, Urgence et autres
opérations, Vestiaire, Vestiboutique
Antenne Locale de Fayence
160 route de Fréjus
83440 FAYENCE 04 94 84 11 67
Distribution Alimentaire, Vestiaire, Actions auprès des personnes
âgées, Vestiboutique
Antenne Locale de Fréjus St Raphaël
932 av du Maréchal de Lattre de Tassigny
83600 FREJUS 04 94 40 52 70
Distribution Alimentaire, Accueil et orientation, Vestiboutique
<http://frejus.croix-rouge.fr>
Antenne Locale d'Hyères
12 av Paul Long
83400 HYERES 04 94 65 60 27
Distribution Alimentaire, Postes de secours, Formation, Urgence et
autres opérations, Vestiaire, Vestiboutique
Antenne Locale du Golfe
4 route Jean Corona
83120 SAINTE MAXIME 04 94 96 13 43
Samu Social et équipe mobile, Apprentissage des savoirs de base,
Vestiaire, Actions auprès des personnes âgées, Aides financières
Antenne Locale de Saint Maximin
Chemin de Saint Simon
83470 ST MAXIMIN LA STE BAUME 04 94 59 78 50
Distribution Alimentaire, Vestiaire, Actions auprès des personnes
âgées, Accueil et orientation, Aides financières

Antenne locale de sanary sur Mer

281 av Maréchal Leclerc
 83110 SANARY SUR MER 04 94 74 42 39
 Vestiaire, Accueil et orientation, Aides financières, Point alimentaire bébé

Antenne Locale de Toulon

62 bd de Strasbourg
 83000 TOULON 04 94 64 06 67
 Distribution Alimentaire, Postes de secours, Formation, Urgence et autres opérations, Vestiaire, Accueil et orientation, Aides financières

SECOURS CATHOLIQUE

Aides et possibilité de bénévolat

Délégation du Var et Service Bénévolat :

165 rue Henri Vienne
 83000 TOULON 04 94 89 72 00
<http://var.secours-catholique.org>
var@secours-catholique.org
recrutementbenevoles.830@secours-catholique.org

Permanences d'accueil :**Équipe de Barjols**

Maison Paroissiale St Joseph
 83670 BARJOLS 04 94 72 03 04
sc.barjols@orange.fr

Accueil, écoute, accompagnement individuel, aide matérielle, alimentaire
 Ateliers cuisine, coiffure, couture. Partage de la parole

Équipe de Brignoles 04 94 89 72 00

Équipe de Draguignan

Av du 4 Septembre
 83300 DRAGUIGNAN 04 94 67 32 04
 Accueil, écoute, accompagnement individuel, aide matérielle. Épicerie sociale. Café solidaire. Atelier couture.

Boutique Solidaire Côté Coeur Côté Fringues

568 avenue Marcel Pagnol
 83300 DRAGUIGNAN

Equipe de Hyères

11 cours de Strasbourg
 83400 HYERES 06 23 41 78 33
 Accueil, écoute, accompagnement individuel, aide matérielle

Café de l'amitié

17 rue de Verdun
 83400 HYERES 07 83 73 05 48

Café de l'amitié

Centre Olbia, rue Soldat Bellon
 83400 HYERES

Boutique Solidaire "La P'tite Boutique"

19 rue de la république
 83400 HYERES

Équipe de La Seyne/centre ville

8 rue Evenos
 83500 LA SEYNE 09 64 11 87 76
 Accueil, écoute, accompagnement individuel, aide matérielle. Epicerie sociale. Jeux, ateliers créatifs, convivialité. Boutique solidaire
sclaseyne@orange.fr

Équipe d'Ollioules

2 rue Lançon
 83190 OLLIOULES
 Repas partagé. Collecte de vêtements sans vestiaire

Équipe de Sainte Maxime

5 impasse Béringuier
 83120 SAINTE MAXIME 09 60 11 05 84
 Accueil, écoute, accompagnement individuel, aide matérielle. Accueil de jour. Echanges, sorties culturelles. Atelier coiffure
sc-stemaxime@orange.fr

Équipe de Saint Maximin

25 av Maréchal Foch
 83470 SAINT MAXIMIN
 Café de l'amitié. Collecte de vêtements sans vestiaire. Collectes solidaires. Accompagnement individuel dans les démarches, selon la demande.

Équipe de Saint Tropez

Av Foch
 83990 SAINT TROPEZ

Équipe de Six Fours les Plages

40 boucle du Stade
 83140 SIX FOURS LES PLAGES 04 94 34 26 32
 Accueil, écoute, accompagnement individuel, aide matérielle, aide alimentaire. Vestiaire. Brocante. Atelier couture

SECOURS POPULAIRE FRANCAIS**www.secourspopulaire.fr**

Fédération du VAR et Antenne de Toulon
 BP 4023

672 Avenue du XVème Corps

83200 TOULON 04 94 41 50 15

contact@spf83.org

10 bd du Maréchal Joffre

83300 DRAGUIGNAN 04 94 50 71 94

Ancienne école du port

Bd de la marine

83400 HYERES 09 51 59 73 85

Bât W013

83130 LA GARDE 04 94 41 50 15

Le Germinal Bt D Prolongé

83500 LA SEYNE SUR MER 09 50 89 25 45

Impasse Julie Agniel

83160 LA VALETTE-DU-VAR 04 94 20 30 11

3 rue des fours

83340 LE LUC 09 94 99 96 46

Place de la Révolution

83470 SAINT-MAXIMIN-LA-SAINTE-BAUME

14 avenue Théodore Botrel

83120 SAINTE-MAXIME 09 73 68 42 35

24 Grand Rue

83690 SILLANS LA CASCADE

18 avenue des Aiguiers

83210 SOLLIÈS-PONT 09 84 27 47 23

8 place de Liberté

83170 TOURVES 04 94 41 50 15

LES PETITS FRERES DES PAUVRES

42 rue Victor Clappier

83000 TOULON 04 94 91 77 85

www.petitsfreresdespauvres.fr**LES PETITES SŒURS DES PAUVRES**

Ma Maison

26 rue Jeanne Jugan

Saint Roch

83200 TOULON 04 94 89 57 83

ms.toulon.psdp@wanadoo.fr**SOS AMITIE DE TOULON ET DU VAR**

74 rue Octave Tessier – Porte 29

83000 TOULON Etre écouté : 04 94 62 62 62

Recrutement bénévole écoutant - information : 07 81 50 71 04

www.sos-amitie.com**sosamitietoulon@gmail.com**

COMMUNAUTE EMMAÜS

www.emmaus-var.com
emmaus.var@wanadoo.fr

275 av Robert Brun
ZAC Camp Laurent
83500 LA SEYNE SUR MER 04 94 10 29 40
Dépôts-ventes. Accueil et hébergement. La Fabrique : lieux de rénovation.
301 route d'Aix
RN7
83490 LE MUY 04 94 45 08 87
Lieu de dépôts ventes, de ramassage et de tris...
Et aussi à Caillan dans le Haut Var : ferme agricole

RESTOS DU COEUR

Siège Restaurant du Cœur du Var
277 av Joseph Lambot
83130 LA GARDE 09 72 56 44 27
<http://restosducoeurduvar.org>
ad83.siege@restosducoeur.org

Voir la liste des centres sur le site ou appeler le siège

Quelques centres :

58 rue Jules Ferry
83170 BRIGNOLES 09 72 44 45 49
Bd Bernard de Trans-en-Provence
83300 DRAGUIGNAN 04 94 85 05 90
71 rue du Vignal
83600 FREJUS 04 94 52 95 36
Place A. Barthélémy
83130 LA GARDE 04 94 08 30 42
15 rue Jules Guesde
83500 LA SEYNE 04 94 30 08 08
132 av Gabriel Péri
83160 LA VALETTE 04 94 27 13 39
33 Av de la mer
83140 SIX FOURS 04 94 32 29 68
Rue Paul Arène
83000 TOULON 04 94 91 11 11

BANQUE ALIMENTAIRE DU VAR

Plus de cent associations ou CCAS partenaires redistribuent aux personnes les plus démunies l'aide alimentaire que nous leur donnons. Elles le font soit sous forme de repas pris en commun (lieux d'échange et de convivialité) soit sous forme de colis remis dans des permanences d'accueil ou portés à domicile. **Possibilité de bénévolat**

257 rue Denis Papin
83130 LA GARDE 04 94 61 23 88
Liste des permanences sur le site :
<http://ba83.banquealimentaire.org>
ba830@banquealimentaire.org

UNICEF - COMITE DU VAR

www.unicef.fr
Recherchent des bénévoles
13 rue Saint Bernard
83000 TOULON 06 22 15 12 27 04 94 91 37 38
<http://unicefvar-blog.fr/>
unicef83@unicef.fr

Présents également à : Toulon, Ollioules, Six Fours, Sanary, La Garde, le Pradet.

ENFANCE ET PARTAGE (COMITE DU VAR)

Centre culturel P. Bel
Rue François Paul
83160 LA VALETTE DU VAR 04 94 27 66 88
www.enfance-et-partage.org

ASSOCIATION DES PARALYSES DE FRANCE

Délégation du Var
58 rue Antoine Fourcroy
83130 LA GARDE 04 98 01 30 50
<http://dd83.blogs.apf.asso.fr>
dd.83@apf.asso.fr
www.apf.asso.fr/

SOCIETE SAINT-VINCENT-DE-PAUL

Association qui lutte notamment contre l'isolement des personnes âgées. Possibilité de bénévolat
Société de Saint-Vincent-de-Paul du Var
280 av Maréchal Foch
83000 TOULON 04 94 03 26 51
www.ssvp.fr/reseau/conseil-departemental-du-var/
ssvp83@orange.fr
Appeler ou aller sur le site pour connaître les antennes du département.
Visite à domicile. Aide alimentaire, matérielle. Epicerie solidaire.
Restaurant social. Repas, goûter partagé. Accueil de jour, écoute.
Ateliers : sport, chorale, cuisine et gestion de budget, théâtre, poésie, poterie. Sorties et vacances

ASSOCIATION LES BLOUSES MAUVES

www.lesblousesroses.asso.fr
Toulon :
Hôpital G. Sand
Rue Jules Renard
83500 LA SEYNE SUR MER 04 94 11 30 52
lesblousesroses.toulon@gmail.com
Fréjus - Saint Raphaël :
366 impasse de l'Ancienne Route d'Italie
83600 FREJUS 06 11 43 25 85
blousesrosesfrejusstraph@gmail.com
Aide et soutien aux personnes malades, hospitalisées, solitaires

VMEH (VISITEURS DE MALADES DANS LES ETABLISSEMENTS HOSPITALIERS)

<http://vmeh.var.free.fr>
Geneviève Schehr (Présidente) 04 94 47 25 98
vmeh.var@orange.fr
Françoise Nencioni 04 94 85 22 13
5 Sections locales :
Toulon : J. Floro : 06 17 90 76 64
Brignoles : M. Elhadouchi : 06 73 71 21 04
Draguignan : G. Schehr : 04 94 47 25 98
Fréjus - Saint Raphaël : G. Schehr : 04 94 47 25 98
Golfe de Saint Tropez : M. Thouzeau : 04 94 79 70 22

PHONAMBULE

2 av du Général de Gaulle
83560 RIAN 07 70 30 97 44 04 94 80 34 63
Animations musicales auprès des enfants et personnes âgées hospitalisés ainsi qu'à leur famille et participent à leur mieux-être
www.phonambule.net
phonambule@wanadoo.fr

UNAFAM (UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPEES PSYCHIQUES)

www.unafam.org
Association qui accueille, écoute, soutient, forme, informe et accompagne les familles et l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques.
Les **GEM** : des Groupes d'Entraide Mutuelle destinés à favoriser la réinsertion sociale de personnes handicapées.
Les objectifs des GEM se réalisent au moyen d'activités culturelles, sportives ou artistiques.

GEM "Fraternité"

243 place de la Paix
83300 DRAGUIGNAN 04 94 50 72 64
www.gem-fraternite.fr
gem.fraternite@orange.fr

GEM "Forts ensemble"

Villa Clos Colette
297 route de Fabregas
83500 LA SEYNE SUR MER 04 94 30 16 09
<http://gemfortsensemble.unblog.fr>
fortsensemble@bbox.fr ou
gemfortsensemble@hotmail.fr

GEM "Changeons le regard"

34 impasse des plaisirs
83250 LA LONDE LES MAURES 04 94 46 33 94
changeonsleregard@orange.fr

GEM "Les Amis de l'Espérance"

1156 route de la gare
83190 OLLIOULES 04 94 89 02 45
contact@gemlesamis.com

GEM "Le Club du lien"

141 av Marcel Castié
Espace Maurice
83100 TOULON 04 94 20 62 15
www.unafam83.org/index.php?j_ref=1237561127
clubdulien.toulon@free.fr

GEM "Un autre chemin"

13 av Henri Barbusse
83000 TOULON 06 95 33 84 69 09 51 12 28 15
<http://gemunautrechemin.canalblog.com>
gemunautrechemin@yahoo.fr

UNRPA (UNION NATIONALE DES RETRAITES ET PERSONNES AGEES)

Foyer Municipal Ambroise Croizat
125 av Ambroise Croizat
83130 LA GARDE
L'association défend les intérêts des retraités et des personnes âgées, les grands principes de solidarité et de justice sociale, et reste toujours mobilisée autour de ces questions. Peuvent rechercher des bénévoles. L'association organise et soutient également toutes activités culturelles et de loisirs propres à permettre de mieux vivre la retraite.
<http://unrpa.com>

AMNESTY INTERNATIONAL

www.amnesty.org/fr/
ONGI (Organisation non gouvernementale internationale) œuvre pour le respect et la défense des Droits Humains.
Groupe 233
Café Culture
Rue Paul Lendrin
83000 TOULON 06 19 26 72 77 04 94 42 00 78
amnestytoulon83@laposte.net
Amnesty International Ouest Var
Rue des roses
Hippocampe C
83500 LA SEYNE SUR MER 04 94 30 82 78
amnestyouestvar@gmail.com

PREVENTION / SANTE / SOCIAL**CENTRE D'EXAMENS DE SANTE GRATUIT CPAM 83**

CES LA COLOMBE
Place Général Pouyade
83000 TOULON 04 94 36 55 83
www.ameli.fr

LIGUE CONTRE LE CANCER

55 rue Lieutenant Colonel Bernard
CS 40515
83054 TOULON CEDEX 04 94 62 08 09
www.ligue-cancer.net/cd83/journal
cd83@ligue-cancer.net
Cancer Info : écoute, aide, soutien
Numéro Azur (prix d'un appel local) : 08 00 94 09 39
Espace internet dédié aux personnes malades et à leurs proches :
www.e-cancer.fr

FRANCE ALZHEIMER

www.francealzheimer.org
Palais de la Méditerranée - Bât B
36 rue Henri Poincaré
La Rode
83000 TOULON 04 94 09 30 30
www.francealzheimer-var.org
francealzheimervar@gmail.com

Ecoute bienveillante aux proches des personnes malades :

ALLO ALZHEIMER (Écoute, soutien, Informations)
7jours /7 de 20h à 22h 09 70 81 88 06

Groupes de parole Aidants :

Brignoles :
Foyer des Anciens
7 Rue Louis Maître
Le 1er mardi du mois de 10h00 à 12h00
Toulon :
Siège de l'association
36 rue Henri Poincaré
Le 2ème mardi du mois de 10h00 à 12h00

Café des Aidants :

Maison des Saveurs
18 av Jean Jaurès
83320 CARQUEIRANNE 04 94 00 09 83
2è vendredi du mois sauf juillet et août

Guide d'accompagnement des aidants familiaux :

<http://guide.francealzheimer.org/>

PASS (PERMANENCE D'ACCES AUX SOINS DE SANTE)

Les permanences d'accès aux soins de santé permettent une prise en charge médicale et sociale et donnent accès à des consultations de médecine générale ou spécialisée.
PASS Brignoles
Centre Hospitalier Jean Marcel 04 94 72 46 21
PASS Hyères
Centre Hospitalier Hyères 04 94 00 27 05
PASS Toulon
Centre Hospitalier Intercommunal Toulon La Seyne
Hôpital Ste Musse Secrétariat social 04 94 14 54 93
Assistante sociale 04 94 14 58 75
PASS La Seyne
Centre Hospitalier Intercommunal Toulon La Seyne
Hôpital George Sand Secrétariat social 04 94 11 31 10
Assistante sociale 06 33 00 05 82

PASS Psychiatrique Toulon		
Centre Hospitalier Intercommunal Toulon La Seyne		
Hôpital Ste Musse	Secrétariat 04 94 14 50 28	
	Assistante sociale 04 94 14 55 42	
PASS Psychiatrique La Seyne		
Centre Hospitalier Intercommunal Toulon La Seyne		
Hôpital George Sand	Secrétariat 04 94 11 30 95	
	Assistante sociale 06 33 00 44 76	
PASS Draguignan		
Centre Hospitalier Draguignan	04 94 60 51 20	
PASS Saint tropez		
Centre Hospitalier Saint Tropez	04 98 12 50 75	
PASS Fréjus Saint Raphaël		
Centre Hospitalier Fréjus Saint Raphaël	04 94 40 20 18	

MAIA 83 (METHODE D'ACTION POUR L'INTEGRATION DES SERVICES D'AIDES ET DE SOINS DANS LE CHAMP DE L'AUTONOMIE)

Le dispositif MAIA développe un processus d'intégration qui permet de construire un réseau intégré des partenaires pour les soins, les aides et l'accompagnement des malades qui vivent à domicile, ainsi que des aidants familiaux.

Articulation des intervenants des champs sanitaire, social et médico-social autour de la personne et de ses aidants.

Cinq MAIA sur le territoire Varois :

Bassin Hyérois

6 bd de Châteaubriand
83400 HYERES 06 89 33 89 15

Littoral Ouest Var

100 rue des Remparts
83 000 TOULON 07 63 23 48 64 04 94 24 65 56

Var Estérel

374 av Jean Lachenaud
83600 FREJUS 06 67 27 11 14

Provence Verte

"Espace Vie"
523 Avenue de Rome
83500 LA SEYNE SUR MER 06 75 23 78 15

Dracénie et Golfe de Saint Tropez

97 bd de la Commanderie
83300 DRAGUIGNAN 06 73 86 72 96 04 94 50 61 27

AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX :

MAISON DEPARTEMENTALE DES AIDANTS

Lieu d'accueil, d'information, d'orientation, d'écoute et de formation ouvert à tous les aidants varois ayant à charge une personne en situation de handicap ou âgée en perte d'autonomie.

Lieu ressource et convivial espace de documentation, d'information et d'activité permettant un temps de répit.

Formations pour les aidants, temps d'échange et de réflexion dans le cadre d'un "café des aidants" (voir en dessous).

Hôpital local départemental

7 rue Jean Jaurès

Quartier Précoumin - Route de Toulon

83340 LE LUC 06 48 56 01 57 04 94 50 04 12

www.var.fr

maisondesaidants@var.fr

ASSOCIATION FRANCAISE DES AIDANTS

L'association milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société, oriente et soutient les aidants notamment via Le Café des Aidants, des "Ateliers Santé des Aidants" et des Formations des Aidants.

250 bis bd Saint-Germain

75007 PARIS

www.aidants.fr

aide@aidants.fr

CAFE DES AIDANTS

Temps convivial d'échange et d'information autour d'un café, animé par des professionnels, pour toute personne accompagnant un proche malade, en situation de handicap ou dépendant lié à l'âge.

Café des Aidants du Coeur du Var

Bibliothèque de l'EHPAD "Centre Pierre Gaudin"

Quartier Précoumin - Route du Luc

83340 LE LUC

06 48 56 01 57

Chaque 3è jeudi matin du mois

www.aidants.fr/actions/cafe-aidants-du-coeur-du-var

Café des Aidants de Toulon

Café Le Navigateur

128 av de La République

83100 TOULON

04 94 33 03 74

Un samedi matin par mois

www.aidants.fr/actions/cafe-aidants-de-toulon

Café des Aidants d'Hyères

Restaurant le Palace

8 av Jean Jacques Perron

83400 HYERES

04 94 65 80 58

Un samedi par mois

www.aidants.fr/actions/cafe-aidants-dhyeres

Café des Aidants du Plateau de l'Issole

Variation autour du thé

9 place Jean Moulin

83136 GAREOULT

04 94 04 86 65

Un samedi par mois

www.aidants.fr/actions/cafe-aidants-du-plateau-de-lissole

Café des Aidants de Brignoles

Café Jeannette

Place Caramy

83170 BRIGNOLES

04 94 69 42 24

Un vendredi par mois

www.aidants.fr/actions/cafe-aidants-de-brignoles

Café des Aidants du Pays de Fayence

Restaurant L'Ours

Plan Occidental

83440 MONTAUROUX

06 26 09 45 37

Un vendredi par mois

www.sendra.fr

Café des Aidants de France Alzheimer Var

Maison des Saveurs

18 av Jean Jaurès

83320 CARQUEIRANNE

04 94 09 30 30

04 94 00 09 83

2è vendredi du mois sauf juillet et août

www.francealzheimer-var.org

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE REPIT

Soutien et accompagnement des aidants familiaux et proposition de solutions de répit.

Favorise la poursuite de la vie à domicile dans les meilleures conditions possibles de la personne aidée.

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

www.ars.paca.sante.fr

3 plateformes dans le VAR :

Accueil de jour "Le Fil d'Argent" : La Garde - La Valette - Hyères

831 chemin des Plantades

83130 LA GARDE

04 94 28 22 65

Ffildargent.ceas@gmail.com

julie.mut.ccas@gmail.com

Accueil de jour "Les Pensées" - Alzheimer Aidants Var : Toulon -

La Seyne sur Mer - Bandol - St Maximin - Rians

512 av de Rome

83500 LA SEYNE SUR MER

04 94 94 94 94

alzheimeraidantsvar@orange.fr

Accueil de jour "Les Libellules" - Association Alzheimer Les**Libellules : Fréjus**

374 av Jean-Lachenaud

83600 FREJUS

04 94 51 22 94

ericlecaille@wanadoo.frcontact@alzheimerleslibellules.com**POLE SERVICES A LA PERSONNE PACA**

Réseau des services et soins aux domiciles, aide aux aidants familiaux

74 rue Edmond Rostand

13006 MARSEILLE

04 91 31 10 24

www.psppaca.frinfo@psppaca.fr**ACAP 83**

143 rue Jean Aicard

83013 DRAGUIGNAN CEDEX

0800 01 94 60

04 94 60 38 49

www.acap83.fr**ENTR'AIDE SOCIALE DU VAR**

2 rue Gimelli

83000 TOULON

04 94 92 55 88

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...)

Conseil Départemental du Var, Direction de l'Autonomie

Service de l'accueil familial de personnes âgées et de personnes handicapées

390 av des Lices

CS 41303 - BP 1303

83076 TOULON CEDEX

04 83 95 15 46

04 83 95 15 16

Les accueils peuvent être permanents, temporaires ou séquentiels, à temps plein ou à temps partiel (de jour ou de nuit), en chambre individuelle ou en logement indépendant.

Le suivi des accueillis et des accueillants est effectué par

un psychologue, sous la forme de visites régulières et à la demande, au domicile de l'accueillant, par une assistante sociale, selon le besoin exprimé par le service administratif

www.famidac.fr/?83-Var**HABITAT****ANAH (AGENCE NATIONALE POUR L'AMELIORATION DE L'HABITAT)**

Préfecture du Var

Direction Départementale des Territoires et de la Mer

Service Habitat et Rénovation Urbaine

Boulevard du 112e-Régiment-d'Infanterie - CS 31209

83070 Toulon Cedex

Pour toute demande sur un dossier en cours : 04 94 46 82 51

Pour toute demande d'informations sur les aides

de l'ANAH : 08 20 15 15 15

www.anah.frddtm-anah@var.gouv.fr**SOLIHA (SOLIDAIRES POUR L'HABITAT) (EX PACT)**

SOLIHA VAR Parc Tertiaire de Valgora - Bât "Q"

83160 LA VALETTE

04 94 22 65 85

Fédération SOLIHA

01 42 81 97 70

www.solihavar.fr/notre-reseauvar@pact83.org**ADIL DU VAR (AGENCE DEPARTEMENTALE D'INFORMATION SUR LE LOGEMENT)****L'agence offre un conseil juridique, financier et fiscal en matière d'habitat :**

504 av Maréchal de Lattre de Tassigny

Immeuble "Le Galaxie" - Bât B - 1er étage

83000 TOULON

(Touche 3) 04 94 22 65 80

Des permanences sont assurées exclusivement sur RDV dans diverses villes du Département.

www.adil83.orgadil@adil83.org**Travaux dans le logement :**<http://renovation-info-service.gouv.fr>

08 10 14 02 40

ou (Touche 3) 04 94 22 65 80

L'agence nationale :www.anil.org**COUPLE/FAMILLE****UDAF 83 (UNION DEPARTEMENTALE DES ASSOCIATIONS FAMILIALES DU VAR)**

UDAF DU VAR

La Garde – Siège social

15 Rue Chaptal

83130 LA GARDE

04 94 14 85 00

www.udaf83.frinstitution@udaf83.unaf.fr

Antenne de Draguignan

186 rue Jean Aicard

83300 DRAGUIGNAN

04 94 50 42 90

institution@udaf83.unaf.fr**CIDFF (CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES)****Permanences Droit de la Famille et des personnes**

Centre Social de Toulon Ouest

119 Chemin du Temple

83200 TOULON

04 94 65 82 84

Centre Social Ste Musse - Maison des Services Publics

1624 Vieux chemin de Ste Musse

83100 TOULON

04 94 65 82 84

Maison des Droits

287 Avenue de Valescure

83 700 ST RAPHAEL

04 94 40 40 20

Espace socio-sportif

18 avenue Faidherbe

83500 LA SEYNE SUR MER

04 94 65 82 84

Point d'Accès au Droit

Communauté de Commune du Comté de Provence

Quartier de Paris Route du Val

83170 BRIGNOLES

04 98 05 93 81

Point d'Accès au Droit

Halte gare routière - Avenue Louis Blanc

83300 DRAGUIGNAN

04 98 10 29 20

Point d'Accès au Droit - Centre d'animation de Villeneuve

63 rue de l'Argentière

83600 FREJUS

04 94 51 76 42

Pour plus d'adresses consulter le site :

<http://var.cidff.info>

A.D.E.P.C (ASSOCIATION DES DÉBIRENTIERS DE PRESTATIONS COMPENSATOIRES)

L'association a pour but de vous conseiller et vous accompagner dans les démarches nécessaires en cas de divorce.

L'Épervier 110 163 rue J. Bartolini

83000 TOULON 06 50 37 58 91 04 94 03 69 97

www.suppression-prestation-compensatoire.fr

VIOLENCES CONJUGALES

Numéro national gratuit d'écoute permettant aux personnes victimes de violences conjugales de se confier sur leur souffrance et leur situation.

Infos sur les démarches possibles. 3919

9h à 22h du lundi au vendredi et 9h à 18h le samedi et le dimanche.

SOS Violences Familiales

Destiné aux auteurs de violences conjugales 01 44 73 01 27

ARGENT

DDPP (DIRECTION DEPARTEMENTALE DE LA PROTECTION DES POPULATIONS)

Dispositif d'accueil des consommateurs. Concerne les questions ou litiges relatifs au droit à la consommation

Cité Inter-Administrative des Lices

1er étage

98 rue Montebello

83000 TOULON 04 94 18 83 83

Accueil téléphonique personnalisé : 04 83 24 61 73

www.var.gouv.fr (Rubrique "Services de l'Etat" puis "Consommation, alimentation...")

ddpp@var.gouv.fr

UFC QUE CHOISIR (UNION FEDERALE DES CONSOMMATEURS)

L'association de Défense des Consommateurs de l'UFC-Que Choisir Toulon a pour objet de conseiller et défendre tous les consommateurs rencontrant des problèmes liés à la consommation, tels que assurances, banques, services publics, litiges administratifs « santé », immobilier, transports ou tout autre litige.

UFC Que Choisir Var-Est (Siège)

1196bd de la Mer

83600 FREJUS 09 63 04 60 44

contact@varest.ufcquechoisir.fr

11 av Gambetta

Salle n°1 (entrée par la rue Faidherbe)

83500 LA SEYNE SUR MER

1er 3è mardi matin

89 rue du Général Michel Audéoud

83000 TOULON 04 94 62 82 23 04 94 89 19 07

<http://toulon.ufcquechoisir.fr>

contact@toulon.ufcquechoisir.fr

2 av Frédéric Mistral

83170 BRIGNOLES 04 98 05 00 18

15 rue de l'Observance

83300 DRAGUIGNAN 04 94 70 44 95

JUSTICE

DEFENSEUR DES DROITS

Il est chargé de défendre les droits des citoyens face aux administrations mais dispose également de prérogatives particulières en matière de promotion des droits de l'enfant, de lutte contre les discriminations, du respect de la déontologie des activités de sécurité.

TOULON :

Boulevard Louvois 04 94 18 84 45

Place Besagne (centre Mayol) 04 94 87 14 60

DRAGUIGNAN :

1 bd Maréchal Foch 04 83 95 33 00

HYERES :

Place de la République 04 94 01 84 04

BRIGNOLES :

Quartier de Paris - Route du Val 04 98 05 93 81

SAINT MAXIMIN :

Place Jean Mermoz 04 94 86 65 10

LA SEYNE :

Le Germinal - Bât. A4 04 94 63 50 98

CDAD (CONSEIL DEPARTEMENTAL DE L'ACCES AU DROIT)

Consultations juridiques gratuites (avocats, notaires, huissiers)

Toutes les permanences sur le site :

www.cdad-var.justice.fr

Quelques adresses :

TOULON Avocats Vendredi A.M 04 94 36 37 41

Mairie annexe- Pont du Las (Médiathèque)

TOULON Huissiers

Maison de Justice et du Droit (bâtiment du Conseil Général)

Traverse des Minimes 4è vend du mois 04 94 18 95 90

TOULON Notaires

Maison de Justice et du Droit (bâtiment du Conseil Général)

Traverse des Minimes 04 94 87 14 60

LA SEYNE SUR MER

Maison de Justice et du Droit

Le Germinal - Bât A4- Quartier Berthe

Avocats Sur RDV 04 94 63 50 98

Huissiers 1er vend du mois 04 94 18 95 90

Notaires 1er et 2è mardi 04 94 63 50 98

DRAGUIGNAN

Avocats Mercredi 04 98 10 29 20

Notaires 1er lundi 04 98 10 29 20

Huissiers 2è lundi 04 94 18 95 90

SAINT MAXIMIN

Antenne de Justice de St Maximin (ancienne gendarmerie) Place Mermoz

Avocats Mardi 04 94 86 65 10

Notaires 3è vend 04 94 18 95 90

Huissiers 2è jeudi 04 94 86 65 10

CHAMBRE DEPARTEMENTALE DES NOTAIRES

165 place de la Liberté

83000 TOULON 04 94 89 70 30

Voir tous les lieux de consultations sur le site :

www.cr-aixenprovence.notaires.fr/fr/liens1/chambre-notaires-var.html
chambre.var@notaires.fr

3939 ALLO SERVICE PUBLIC

Service de renseignement administratif par téléphone, délivre des informations sur les droits, obligations et démarches à accomplir.

3939

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F33683

Pour toute information assurés et retraités :

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

ou
www.lassurance retraite.fr



Suivez nous

sur facebook.com/Carsat.SudEst

Le service social et ses assistants sociaux :

3646

Service 0,06 € / min
+ prix appel

L'action sociale, les aides individuelles :

3960

Service 0,06 € / min
+ prix appel

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