

Bienvenue à l'institution de la CMCAS de Nice



CMCAS DE NICE

LE RAYET



VOTRE CENTRE
Page 3

VOTRE SÉJOUR
Page 4

INFORMATIONS UTILES
Page 5

ACTIVITÉS
Page 7

BIENVENUE
ET BONNES VACANCES !

La CMCAS de Nice possède un patrimoine riche et varié, héritage de nos anciens. Il me faut ici leur rendre hommage pour le côté visionnaire de leur démarche qui ancre dans le département des Alpes Maritimes le tourisme social de proximité. Cette proximité se décline sur trois sites.

Il y a notre vaisseau «amiral», le centre du Rayet. Perché sur les collines niçoises c'est le point de départ idéal pour visiter Nice, la Riviera ou l'arrière pays niçois.

Il y a l'arrière pays grassois et les gorges du Verdon, directement accessible depuis la maison «Marcel MAILLER» à Séranon ou encore la maison du Berger à Saint-Etienne de Tinée pour les amoureux de la montagne.

Et enfin, le centre de loisirs de Saint-Dalmas de Tende, où nous avons le plaisir de vous accueillir aujourd'hui.

Ce centre est en gestion directe de la CMCAS de Nice. Nous avons intégré le réseau des partenaires de la CCAS afin de permettre à d'autres ressortissants des Activités Sociales de pouvoir bénéficier de ce cadre exceptionnel. Alors profitez en bien, vous êtes ici chez nous, chez vous que ce soit pour un week end, une semaine ou un mois.

Et enfin n'hésitez pas à nous faire part de vos remarques, nous essayerons dans la mesure de nos moyens de répondre à vos attentes.

Le président de la CMCAS de Nice

NOUS CONTACTER 04 92 00 85 20



VOTRE CENTRE



380 m d'altitude - 2 studios équipés - 16 chambres doubles avec salle de bain dont 2 communicantes pour les familles -
Route du Mt Chauve - 06950 Falicon

Chambres doubles

- 2 lits 1 place
- Mini frigo
- Bureau
- Salle de bain, WC



Studios

- 1 chambre avec lit double
- Salon et canapé lit
- Bureau
- Salle de bain, WC



Parking

Veiller à garer les véhicules sur les emplacements dédiés et pas devant les logements pour respecter la tranquillité de chacun

WIFI

Id : le rayet / Mot de passe : cmcas1234



VOTRE SÉJOUR

Arrivée / Départ

Votre affectation débute le 1^{er} jour à 13h et se termine le dernier jour à 10h.

Linge

Les draps sont fournis - Buanderie à disposition (*Cf plan*)

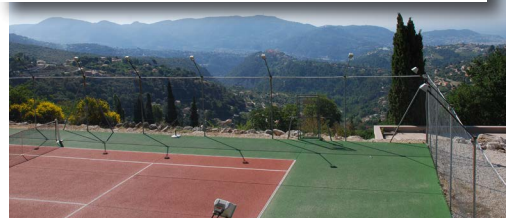
Ménage

Le nettoyage de la chambre est sous votre responsabilité.
Poser les draps sales dans la buanderie mettre des draps propres pour les prochains bénéficiaires
Merci de penser aux prochains résidents

Restauration

Il n'y a pas de restauration collective. Le centre met à votre disposition une cuisine commune équipée dans la salle de restauration (N-2 du bâtiment principal). Vous pouvez disposer d'une Plancha et d'un four à Pizza dans la terrasse d'été

Tennis - tous les jours 10h à 22h



SAISON JUILLET - AOUT

Point d'accueil - Bar



L'été, le bar reste ouvert aux mêmes horaires que la piscine. C'est là que vous pourrez récupérer votre bracelet pour accéder à la piscine

Juillet - Aout uniquement du mardi au dimanche

Terrasse et cuisine d'été



En accès libre - Plancha - Four à pizza

Piscine - 10h à 19h *Juillet - Aout uniquement du mardi au dimanche*



- ✓ Bracelet d'accès obligatoire pour tous les bénéficiaires et vacanciers. A récupérer au point d'accueil
- ✓ La piscine n'est pas surveillée, la baignade des enfants est sous l'autorité des parents.
- ✓ Utilisation du pédiluve obligatoire.
- ✓ Pas de restauration sur les plages
- ✓ Les transats et les parasols sont en libre service.

INFORMATIONS UTILES



Miroir d'eau - place Massena

NUMÉROS D'URGENCES

15

SAMU

17

POLICE
GENDARMERIE

18

POMPIER

112

TOUTES
URGENCES

SANTÉ

- **Urgence Pédiatrie HP Lenval**

57 av de la Californie, Nice - 04 92 03 03 92

- **Hôpital Pasteur**

30 voie romaine, 06001 Nice - 04 92 03 77 77

- **Urgence Dentaires HP pasteur**

04 92 03 77 77

- **SOS Médecin Nice**

04 92 85 01 01

- **Pharmacies de nuit (24/24)**

Pharmacie Massena

7 rue Massena - 04 93 87 78 94

Pharmacie Riviera

Av Jean Medecin - 04 93 62 54 44

- **Pharmacie de garde**

N° audiotel 24h/24h : 3237

- **Centre Anti-Poisons - Marseille**

Tél : 04 91 75 25 25

COMMERCES

St André la roche (Quai de la banquière - 5 km)

Carrefour - 09 80 98 09 86

Boulangerie Atelier d'anaïs

Boulangerie Lou Balico

Nice Cimiez (5 km)

Monoprix

8 Avenue de Flirey - 04 93 81 20 62

Boulangerie Multari

52 av Cap de croix - 04 93 85 21 90

Pâtisserie la Licorne

64 av cap de croix - 04 93 80 82 28

RESTAURANTS

Falicon (2 km)

Au thé de la reine - 04 93 84 92 16

La Maïoun (pizzeria) - 06 83 86 96 86

Aire Saint Michel (3 km)

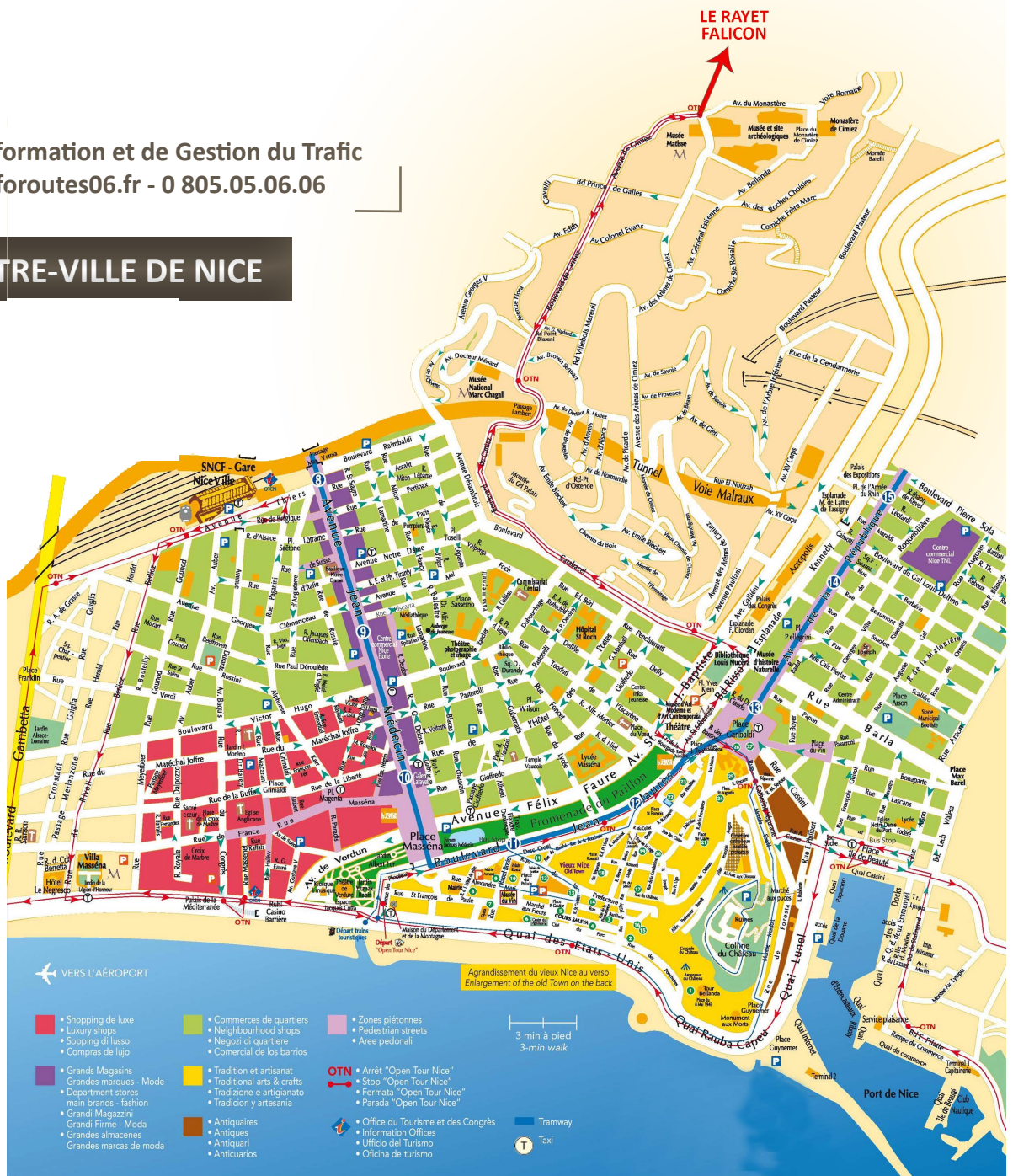
Au rendez-vous des amis - 04 93 84 49 66

Chez Simon - 04 93 84 40 61

Auberge St Michel - 04 93 84 42 07

Centre d'Information et de Gestion du Trafic
www.inforoutes06.fr - 0 805.05.06.06

PLAN CENTRE-VILLE DE NICE



ACTIVITÉS

Vue sur le port de Nice, la colline du château puis la Promenade des Anglais

Astrorama

Au col d'Eze, venez en famille découvrir le ciel, le soleil, le système solaire et l'univers, bref l'astronomie, à l'Astrorama, en toute simplicité ! (Tarif CE sur présentation de votre attestation carte Activ')

Route de la Revere, 06360 Èze - 04 93 85 85 58

Circuits des vins de Bellets

10 producteurs se partagent l'appellation AOC produite sur la commune de Nice. Visite et dégustation - www.vinsdebelleets.com

Musées

Nice compte une quinzaine de musées et galeries. A ne pas manquer: le MAMAC, le musée Matisse, le musée des Beaux Arts ou encore Chagalle. Du côté d'Antibes le musée Picasso, la fondation Maeght à St Paul de Vence ou encore le musée Fernand Léger à Biot

Route des oliviers

Parcours gastronomiques pour aller à la rencontre des oléiculteurs, mouliniers et confiseurs, producteurs d'huile d'olive de Nice AOP, d'olives de table et de pâte d'Olive Nice AOP.

www.olivedenice-aop.com

Vieux-Nice

Avec ses étroites rues pavées, ses bâtiments aux tons pastel et ses boutiques d'artisanat provençal, le Vieux-Nice est la partie ancienne et animée de la ville. Les vendeurs du marché quotidien du Cours Saleya proposent des fleurs et divers produits. C'est un des meilleurs endroits pour déguster les spécialités niçoises comme la socca.

La colline du château : vous serez largement récompensé de vos efforts pour y monter. Elle offre une vue remarquable sur la ville et la mer.

Palais Lascaris : situé au cœur de la vieille ville, il est le monument le plus remarquable du baroque civil niçois par son escalier monumental orné de fresques et ses salons luxueusement décorés. Le palais Lascaris est aujourd'hui un musée labellisé Musée de France consacré à l'art et la musique des XVIIe et XVIIIe s.

15 rue droite - 04 93 62 72 40

Le parvis du MAMAC à deux pas de la vieille ville



**OFFICE TOURISME
DE NICE**
04 92 14 46 14
www.nicetourisme.com

MENTON



A voir. Placettes fraîches et ruelles étroites qui tombent en cascade vers la mer : le cœur historique de la cité bat derrière les façades ocre, aux persiennes tamisant la lumière, préservant l'intimité des maisons des assauts du soleil. On traverse l'histoire au pied des campaniles aux tuiles vernissées. L'art baroque a engendré là un ensemble remarquable : le parvis de la Basilique Saint-Michel et, quelques marches plus haut, la chapelle des Pénitents Blancs.

Au sommet de la colline, le cimetière du Vieux-Château, dernière villégiature d'aristocrates russes et britanniques, offre un point de vue inégalable sur la ville, la mer, l'Italie et les montagnes.

VILLEFRANCHE



Été comme hiver, Villefranche vaut le détour avec sa superbe rade réputée d'être l'une des plus belles de la Méditerranée. Le port, la citadelle, la vieille ville, la courbe de son rivage font tout le pittoresque de cette cité qui remonte à 130 ans avant J-C. Vous pourrez emprunter la rue obscure, flâner le long des quais des pêcheurs, bordés de restaurants et de terrasses et si vous continuez jusqu'au bout vous arriverez à la longue plage de Villefranche qui est agréable dès les premiers beaux jours.

Bon plan : Plage des Marinières de Villefranche

En été, le parking de la plage est vite saturé. Préférez le train au départ de la gare Nice Riquier. La gare d'après (Villefranche) est juste au dessus de la plage.

ANTIBES



La vieille ville d'Antibes est une de ces villes fascinantes où, à chaque coin de rue, hier magnifique aujourd'hui. Pour visiter et apprécier la vieille ville d'Antibes, il faut prendre son temps : prendre le temps de flâner dans les ruelles, d'observer les détails qu'offrent les façades, les portes, de sentir le parfum des fleurs, de boire un verre à une terrasse ensoleillée ou de manger une glace artisanale... et puis, au détour d'une rue, vous apercevrez la Méditerranée...elle ne fera que mieux ressortir la blancheur des pierres.

SAN REMO Piste cyclable Area24



A moins d'une heure de Nice, San Remo est une jolie ville italienne qui vaut la peine d'être découverte. Et parce que la tentation à la gourmandise est grande en Italie, il vaut mieux brûler quelques calories. La piste cyclable Area24 est une ancienne voie ferroviaire longeant la mer, reliant Ospedaletti à l'ouest de San Remo à San Lorenzo al Mare à l'est. La piste est entièrement plate, l'endroit parfait pour une sortie en famille, à pied ou en vélo. On peut s'arrêter pour un pique nique sur la plage ou dans un des restaurants de bord de mer.

Bon plan : Ospedaletti - San Remo

Environ 2h de vélo aller/retour. Location possible à Ospedaletti «Bici Sport +39 0184 682020»

Infos : www.area24spa.it



La commune de Peillon tire son nom du vieux-village médiéval qui la domine du haut de son éperon rocheux, véritable nid d'aigle au fond d'un cirque de montagnes. Peillon est un petit joyau, sans doute l'un des plus beaux villages perchés de la Côte d'Azur.

C'est pour cette raison qu'il est entièrement classé. Son architecture typiquement médiévale avec son empilement, ses arcades bâties, ses passages voutés, ses petits escaliers tortueux en calades, vous offriront une succession de surprises et d'occasions d'émerveillement.



A quelques kilomètres de Nice, une route serpente sur les reliefs jusqu'au ciel et au sommet de l'escarpement rocheux, on a déposé un village, ici les choses s'empilent et s'ajustent parfaitement pour créer un paysage charmant, typiquement provençal. C'est Èze, un magnifique village perché.

Tout autour, des ruelles aux noms pittoresques viennent s'enchevêtrer et se croiser pour nous perdre avec ravissement. Ne manquez pas de visiter le Jardin Exotique dans les ruines du château médiéval. C'est ici une des plus belles vues sur la Côte d'Azur et la baie de Beaulieu plus particulièrement.



Véritable forteresse médiévale, Gourdon surplombe la verdoyante Vallée du Loup. De la place Victoria, se déploie un panorama exceptionnel sur 80 km de Côte dévoilant la Méditerranée, de Nice à Théoule ! Sur la route des saveurs et des senteurs, le village a gardé un charme authentique avec son église romane du XII^{ème} siècle. En son coeur, les ruelles animées, les maisons provençales, les nombreux artisans et la qualité de son accueil en font un des lieux les plus appréciés de la région.

Sur la route de Gourdon prenez le temps de faire un tour dans le village de la Colle sur Loup ou de St Paul de Vence. Au retour prenez la direction de Pont du Loup et des impressionnantes gorges du loup.



De nombreux artistes et célébrités ont contribué à la renommée de Saint-Paul-de-Vence. A l'entrée du village, la célèbre place du jeu de boules, immortalisée par les jeux de Lino Ventura et Yves Montand, est un lieu très animé avec sa terrasse de café.

Le vieux village fortifié est doté d'une belle architecture médiévale : remparts, belles maisons en pierre, ruelles étroites pavées, charmantes fontaines... Ce site est très prisé des artistes et compte un grand nombre de galeries d'art. Saint-Paul-de-Vence est également réputé pour la présence de la Fondation Maeght, centre d'art moderne.

TENNIS

PLAN DU RAYET

