



VILLE DE
MARSEILLE

SÉNIORS MARSEILLE PROGRAMME 2024





SOMMAIRE

ÉDITO DE M. LE MAIRE	P. 3
ÉDITO DE L'ÉLU	P. 4
MODALITÉS D'INSCRIPTION	P. 5
CALENDRIER DE PRÉINSCRIPTIONS	P. 6
SORTIES CULTURELLES ET DE DÉCOUVERTE À LA JOURNÉE.	P. 7
SORTIES CULTURELLES ET DE DÉCOUVERTE À LA DEMI-JOURNÉE.	P. 11
RANDONNÉES PÉDESTRES	P. 12
SÉJOUR SÉNIORS EN VACANCES	P. 13
CYCLE DE CONFÉRENCES	P. 14
JOURNÉES EXCEPTIONNELLES	P.15
ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES	P. 16
CLUBS DE LOISIRS	P. 17
NOTES	P. 26



Mesdames, Messieurs,

Chères Marseillaises, Chers Marseillais,

Vivre Marseille, c'est vivre une ville ouverte, fraternelle, solidaire, une ville qui a fait du lien, du partage et du commun le sens de son existence et de son quotidien. Depuis trois ans, nous travaillons, avec l'ensemble de l'équipe municipale, à redonner un souffle à Marseille, à recoudre la Ville, recréer du lien et rendre à tous les Marseillais leur dignité et leur fierté.

Recréer du lien, c'est renouer avec l'ambition d'une ville qui fait du dialogue entre les générations une priorité. Pour permettre aux plus jeunes de trouver les conditions d'un apprentissage heureux, leur donner les possibilités de se grandir et de devenir des citoyens accomplis, nous voulons qu'ils puissent profiter de la mémoire et de l'expérience de leurs aînés. Et c'est pour cela que nous organisons tous les ans des randonnées intergénérationnelles, pour cela que nous avons créé l'école des Porte-Drapeaux et que nous valorisons sans cesse les initiatives visant à créer des moments de partage et d'échange.

Rendre à tous les Marseillais leur dignité, c'est construire nos politiques publiques en direction de celles et de ceux qui ont besoin d'être accompagnés, soutenus, épaulés par la Ville. Et c'est le sens de notre action solidaire à destination des plus âgés. Rompre l'isolement de l'âge et donner à toutes les Marseillaises et à tous les Marseillais l'occasion de vivre des années de retraite paisibles et heureuses, c'est multiplier les actions de solidarité envers les plus fragiles, et c'est aussi vous donner l'occasion de sortir, de vous rencontrer, de vous épanouir grâce aux nombreuses activités proposées par la Ville.

Vous rendre votre fierté, c'est vous donner tous les jours à voir une ville qui change, qui grandit, qui évolue et qui reprend sa place de grande capitale européenne et méditerranéenne. Que vous soyez nés à Marseille ou que vous vous y soyez établis au cours de votre vie, vous avez connu une ville fracturée, dépossédée de son histoire pourtant si belle et singulière. Tous les jours, nous travaillons pour remettre Marseille au centre du jeu, en France et dans le monde. De l'accueil du Pape François à la coupe du monde de rugby, nous voulons faire de Marseille une ville incontournable et vous offrir une ville à la hauteur de vos ambitions.

Je vous souhaite à toutes et à tous une année 2024 exceptionnelle de joies et de bonheurs partagés.

Benoît Payan
Maire de Marseille



Chères Marseillaises, chers Marseillais,

Cette année encore, ce catalogue vous est destiné. Il témoigne de l'intérêt que nous portons à votre bien-être, essentiel à nos yeux. Vous qui représentez tellement de choses pour cette ville, sa mémoire et sa transmission.

C'est à la Ville de Marseille d'aller vers vous et de répondre non seulement à vos besoins mais aussi à vos envies. Qu'il s'agisse du maintien de votre autonomie, du partage ou de la continuité de votre participation à la vie de la cité... C'est tout le sens de la mission que m'a confiée le Maire de Marseille.

Poursuivant notre effort de développement d'activités, les sept établissements « clubs de loisirs seniors », déployés dans plusieurs quartiers de la ville, étoffent leurs propositions d'activités. Vous y trouverez des sorties culturelles et de découverte à la journée ou demi-journées, des randonnées pédestres, des conférences, du stretching, du Pilates, du karaoké mais aussi du théâtre !

En outre, forts du succès remporté par les bals des seniors en 2023, nous vous proposons de venir faire la fête durant six après-midi récréatifs de plus en 2024, là où l'espace public vous appartient, dans la plus pure tradition du « balletti ».

Je vous souhaite à tous de trouver dans ce programme ce qu'il vous conviendra le mieux.

Je suis là pour être au plus près de vous, vous qui contribuez au lien social dans notre ville, vous qui participez avec votre énergie et votre sourire aux événements que nous organisons et qui en êtes les acteurs à part entière. Soyez assurés de mon profond attachement et de mon dévouement.

Ahmed HEDDADI

Adjoint au Maire de Marseille
en charge du lien social,
de la vie associative,
des centres sociaux, du bel âge
et de l'animation urbaine

MODALITÉS D'INSCRIPTION



Une formalité simple à réaliser !

Afin de bénéficier des actions proposées par le Service des Séniors de la Ville de Marseille, vous devez avoir 60 ans ou plus et résider à Marseille.

L'inscription au Service des Séniors est gratuite et sans engagement.

Vous constituez ou renouvelez votre dossier d'inscription, soit aux Docks, soit dans un Club de loisirs en fournissant les documents suivants :

- un justificatif d'assurance habitation ou de responsabilité civile,
- une photo d'identité couleur lors de la première inscription,
- un certificat médical attestant l'absence de contre indication à la pratique des activités sportives,
- le dernier avis d'imposition sur les revenus si vous souhaitez prétendre à une éventuelle participation financière de la Ville de Marseille pour les repas et les sorties.

Une fiche de renseignement sera complétée auprès des Docks ou auprès du Club de loisirs de votre choix.

IMPORTANT

Le Service des Séniors, soucieux de permettre au plus grand nombre de participer aux actions proposées, modifie et améliore l'organisation des inscriptions aux sorties et aux randonnées.

1/ Vous devez contacter désormais par téléphone le Service des Séniors (Docks ou Clubs de loisirs) afin de nous faire connaître vos choix par ordre de priorité (choix 1,2 et 3), selon le calendrier trimestriel que vous trouverez en page suivante.

2/ Vous serez averti par téléphone du choix retenu.

3/ Votre inscription sera finalisée par un rendez-vous individuel, soit aux Docks, soit dans un Club de loisirs.

4/ Cette nouvelle organisation sera remise à plat chaque trimestre à l'exception des séniors n'ayant pas vu au moins un des trois choix honoré le trimestre précédent.

CALENDRIER DE PRÉ-INSCRIPTION TÉLÉPHONIQUE AUX SORTIES CULTURELLES ET RANDONNÉES PÉDESTRES

Premier trimestre

Pré-inscription du 26/12/2023 au 5/01/2024 pour les randonnées et sorties des mois de janvier à mars.

- Sorties : Miramas, Grasse et Meyrargues
- Randonnées : Le jas des vaches, l'Aire de la Mourre, la plage de coquillages de Figuerolles

Deuxième trimestre

Pré-inscription du 04 au 15/03/2024 pour les randonnées et sorties des mois d'avril à juin.

- Sorties : le petit train d'Anduze, Sanary-sur-Mer, Saint-Rémy-de-Provence, Avignon, La Ciotat
- Randonnées : le Mont Trésor, le Mont des Marseillais, le barrage de Zola

Quatrième trimestre

Pré-inscription du 01/07 au 23/08/2024 pour les randonnées et sorties des mois de septembre à décembre.

- Sorties : Saintes-Maries-de-la-Mer, Montélimar, Uzès
- Randonnées : le col de Saint-Pilon, la Font de l'Orme, le Mont Luminy, le Vallon de Passe-Temps

AUX DOCKS

Tel : 04 91 55 38 28 / 04 91 55 31 98

OU DANS LES CLUBS DE LOISIRS SUIVANTS :

GRANOUX / SÉBASTOPOL : 04 13 94 79 90

LA PLAINE : 04 13 94 79 91

MONTOLIVET : 04 13 94 79 92

LA VALENTINE : 04 13 94 79 93

SAINT-CYR : 04 13 94 79 94

SAINT-VICTOR : 04 13 94 79 95

LE GINESTET : 04 91 06 54 17

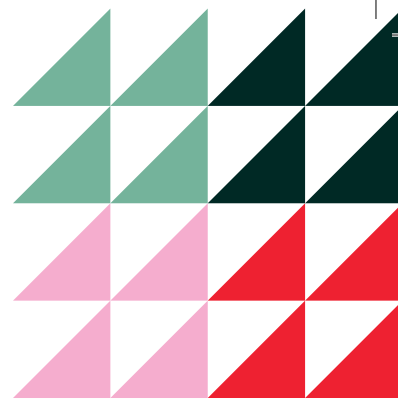
Ouverture au public du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h30 à 16h

Pour venir nous rencontrer aux docks :

Métro ligne 2 et tramway 2 & 3 – station joliette

Longer le bâtiment des docks, par la rue des docks jusqu'à la porte 10.3 - 6^{ème} étage

SORTIES CULTURELLES ET DE DÉCOUVERTE À LA JOURNÉE



VENDREDI 26 JANVIER *Restauration libre

MIRAMAS

« Le village des marques »

**MARDI 20 &
VENDREDI 23 FÉVRIER**

GRASSE

« Journée olfactive »

VENDREDI 22 MARS

LIEU À VENIR

Repas spectacle cabaret

« Journée détente »

MARDIS 2 & 9 AVRIL

LE PETIT TRAIN D'ANDUZE

« Découverte et tradition »

MERCREDI 17 AVRIL *Restauration libre

SANARY-SUR-MER

« Journée détente »

MERCREDIS 22 & 29 MAI

SAINT-RÉMY-DE-PROVENCE

« Les carrières des lumières »

MARDI 18 & VENDREDI 28 JUIN

AVIGNON

« Journée historique »

MARDI 25 JUIN *Pique-nique

LA CIOTAT

« Journée détente »

**VENDREDI 27 SEPTEMBRE &
MARDI 1ER OCTOBRE**

SAINTES-MARIES-DE-LA-MER

« Croisière et tradition »

JEUDI 17 &

VENDREDI 18 OCTOBRE

MONTÉLIMAR

« Le musée européen de l'aviation de chasse »

**JEUDI 31 OCTOBRE &
VENDREDI 8 NOVEMBRE**

UZÈS

« Gourmandise et découverte »

LE PROGRAMME EST SUSCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ

Prévoir une tenue adaptée à la sortie.

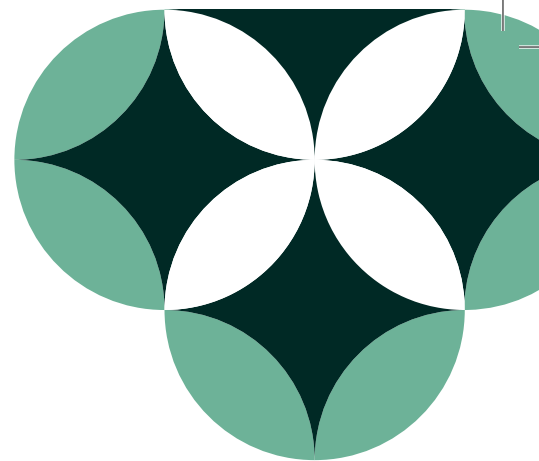
Les tarifs, les menus et les horaires sont communiqués par le Service des Séniors environ un mois avant la date de chaque sortie.

Les **départs et retours** des sorties ont lieu à La Valentine, sur le parking : 270, route des Trois-Lucs 13011 (5 séniors au minimum) et à l'avenue de Toulon 13006, entre les n°8 et 16, sur l'emplacement réservé aux cars.

***Restauration libre** : Vous êtes libre pendant la pause déjeuner. Vous pouvez amener votre pique-nique ou vous restaurer sur place (snacks ou restaurants).

Un tarif dégressif peut être appliqué en fonction des revenus pour l'ensemble des sorties (participation de la ville aux frais de 10, 20, 30, 35 ou 50 % selon l'avis d'imposition sur les revenus fourni chaque année).

PROGRAMME DÉTAILLÉ



MIRAMAS (13) **VENDREDI 26 JANVIER** **« UNE JOURNÉE AU VILLAGE DES MARQUES »**

Visite libre du village Mc Arthur Glen Provence tout en profitant des soldes.

*** RESTAURATION LIBRE.**

Le village a ouvert ses portes le 13 avril 2017. La conception et l'architecture du premier centre de marques du sud de la France (120 boutiques dont 8 cafés et restaurants) s'inspirent des villages provençaux.

GRASSE (06) **MARDI 20 & VENDREDI 23 FÉVRIER** **« JOURNÉE OLFACTIVE »**

Matin : visite guidée du Musée International de la Parfumerie (MIP)

Bienvenue dans le monde du parfum !

Si vous aimez l'univers des parfums et que vous souhaitez tout connaître de leurs secrets, alors ne manquez pas la visite du Musée International de la Parfumerie à Grasse, le plus beau musée de France mettant à l'honneur le monde olfactif.

DÉJEUNER AU RESTAURANT.

Après-midi : visite guidée de l'Usine de la Fabrique des Fleurs Fragonard

Visite commentée de l'usine contemporaine dont le parcours permet la découverte des grandes étapes de fabrication des parfums grâce aux outils de production les plus modernes. Vous pourrez y découvrir les secrets de fabrication des produits de la célèbre marque Grasseoise. Vous découvrirez également le fameux « orgue du parfumeur » et d'anciens alambics autrefois utilisés dans le processus

d'extraction des huiles essentielles et des absolus. C'est également là que sont mises en flacons les eaux de toilette. Vous pourrez également observer la fabrication des célèbres savons galets de Fragonard.

LIEU À VENIR **VENDREDI 22 MARS** **« REPAS SPECTACLE CABARET »**

Les artistes vous accueilleront dans une ambiance des années 70 et 80.

DÉJEUNER SPECTACLE CABARET

Après-midi : Vous assisterez à un spectacle cabaret mêlant modernité et tradition. Vous apprécierez la reprise des tubes de la chanson française. Vous partagerez un moment inoubliable avec les artistes.

SAINT-JEAN-DU-GARD & ANDUZE (30) **MARDIS 2 & 9 AVRIL** **« DÉCOUVERTE ET TRADITION »**

Matin : Visite libre du marché de Saint-Jean-du-Gard. Découvrez les produits du terroir cévenol.

Gardez vos sens en éveil, la culture cévenole s'exprime ici partout.

DÉJEUNER AU RESTAURANT.

Après-midi : Fermez les portières ! Attention au départ ! Un coup de sifflet, un jet de vapeur et la locomotive s'ébranle à toute vapeur. Cette balade bucolique de 13 km, hors du temps et à la découverte du Parc National des Cévennes, se termine à Anduze.

Visite libre de cette petite ville surnommée « la porte des Cévennes » au charme pittoresque et renommée pour ses vases.



SANARY-SUR-MER (83)
MERCREDI 17 AVRIL
« JOURNÉE DÉTENTE »

Matin : visite libre du marché
Il est des marchés qui sont une fête, en couleurs, en senteurs ! À Sanary-sur-Mer, il rassemble des produits de qualité qui mettent à l'honneur la cuisine provençale. En 2018, ce marché hebdomadaire a été élu plus beau marché de France.

RESTAURATION LIBRE.

Après-midi : visite libre de Sanary-sur-Mer et de ses jardins

À deux pas du port et de ses commerces, venez changer d'air dans les jardins de la ville et visiter l'église provençale Saint-Nazaire vieille de 450 ans.

SAINT-RÉMY-DE-PROVENCE (13)
MERCREDIS 22 & 29 MAI « LES CARRIÈRES DES LUMIÈRES »

Matin : visite libre du marché de Saint-Rémy-de-Provence

Venez flâner et découvrir les produits locaux et du terroir sur le marché ou comme de nombreux artistes*, déambulez sur les boulevards ombragés, dans les rues étroites du centre historique et sur les petites places ornées de fontaines. *Nostradamus, Charles Gounod, Albert Gleizes, Vincent van Gogh... ont posé leurs valises dans cette petite ville typique.

DÉJEUNER AU RESTAURANT.

Après-midi : visite des Carrières des lumières
Devenues incontournables en Provence, les Carrières des lumières sont situées au pied de la cité des Baux-de-Provence, au cœur des Alpilles, dans un lieu chargé de mystère : le Val d'Enfer.

Depuis 2012, les Carrières des lumières présentent des expositions digitales, immersives et contemporaines. Vivez une expérience unique et explorez des univers sans limites.

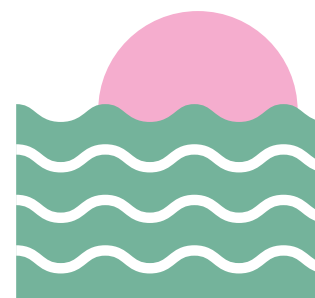
2024 sera une surprise pour tous, car à l'heure où nous éditons ce programme, la thématique des expositions n'est pas définie. Pour plus de renseignements : Service des Séniors, dès janvier 2024.

AVIGNON (13)
MARDI 18 & VENDREDI 28 JUIN
« JOURNÉE HISTORIQUE »

Matin : visite libre du centre historique
Capitale de la chrétienté au XIV^e siècle, la papauté nous a laissé un patrimoine extraordinaire. Vous flânerez sur les places et dans les ruelles médiévales, observerez les portes sculptées des hôtels particuliers ou en levant les yeux, vous apercevrez de magnifiques façades avec leurs mascarons, fenêtres, statues et mille gargouilles.

DÉJEUNER AU RESTAURANT.

Après-midi : croisière sur le Rhône
Vous visiterez les plus beaux sites d'Avignon et de Villeneuve-lez-Avignon à bord d'un bateau promenade. Le Pont d'Avignon, le Palais des Papes, le Rocher des Doms, le Pont Eiffel, l'île de la Barthelasse et l'île Piot, Villeneuve-lez-Avignon et la Tour Philippe le Bel.





LA CIOTAT (13) **MARDI 25 JUIN**

Matin : visite libre du marché de La Ciotat
Ce marché vous permettra de découvrir une multitude de produits (alimentaires, vêtements et accessoires divers) parmi des étals colorés et odorants.

*** PIQUE-NIQUE.**

Après-midi : balade libre dans le parc du Mugel ou baignade à la calanque du Mugel
Balade libre dans le parc du Mugel ou baignade dans l'eau turquoise et limpide à la plage de la calanque du Mugel.

SAINTES-MARIES-DE-LA-MER (13) **VENDREDI 27 SEPT. & MARDI 1^{ER} OCT.** **« CROISIÈRE ET TRADITION »**

Matin : visite libre du village
Découvrez la « capitale » de la Camargue. Ce village bâti entre mer, marais et Rhône a traversé les âges comme en témoigne son patrimoine. Il fait écho aux traditions camarguaises et légendes chrétiennes.

DÉJEUNER AU RESTAURANT.

Après-midi : croisière sur le petit Rhône
À bord du TIKI III, bateau typique à roue, découvrez le cœur de la Camargue accessible seulement par l'eau, de l'embouchure du Petit Rhône au Bac du Sauvage. Vous serez guidés par les commentaires du capitaine et observerez la faune (taureaux, chevaux, aigrettes, guêpiers...) et la flore (marais, pinède, salicornes...). Préparez vous pour une expérience inoubliable dans l'une des régions les plus fascinantes de France !

MONTÉLIMAR (26) **JEUDI 17 & VENDREDI 18 OCTOBRE** **« LE MUSÉE EUROPÉEN DE L'AVIATION DE CHASSE »**

Matin : visite commentée des ateliers de fabrication de la biscuiterie « Croc Déli Drôme » à Cléon d'Andran

Découvrez les secrets de cette biscuiterie artisanale au travers d'une visite guidée avec dégustation.

DÉJEUNER AU RESTAURANT.

Après le déjeuner vous aurez la possibilité de visiter le village de Marsanne, vieux village plein de charme avec ses maisons en pierre et riche de par son histoire médiévale, au passé agité par les guerres entre seigneurs locaux, puis par les guerres de religion.

Après-midi : visite commentée du musée européen de l'aviation de chasse.

Embarquez pour un fabuleux voyage à travers l'histoire de l'aviation de chasse et des aéronefs de l'aviation civile : près de 80 avions de légende, réacteurs, maquettes géantes ou miniatures, mais aussi un véritable cockpit de DC7, une Caravelle ouverte au public ainsi qu'une vitrine sur l'atelier de restauration.

UZÈS (30) **JEUDI 31 OCT. & VENDREDI 8 NOV.** **« GOURMANDISE ET DÉCOUVERTE »**

Matin : visite libre d'Uzès

Vous découvrirez les charmes de cette cité ducale, ses différents styles architecturaux et l'art de la ferronnerie. Vous vous promènerez à travers les ruelles des XVII^e et XVIII^e siècles aux arches multiples et contemplerez les nombreuses fontaines lors de vos déambulations dans cette « Ville d'Art et d'Histoire ».

DÉJEUNER AU RESTAURANT.

Après-midi : visite du musée Haribo et de sa boutique.

Le musée propose de vous dévoiler les plus grands secrets depuis sa création jusqu'à son immense succès. Vous vivrez un moment unique à travers des expositions gourmandes dédiées à ses icônes Tagada et Chamallows.

SORTIES CULTURELLES ET DE DÉCOUVERTE À LA DEMI-JOURNÉE

VISITES CULTURELLES ET THÉMATIQUES

2 À 3 FOIS PAR MOIS

Nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir de multiples richesses artistiques en partenariat avec les Musées de Marseille.

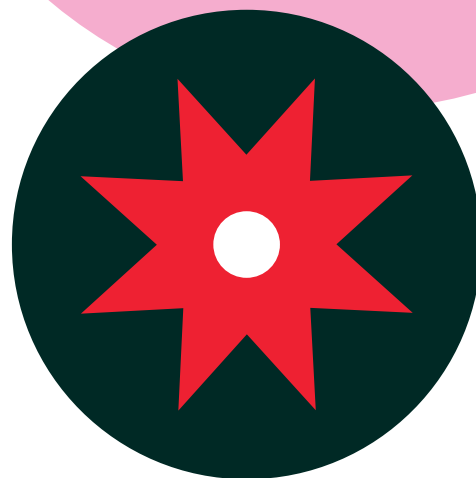
Visites gratuites et commentées des collections permanentes ou des expositions temporaires.

Les dates de ces visites sont communiquées par le Service des Séniors des Docks (inscription préalable).

RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS

04 91 55 38 28 ou 04 91 55 31 98

**Marseille,
notre ville,
notre
patrimoine.**



J'PEUX PAS, J'AI RANDO !

La Ville de Marseille vous propose une randonnée par mois (sauf juillet - août) car la marche est excellente pour le corps et le moral, notamment quand elle est pratiquée à plusieurs.

Ces promenades s'inscrivent dans le cadre d'activités de loisirs et de découvertes.

Leurs destinations ne dépassent pas 200 kilomètres aller-retour depuis Marseille. Le niveau de ces randonnées est de facile à moyen.

Les parcours sont adaptés aux séniors et les guides commentent la faune, la flore et l'environnement historique tout au long de la promenade.

MARDI 23 JANVIER

Le jas des Vaches – La Tour d'Arbois, Aix en Provence (13)

Massif de l'Arbois

Distance : 10 à 15 km / Dénivelé : 300 m /

Terrain : pistes

MARDI 13 FÉVRIER

**L'Aire de la Mourre – La Fève, Allauch (13)
Massif de l'Etoile**

Distance : 10 à 13 km / Dénivelé : 400 m /

Terrain : pistes et sentiers caillouteux

MARDI 12 MARS

**La plage de coquillages de Figuerolles –
Martigues (13)**

Etang-de-Berre

Distance : 10 à 14 km / Dénivelé : 220 m /

Terrain : pistes et sentiers peu caillouteux

MARDI 16 AVRIL

Le Mont Trésor – Charleval (13)

Distance : 12 à 14 km / Dénivelé : 380 m /

Terrain : pistes et quelques sentiers

MARDI 14 MAI

Le mont des Marseillais – Peypin (13)

Massif du Garlaban

Distance : 10 à 14 km / Dénivelé : 350 m /

Terrain : pistes et sentiers

LE PROGRAMME EST SUSCEPTIBLE
D'ÊTRE MODIFIÉ

Les **départs et retours** des randonnées ont lieu avenue de Toulon, entre les n° 8 et 16 sur l'emplacement réservé aux cars.

Prévoir une tenue et des chaussures adaptées.

TARIF NON DÉGRESSIF :

6 € la randonnée

RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS

04 91 55 38 28 ou 04 91 55 31 98

MARDI 11 JUIN

**Le barrage de Zola – Parking de Bimont /
Saint-Marc de Jaumegarde (13)**

Massif de Sainte-Victoire

Distance : 10 à 13 km / Dénivelé : 280 m /

Terrain : sentiers et pistes

MARDI 24 SEPTEMBRE

**Le col du Saint-Pilon – Nazareth, Plan d'Aups
(13 & 83)**

Massif de la Sainte-Baume

Distance : 10 à 14 km / Dénivelé : 350 m /

Terrain : pistes et sentiers

MARDI 15 OCTOBRE

La Font de l'Orme – Mérindol (84)

Massif du Luberon

Distance : 10 à 14 km / Dénivelé : 380 m /

Terrain : sentiers et pistes

MARDI 5 NOVEMBRE

Le Mont Luminy – Marseille (13)

Massif des Calanques

Distance : 10 à 12 km / Dénivelé : 350 m /

Terrain : sentiers caillouteux

MARDI 3 DÉCEMBRE

**Le vallon de Passe-Temps (Pagnol) /
La Treille, Marseille (13)**

Distance : 14 km / Dénivelé : 180 m /

Terrain : pistes et sentiers caillouteux

« Où que vous
alliez, allez-y avec
tout votre cœur. »
Citation de Confucius

SÉJOUR SÉNIORS EN VACANCES

Dans cette optique, nous vous proposons un séjour détente et découverte de 8 jours, 7 nuits (hébergement, repas, excursions et transport en autocar).

SÉJOUR DÉCOUVERTE DANS LE VAR LES ISSAMBRES (83)

du 14 au 21 septembre 2024

RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS

À partir de janvier 2024 :

04 91 55 38 28 / 04 91 55 31 98

Ce voyage entre dans le cadre du dispositif ANCV « Séniors en vacances » et permet à certains de bénéficier d'un coup de pouce pour s'évader vers de nouveaux horizons.



CYCLE DE CONFÉRENCES

La Ville de Marseille poursuit son cycle de conférences et vous propose cette année des thèmes toujours liés au regard intérieur que chacun porte sur sa façon d'appréhender le futur !

Partager votre expérience sur l'impact des changements constatés et liés à votre consommation d'énergie.
Adopter une meilleure hygiène de vie notamment dans votre alimentation.
Mieux percevoir et apaiser les douleurs chroniques afin de mieux les gérer.

Tout un programme pour vous aider à améliorer votre quotidien !



PROGRAMME :

JEUDI 28 MARS

Tarifs réglementés de l'énergie ! Où en est-on ?

JEUDI 20 JUIN

Mieux manger pour mieux vieillir

JEUDI 24 OCTOBRE

Douleurs chroniques ? Rester en bonne santé ? Toute une aventure !

Ces rencontres se déroulent dans la salle de conférences du Musée d'Histoire de Marseille - Centre Bourse - de 14h30 à 17h

Enregistrées, elles seront diffusées sur la chaîne YouTube de la Ville de Marseille et sur le site officiel de la ville, rubrique Séniors : www.marseille.fr/social/seniors

Entrée libre sur inscription préalable au Service des Séniors aux Docks ou dans les Clubs de Loisirs

04 91 55 38 28 ou 04 91 55 31 98

Courriel : service-des-seniors@marseille.fr

JOURNÉES EXCEPTIONNELLES

Un grand
spectacle vous
sera proposé
dans le courant
de l'année.
N'hésitez pas à
nous demander !

BALS DES SÉNIORS EN VILLE

LES JEUDIS

16 & 30 MAI

13 JUIN

12 & 26 SEPTEMBRE

10 OCTOBRE

PLACE DU GÉNÉRAL DE GAULLE

JOURNÉE DES SÉNIORS

JEUDI 6 JUIN

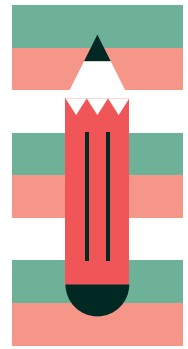
PARC LONGCHAMP

JOURNÉES FESTIVES

DÉCEMBRE 2024

REPAS-SPECTACLE DES FÊTES DE NOËL

ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES



SI VOUS AIMEZ :

- les contacts entre générations
- créer des liens dans la bonne humeur et avec humour
- faire de nouvelles expériences, apprendre, découvrir et vous enrichir
- partager vos connaissances et votre savoir
- animer une activité et faire du bénévolat ou encore de nouveaux projets.

Venez nous rejoindre dans un de nos clubs de loisirs ou aux Docks pour partager nos projets ensemble !

ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

ATELIER de « Petites Pieuvres Sensation Cocon » en faveur des bébés prématurés des hôpitaux de Marseille (Conception, Hôpital Nord, Saint-Joseph).

Voulez-vous participer bénévolement à cette action ?

Vous apprendrez à crocheter des petites pieuvres afin d'apporter un peu de réconfort aux familles. Votre pieuvre sera ensuite placée dans la couveuse avec le bébé. Plus calme, il s'agrippera davantage à celle-ci, délaissant les tuyaux et les sondes.

SERVICE CIVIQUE

Le Service des Séniors s'inscrit dans le projet du service civique à travers l'accueil de jeunes volontaires depuis de nombreuses années.

Il s'agit de permettre la rencontre entre deux générations pour que le lien social et la communication restent existants et essentiels.

De manière générale, les jeunes volontaires participent activement à la vie des clubs (accueil des séniors, activités, jardinage, aide

AIDE AUX DEVOIRS

Dans le cadre des relations intergénérationnelles, la Ville de Marseille organise un atelier gratuit d'aide aux devoirs les mercredis en dehors des vacances scolaires.

Dispensé dans les Clubs de loisirs par des retraités bénévoles, cet accompagnement permet aux enfants en difficulté scolaire d'améliorer leur apprentissage en dehors de l'école. Les matières abordées au travers des devoirs concernent l'aide à la lecture et l'écriture, les mathématiques, l'histoire, la géographie, la poésie et le civisme.

La transmission du savoir est l'occasion de resserrer les liens et de faciliter de nouvelles relations entre les anciens et les plus jeunes.

aux devoirs, repas, promenades, concours, organisation des festivités de l'été) mais également au sein même du Service des Séniors (accueil du public, organisation et accompagnement des sorties, des randonnées et des journées festives).

De plus, les jeunes proposent leur aide pour permettre aux séniors de mieux comprendre et mieux utiliser leur téléphone portable. Leur participation renforce l'action menée par l'équipe municipale pour lutter contre l'isolement des séniors.

RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Autour d'un concours de pétanque, d'un loto, d'une sortie...

SORTIES CULTURELLES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Randonnées pédestres intergénérationnelles. Cette action permet aux séniors ainsi qu'aux jeunes de partager un moment convivial et tisser du lien entre les générations.

LES CLUBS DE LOISIRS

LA PLAINE

04 13 94 79 91
36/38, place Jean Jaurès
13001 Marseille
Métro M2 station Notre-Dame-du-
Mont ou Bus 74 arrêt : Place Jean
Jaurès

GRANOUX / SÉBASTOPOL

04 13 94 79 90
23, rue Granoux
13004 Marseille
• Tram T2 station : Foch Sakakini
• Bus 52 arrêt : Place Sébastopol
• Bus 72 arrêt : Sakakini Sidi Brahim

SAINT-VICTOR

04 13 94 79 95
7 Bis, rue Sauveur Tobelem
13007 Marseille
• Bus : 54 – 55 – 61 – 80 – 81
arrêt : Saint-Victor

CHÂTEAU SAINT-CYR

04 13 94 79 94
83, chemin rural de la Valbarelle
13010 Marseille
• Bus : 18 arrêt : Parc Saint-Cyr

LA VALENTINE

04 13 94 79 93
5, boulevard de la Coopérative
13011 Marseille
• Bus : 12 Timone
• Bus : 50 Castellane
arrêt : Centre commercial

MONTOLIVET

04 13 94 79 92
390, avenue de Montolivet
13012 Marseille
• Bus : 6 arrêt : Chabot

BASTIDE LE GINESTET

04 91 06 54 17
26, avenue de Valdonne
13013 Marseille
• Métro Ligne M1 : Station Malpassé
et/ou Bus : 27 – 37 ou 38 – B3
(2^e arrêt de Malpassé)
• arrêt : Valdonne Laveran (27 & 37)
• arrêt : Laveran Diderot (38 & B3)

CONSEIL :
VENIR EN TRANSPORT EN COMMUN

ORGANISATION DANS LES CLUBS

Tous les clubs de loisirs sont ouverts au public
du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

ACTIVITÉS

Les activités proposées dans nos clubs sont au tarif de **2,50 € de l'heure** avec la possibilité d'un paiement au trimestre.

ACCUEIL À LA JOURNÉE (repas + animation)

Tarif dégressif en fonction des revenus annuels

CLUBS LA PLAINE, GRANOUX, SAINT-VICTOR, LA VALENTINE ET MONTOLIVET

• **journée festive : 15€** (repas confectionné par un traiteur + animation loto ou bal)

CLUB CHÂTEAU SAINT-CYR

• **repas traditionnel : 12€ ou journée festive : 15€** (repas confectionné par un traiteur + animation loto ou bal)

CLUB BASTIDE DU GINESTET

• du lundi au vendredi : **12€** (repas bio le lundi)

• **repas de fête : 12,50€** (anniversaire, Mardi gras...)

• **repas grandes occasions : 15€** (fête des parents, Pâques, Noël)

APRÈS-MIDI (animations + collation) : 6€

Danse du Tao / Karaoké / Bal / Loto (6 cartons) / Contrée & Jeux de société

Les inscriptions se font sur place auprès des clubs

FESTIVITÉS DE L'ÉTÉ 2024

Les clubs Château Saint-Cyr et La Bastide du Ginestet
restent ouverts aussi pendant la période d'été !

Vous aurez le plaisir de partager des moments conviviaux grâce à leurs espaces extérieurs aménagés pour l'occasion et apprécierez certainement leurs salles climatisées lors de vos déjeuners ou pour les animations de l'après-midi pendant les fortes chaleurs.

Le programme d'animation, identique à celui de l'accueil à la journée avec des bals, lotos, jeux de société, sera ponctué d'animations spéciales avec des journées à thème de juin à septembre... Surprises !

En juillet, tous les autres clubs sont ouverts. En août, ces lieux d'accueil ouvrent à tour de rôle permettant ainsi de maintenir le lien dans un espace climatisé.

CLUB DE LOISIRS SÉNIORS LA VALENTINE

AGENDA DE LA SEMAINE

JOUR	MATIN		APRÈS-MIDI	
LUNDI	9H15	P GYM RYTHMIQUE	14H00	P DANSE EN LIGNE
	10H15	P GYM RYTHMIQUE	15H00	P COUNTRY
	G BALADE URBAINE 1 fois par mois « À la découverte de ma Ville »			
MARDI	9H00	P YOGA	14H00	* LOTO
	9H30	G ITALIEN		
	10H00	P ZUMBA		
G JOURNÉE FESTIVE 1 fois par mois REPAS TRAITEUR et LOTO				
MERCREDI	10H00	G JEU DE BOULES	13H30	G CHORALE
	10H00	G ATELIER ASEPT		
JEUDI	9H00	G JEU DE BOULES	14H00	P PILATES
	9H30	P GYM BIEN ÊTRE	15H00	P STRETCHING
	11H00	G INFORMATIQUE		
G INSTANTS PARTAGES (Petit déjeuner/déjeuner/goûter)				
VENDREDI	9H00	G ATELIERS DES ARTS	14H00	ACCUEIL - INSCRIPTIONS
	9H00	P SOPHROLOGIE		
	11H00	P QI QONG		
* CLUBBING « aller en boîte » 1 fois par mois accompagné d'un goûter				

LA VALENTINE
04 13 94 79 93
5, bd de la Coopérative
13011 Marseille

CLUB DE LOISIRS SÉNIORS SEBASTOPOL-GRANOUX

AGENDA DE LA SEMAINE

JOUR	MATIN		APRÈS-MIDI	
LUNDI	9H00	G ATELIER COUTURE	14H00	G CHORALE
			14H00	G ANGLAIS INITIATION
			14H30	* LOTO
MARDI	9H30	P GYM DOUCE	14H00	G CARTES
	9H30	G THÉÂTRE «LES TOUJOURS VERTS»	14H30	G SCRABBLE
	10H30	P PILATES	14H00	G THÉÂTRE «TIRE D'AILES»
MERCREDI	9H30	P COUNTRY DÉBUTANT	14H00	G ATELIER MÉMOIRE
			14H00	G INFORMATIQUE
	10H30	P COUNTRY AVANCÉ	14H00	P SOPHROLOGIE
			15H00	P SOPHROLOGIE
JEUDI	9H30	P BODY ZEN	14H00	G ANGLAIS
			14H00	G THÉÂTRE «INCOGNITO»
			14H30	* LOTO
	10H30	P STRETCHING	13H30	* BAL 1 fois/mois
			13H30	G DISCUSSION ESPAGNOL
☑ JOURNÉE FESTIVE 1 fois par mois REPAS TRAITEUR et LOTO				
VENDREDI	9H30	P PEINTURE	14H30	G ATELIER DICTÉE 1 fois/15 jours
	10H00	P YOGA		
	11H00	P YOGA	14H00	G BALADE URBAINE

SEBASTOPOL-GRANOUX

04 13 94 79 90

23, rue GRANOUX

13004 Marseille

CLUB DE LOISIRS SÉNIORS SAINT-VICTOR

AGENDA DE LA SEMAINE

JOUR	MATIN		APRÈS-MIDI	
LUNDI	9H15	P GYM DOUCE	14H00	G SCRABBLE
	10H30	P GYM SUR CHAISE	14H00	P BAL 1 fois par mois
			14H00	P LOTO
			G JOURNÉE FESTIVE 1 fois par mois REPAS TRAITEUR et LOTO	
MARDI	9H30	P QI QONG	14H15	P SOPHROLOGIE
	10H45	P QI QONG	15H30	P SOPHROLOGIE
MERCREDI	9H15	P PILATES	14H00	G SCRABBLE
	10H30	P PILATES	14H00	P LOTO
JEUDI	9H30	P GYM DOUCE	14H00	G ATELIER NUMÉRIQUE
	10H45	P GYM SUR CHAISE	14H00	P COUNTRY
			15H30	P COUNTRY
VENDREDI	9H15	P YOGA	14H00	G MÉMOIRE
	10H30	P YOGA	14H00	G SCRABBLE
			14H00	G DICTÉE 1 fois par mois

SAINT - VICTOR
04 13 94 79 95
7 bis, rue Sauveur Tobelem
13007 Marseille

CLUB DE LOISIRS SÉNIORS SAINT-CYR

AGENDA DE LA SEMAINE

JOUR	MATIN		APRÈS-MIDI	
LUNDI	9H30	P QI QONG	14H00	* LOTO ou BAL
			14H00	G JEUX DE SOCIÉTÉ
	G JOURNÉE FESTIVE REPAS TRAITEUR et LOTO ou BAL			
MARDI	9H00	P GYMNASTIQUE	14H00	G ATELIER DÉCO
	10H00	P GYMNASTIQUE	14H00	G PEINTURE
	11H00	P YOGA	14H00	P COUNTRY
			15H00	P LINE DANCE
MERCREDI	10H30	P QI QONG	14H00	P PILATES
			15H00	P STRETCHING
			15H15	G MÉMOIRE
JEUDI	9H30	P SOPHROLOGIE	14H00	P PEINTURE
			14H00	G KARAOKE
	10H30	P SOPHROLOGIE	14H00	G CARTES
			14H00	* BAL 1 fois/mois
VENDREDI	9H30	P QI QONG	14H00	G CHANTS ITALIENS
	9H30	G CHORALE	14H00	G CARTES

SAINT-CYR

04 13 94 79 94

83, chemin de la Valbarelle

13010 Marseille

CLUB DE LOISIRS SÉNIORS LA PLAINE

AGENDA DE LA SEMAINE

JOUR	MATIN		APRÈS-MIDI	
LUNDI	9H30	G PIANO	13H30	G PIANO
	10H00	G ATELIER THEMATIQUE	14H00	P GYM-PILATES
	10H00	G BIBLIOTHEQUE	15H30	P QI QONG
MARDI	10H00	G COURS DE BRIDGE	13H30	G PIANO
	10H00	G COURS D'ANGLAIS	14H30	* LOTO
	10H00	G ATELIER NUMERIQUE		
MERCREDI	9H30	G PIANO	13H30	G BRIDGE
	9H30	P ZUMBA	14H00	P DANSE EN LIGNE/COUNTRY
	10H00	G COURS D'ANGLAIS	15H10	P DANSE EN LIGNE
	10H45	P GYM-PILATES		
JEUDI	9H30	G PIANO	14H00	G KARAOKE
	10H00	G INITIATION THÉÂTRE	15H30	P YOGA
			14H00	* BAL 1 fois par mois
VENDREDI	10H00	G CHORALE	14H30	* LOTO

G JOURNÉE FESTIVE 1 fois par mois REPAS TRAITEUR et LOTO

LA PLAINE
04 13 94 79 91
36/38, place Jean Jaures
13001 Marseille

CLUB DE LOISIRS SÉNIORS MONTOLIVET

AGENDA DE LA SEMAINE

JOUR	MATIN		APRÈS-MIDI	
LUNDI	10H30	P STRETCHING	14H00	P PILATES
			14H30	G PEINTURE LIBRE
MARDI	9H30	P SOPHROLOGIE	13H30	* LOTO
	10H30	P SOPHROLOGIE	14H00	P YOGA
<div style="background-color: #1a3d3d; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> 📅 JOURNÉE FESTIVE 1 fois par mois REPAS TRAITEUR et LOTO </div>				
MERCREDI	9H30	P GYM	14H00	P YOGA
	10H30	P GYM	15H00	P DANSE EN LIGNE
JEUDI	9H30	P GYM DANSE	13H30	G JEUX DE CARTES
	10H30	P STRETCHING	13H30	P CONCOURS DE CONTRÉE dernier jeudi du mois
	11H00	G COUTURE	13H30	G COUTURE
VENDREDI	9H30	P GYM	14H00	G ATELIER ASEPT
			14H00	G BALADE URBAINE

MONTOLIVET
 04 13 94 79 92
 390, avenue de Montolivet
 13012 Marseille

CLUB DE LOISIRS SÉNIORS BASTIDE LE GINESTET

AGENDA DE LA SEMAINE

JOUR	MATIN		APRÈS-MIDI	
LUNDI	9H00	P GYMNASTIQUE	14H00	* KARAOKÉ <small>semaine paire</small>
			14H00	* DANSE DU TAO <small>semaine impaire</small>
			14H15	P COURS DE DANSE
	● REPAS BIO et ANIMATION			
MARDI	10H00	G ACTIVITÉ NUMÉRIQUE	14H00	* BAL
			13H45	G CESF SUR RDV <small>1 fois par mois</small>
	● REPAS et BAL			
MERCREDI	9H00	P TAÏ CHI débutant	14H00	* CONTRÉE ET JEUX DE SOCIÉTÉ
	10H00	G AIDE AUX DEVOIRS	14H00	G DESSIN / PEINTURE
	10H15	P TAÏ CHI avancé	14H30	P YOGA
	● REPAS et ANIMATION			
JEUDI	10H00	G ATELIER CROCHET PETITES PIEUVRES	14H00	* BAL
VENDREDI	9H00	P GYMNASTIQUE	14H00	* LOTO
	9H45	G DESSIN / PEINTURE		
	10H30	G GYM FACIALE <small>1 fois par mois</small>	14H00	G CHANT
	● REPAS et LOTO			

BASTIDE LE GINESTET
04 91 06 54 17
26, avenue de Valdonne
13013 Marseille

CONTACTS UTILES

LE CCAS

LES AGENCES D'ACCUEIL ET DE SERVICES SOCIAUX

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Marseille, dispose de 4 agences d'Accueil et de Services Sociaux qui couvrent les 16 arrondissements de Marseille.

Ces 4 agences sont appuyées par de nombreuses permanences de proximité, au sein desquelles toute personne peut bénéficier d'un accueil et d'un accompagnement personnalisé.

Leurs missions sont :

- Instruire les dossiers de demande de RSA
- Effectuer l'accompagnement social des bénéficiaires et établir un suivi
- Établir des micro crédits personnels si la personne est éligible
- Effectuer des domiciliations
- Apporter une aide pour des impayés d'eau, en partenariat avec la SEMM
- Administrer des aides financières, des aides alimentaires d'urgence
- Instruire des dossiers en matière de gratuité des transports, en partenariat avec la RTM
- Aider aux frais de cantines scolaires

Agence centre 1, 2, 3 et 7 Arr.	Agence Est 4, 5, 6, 12 Arr.	Agence Sud 8, 9, 10 et 11 Arr.	Agence Nord 13, 14, 15 et 16 Arr.
62, rue de l'Évêché 13002 04 91 99 14 60	36, boulevard de la Fédération 13004 04 88 15 19 26	11, rue Borde Bâtiment E 13008 04 86 94 40 30	151, boulevard Daniele Casanova 13014 04 84 52 51 61

LE PÔLE INFOS SÉNIORS ET LES ESPACES SERVICES AÎNÉS

Le CCAS est porteur du Pôle Infos Séniors Marseille Sud-Est pour les 8e, 9e, 10e et 11e arrondissements de Marseille.

Au sein des 4 agences d'Accueil et de Services Sociaux se trouvent des Espaces Services Aînés (ESA) dédiés à l'accompagnement social gérontologique.

Ces E.S.A. et les autres services du CCAS, dédiés aux personnes âgées ont pour missions :

- Accueillir, informer et orienter
- Établir des évaluations des besoins et des diagnostics sociaux
- Informer et accompagner ce public à l'accès aux droits, notamment aux droits à la retraite
- Évaluer des besoins d'aide à domicile et mettre en place des plans d'intervention
- Apporter des aides financières et sociales (impayés d'eau, gratuité des transports, aides alimentaires d'urgence)
- Distribuer les colis de Noël

D'OCTOBRE 2023
À JUIN 2024

SPORT SANTÉ SÉNIORS

9^e ÉDITION

GRATUIT

VOUS AVEZ
PLUS DE 65 ANS ?
Venez suivre des cours adaptés
pour garder la forme !

INFOS & INSCRIPTIONS :
marseille.fr



VILLE DE
MARSEILLE

CANICULES FORTES CHALEURS

COMMENT PROTÉGER LES PLUS FRAGILES ?

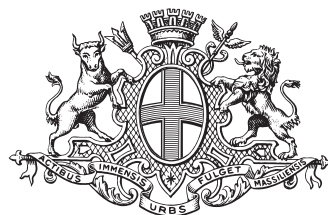
POUR LES NOURRISSONS ET LES JEUNES ENFANTS

L'**hydratation** est primordiale :
les faire **boire**, leur donner des **fruits**,
légumes et laitages riches en eau,
leur faire prendre des **bains fréquents**...

POUR LES PERSONNES ÂGÉES

L'**hydratation** reste nécessaire mais
il faut lutter également contre la montée
de température : **humidifier la peau**,
appliquer des **linges humides**,
accès à des **pièces climatisées** ou **ventilées**...

Retrouvez toutes les infos **sur marseille.fr**



VILLE DE
MARSEILLE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

**Ville de Marseille
Service des Séniors**

Les Docks 10.3 (6^e étage)
10, place de la Joliette
13002 Marseille
Métro ligne 2 et Tramway 2 & 3 – Station Joliette

OUVERTURE AU PUBLIC

**du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 13h30 à 16h00
Tél. : 04 91 55 38 28/04 91 55 31 98**

service-des-seniors@marseille.fr

site internet : marseille/social/seniors



VILLE DE
MARSEILLE

