



Programme 2023

**CULTURE
SPORT
SORTIES
DÉS 60 ANS**

**6 nouveaux
clubs de loisirs**



VILLE DE
MARSEILLE

Sommaire

ÉDITO DE M. LE MAIRE	P. 3
ÉDITO DE L'ÉLU	P. 4
MODALITÉS D'INSCRIPTION	P. 5
SORTIES CULTURELLES ET DE DÉCOUVERTE À LA JOURNÉE	P. 6
SORTIES CULTURELLES ET DE DÉCOUVERTE À LA DEMI-JOURNÉE	P. 10
RANDONNÉES PÉDESTRES	P. 11
SÉJOUR SÉNIORS EN VACANCES	P. 12
CYCLE DE CONFÉRENCES	P. 13
JOURNÉES EXCEPTIONNELLES	P. 14
ACTIONS SERVICE « À LA PERSONNE »	P. 15
ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES	P. 16
7 CLUBS DE LOISIRS SÉNIORS	P. 17
CLUB DE LOISIRS « LA BASTIDE DU GINESTET »	P. 18
NOUVEAUX CLUBS DE LOISIRS	P. 22
CONTACTS UTILES, LE CCAS	P. 23
NOTES	P. 25



Chers séniors,

Marseille est une ville ouverte à la solidarité, une ville qui a fait du partage et de l'échange une identité. Cette identité s'incarne à tous les âges de la vie, elle guide et elle inspire l'ensemble de nos politiques publiques, pour les enfants, les plus jeunes, mais aussi pour nos aînés, car nous voulons que vous vous épanouissiez comme l'ensemble des habitants de la Ville.

Recoudre Marseille, c'est aussi recoudre le lien qui unit les générations entre elles, ce lien puissant fait de transmission, de joies partagées et qui nous invite à repenser la Ville pour que chacun s'y sente à sa place. Alors, nous menons, depuis le début du mandat, une refonte totale de nos services publics en direction du bel âge.

Nous avons décidé, par exemple, de transmettre à la Ville 6 nouveaux « clubs séniors », jusqu'ici gérés par le CCAS, et qui organisent au quotidien des activités, des lieux d'accueil et d'animations en direction des plus de soixante ans. C'est un acte fort dont nous sommes fiers, car il symbolise cette envie partagée de faire du service public le lien continu entre toutes les Marseillaises et tous les Marseillais. C'est le cœur de notre action, et notre promesse pour l'avenir.

Grâce à ce guide, vous allez pouvoir connaître l'ensemble des actions menées par la Ville pour la rendre accessible à celles et ceux qui veulent y vivre toute leur vie. Conférences, randonnées, sorties, activités culturelles et services d'accompagnement et d'aide au quotidien : il y a là de quoi remplir vos agendas et profiter en famille d'une Ville qui fait attention à tous.

Pour construire ensemble une ville plus juste et plus solidaire, nous aurons besoin de vous, et je vous invite à nous faire connaître vos besoins, vos envies, vos idées, et à participer avec nous à faire de Marseille l'horizon de tous les possibles.

Je vous en souhaite une bonne lecture, et surtout j'espère qu'il vous permettra de vivre de grands moments de joie et de partage.

Benoît PAYAN
Maire de Marseille



Chères Marseillaises, chers Marseillais,

L'occasion m'est ici donnée pour vous renouveler tout l'intérêt que je porte à chacune des générations, et à ce qu'elles puissent vivre pleinement leur vie à Marseille dans les meilleures conditions.

Marseille, notre ville, vous doit tant à vous, chers séniors, qui avez choisi d'y passer l'intégralité de votre vie, ou même à vous qui avez choisi de n'y passer qu'une partie, à vous les jeunes ou moins jeunes retraités qui contribuez tous les jours au bien vivre ensemble que nous défendons au quotidien.

Nous travaillons chaque jour avec les services de la Ville de Marseille, afin de vous proposer une offre toujours plus riche qui réponde au mieux à vos attentes. La Ville de Marseille comptera cette année 7 établissements de loisirs et d'animations « clubs séniors » et je m'en réjouis car nous pourrons nous rapprocher de chacune et chacun d'entre vous sur l'ensemble du territoire marseillais.

Cette année, dans notre catalogue, vous découvrirez de grands événements en plein centre-ville de Marseille pour faire rayonner le bel âge si cher à mon cœur.

Je me tiendrai à votre disposition tout au long du mandat afin que nous construisions ensemble la société de demain, car vous êtes sa mémoire vivante.

C'est avec joie que je prends plaisir à vous rencontrer lors de diverses occasions, être à votre écoute reste ma priorité.

Je vous donne donc rendez-vous dans nos 7 clubs et lors de nos événements, les bals dans la ville et la Journée des Séniors, afin que nous puissions échanger sur vos attentes, et surtout partager des moments de joie.

Par ces quelques lignes je souhaite vous rappeler l'essence même de mon action de tous les jours : être au plus proche de vous tous !

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

Comment s'enregistrer aux actions proposées ?

UNE FORMALITÉ SIMPLE À RÉALISER !

Avoir 60 ans ou plus et résider sur le territoire de la ville de Marseille.

Se déplacer au Service des Séniors avec son dernier avis d'imposition sur les revenus ainsi qu'une attestation d'assurance « responsabilité civile ».

**Atrium 10.3 (6e étage)
10 place de la Joliette
13002 Marseille**

Tel : 04 91 55 38 28 / 04 91 55 38 29

Lors de l'inscription, l'éventuel taux de participation financière sera indiqué à l'usager.

L'inscription est gratuite et sans engagement.

Un certificat médical devra être fourni pour les animations sportives.

C'est parti, pour une année pleine d'énergie, de dynamisme, de joie, d'échanges, de partage et de nouvelles rencontres !

Ouverture au public du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h30 à 16h00

Pour venir nous rencontrer : 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

Sorties culturelles et de découverte

À LA JOURNÉE

Les départs et retours des sorties ont lieu à la Valentine (parking 270, route des Trois-Lucs) et à la place Castellane, côté rue de Rome

.....

JEUDI 12 JANVIER & VENDREDI 3 FÉVRIER

Miramas « Le village des marques »

***Restauration libre**

VENDREDIS 20 & 27 JANVIER

Marignane « Raimu » « Escale historique »

JEUDI 23 & MARDI 28 FÉVRIER

Bormes-les-Mimosas « Histoire et tradition »

MARDI 14 MARS

Meyrargues « Journée music-hall au New Cabaret »

JEUDI 13 & VENDREDI 14 AVRIL

Mane « Histoire et détente au Château de Sauvan »

JEUDI 11 MAI

La Barben « Journée au parc zoologique »
***Restauration libre**

MARDIS 16 & 23 MAI

Saint-Martin & Draguignan
« Histoire et patrimoine »

MERCREDI 7 JUIN

Sanary-sur-Mer « Journée détente »
***Restauration libre**

MARDI 13 & JEUDI 15 JUIN

Hyères « Histoire et tradition »

VENDREDI 30 JUIN

Le Pont du Gard « Journée patrimoine et détente »
***Restauration libre**

JEUDI 21 SEPTEMBRE

La Camargue « Journée au fil de l'eau »

MERCREDI 4 OCTOBRE

Biot & Vallauris « Histoire et artisanat »

JEUDI 12 OCTOBRE

Marseillan « Gastronomie et tradition »

MERCREDIS 8 & 15 NOVEMBRE

Salon-de-Provence « Histoire et patrimoine »

.....

LE PROGRAMME PROPOSÉ PEUT ÊTRE SUSCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ

*Prévoir une tenue et des chaussures confortables. Les tarifs, les menus et les horaires sont communiqués par le Service des Séniors environ un mois avant la date de chaque sortie.
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 de Marseille aux frais de 10, 20, 30, 35 ou 50 % selon l'avis d'imposition sur les revenus fourni chaque année).

MIRAMAS (13)

JEUDI 12 JANVIER & VENDREDI 3 FÉVRIER « 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.

MARIGNANE (13)

VENDREDIS 20 & 27 JANVIER « RAIMU »

Matin : Marignane

Partez à la découverte de Marignane. Visite guidée. Prévoir des chaussures confortables.

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Après-midi : visite du Musée Raimu

Visite commentée par la petite-fille de Raimu.

Le musée retrace la vie et la carrière de Jules Muraire, dit RAIMU, au travers de nombreux documents exceptionnels issus de la collection personnelle de la famille de l'acteur.

BORMES-LES-MIMOSAS (83)

JEUDI 23 & MARDI 28 FÉVRIER

Matin : visite libre du village médiéval

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Après-midi: visite guidée de la pépinière Cavatore

Qui est-il ? Que représente-t-il ? Comment s'utilise-t-il ?

Vous découvrirez bien sûr, le mimosa (acacia de son nom botanique).

MEYRARGUES (13)

MARDI 14 MARS « REVUE SPECTACLE CABARET »

Les artistes vous accueilleront dans une ambiance piano-bar à votre arrivée au cabaret.

DÉJEUNER AU «NEW CABARET»

Après-midi : spectacle « Brin de magie »

Revue inspirée du Moulin Rouge et du Lido de Paris. Les artistes vous rejoindront dans la salle pour prendre des photos souvenirs.

MANE (04) JEUDI 13 & VENDREDI 14 AVRIL « LE CHÂTEAU DE SAUVAN »

Matin : visite guidée du château

Visite du château du Petit Trianon Provençal, l'un des rares exemples d'architecture classique des Alpes du Sud. Il élève ses splendides façades du XVIIIe siècle au milieu d'arbres séculaires. Magnifiquement restauré, c'est aujourd'hui une demeure entièrement meublée à visiter. Le mobilier datant des XVIIe, XVIIIe, et XIXe siècles met en valeur la beauté des pièces dont certaines ont retrouvé leur papier d'origine.

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Après-midi : visite guidée du site de Salagon

Le musée et les jardins de Salagon veulent montrer les relations entre la société haute-provençale et son environnement végétal. Ils présentent un «manuel à ciel ouvert» qui est une création esthétique, un outil pédagogique et un lieu de conservation de végétaux et de savoirs.

ZOO DE LA BARBEN (13)

JEUDI 11 MAI « DÉCOUVERTE FAUNE ET FLORE »

Aménagé en plein cœur d'une forêt de chênes verts, le zoo de La Barben vous accueillera dans un parc verdoyant aux senteurs méditerranéennes. Avec ses 33 ha de superficie, il est considéré comme le plus grand parc animalier de la région. Des grands mammifères d'Afrique aux reptiles amazoniens, en passant par les oiseaux d'Amérique, plus de 130 espèces y sont représentées.

Le parc zoologique de La Barben est un endroit prisé pour s'évader et découvrir le monde animal.

RESTAURATION LIBRE

Des aires de pique-nique ombragées sont à votre disposition tout au long du parcours.

Vous aurez également la possibilité de déjeuner à la Paillotte, restaurant du Zoo.

CHÂTEAU DE SAINT-MARTIN & DRAGUIGNAN (83)

MARDIS 16 & 23 MAI « UNE EXPÉRIENCE HORS DU TEMPS »

Matin : visite de la cave du château de Saint-Martin

Après cette visite, vous découvrirez le musée des spiritueux et profiterez d'une dégustation.

DÉJEUNER AU CHÂTEAU

Après-midi : visite du musée de l'artillerie de Draguignan

Les collections se composent des pièces d'artillerie grandeur nature de différents pays (France, États-Unis, Allemagne, Grande-Bretagne, Russie, Japon), projectiles, véhicules, matériels des XVIIIe et XIXe siècles et fusées. Par ailleurs, vous découvrirez une importante collection d'uniformes, d'armements portatifs, d'objets, de peintures...

L'ensemble permet de découvrir et de comprendre l'évolution de l'artillerie depuis son origine aux années 1990 (catapultes, balistes romaines, bombardes médiévales...).

SANARY-SUR-MER (83)

MERCREDI 7 JUIN « 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.

LES SALINS D'HYÈRES (83)

MARDI 13 & JEUDI 15 JUIN « PLUS DE 2 000 ANS D'HISTOIRE ET DE CULTURE »

Matin : visite guidée des salins

Le sel : cette denrée précieuse a fait la fortune de la ville. Avec la guide conférencière, la visite vous emmènera sur cette réserve ornithologique qu'est le Salin des Pesquiers. Votre guide vous contera le métier de saunier, ses traditions et ses légendes.

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Après-midi : visite libre de la ville d'Hyères

Dans cette cité médiévale, passez la porte Massillon et laissez-vous transporter au Moyen Âge. En parcourant ce labyrinthe de ruelles pavées, vous découvrirez des vestiges de l'époque comme la Tour des Templiers ou encore la collégiale Saint-Paul.

LE PONT DU GARD (30)

VENDREDI 30 JUIN « UN OUVRAGE ANTIQUE, CLASSÉ AU PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO »

Matin : visite guidée de l'aqueduc

Remarquablement conservé, ce plus haut pont-aqueduc construit il y a près de 2 000 ans par les Romains en seulement 5 ans, a permis aux habitants de la ville de Nîmes d'avoir l'eau courante. Le musée vous plongera dans l'histoire de ce chantier colossal comme si vous y étiez.

RESTAURATION LIBRE

Après-midi : baignade

Rendez-vous sur les berges du Gardon transformées en plages. Vous profiterez de ce cadre magnifique, véritable havre de fraîcheur et de paix. Les plus téméraires ressortiront « frais comme un gardon ! ».

LA CAMARGUE (13)

JEUDI 21 SEPTEMBRE « JOURNÉE AU FIL DE L'EAU »

Matin : embarquement au port d'Aigues-Mortes

L'équipage vous fera découvrir la faune et la flore de Camargue. Vous aurez le privilège de débarquer dans une manade de taureaux pour assister au travail des gardians à cheval dans leur milieu naturel.

DÉJEUNER SUR LA PÉNICHE AU FIL DE L'EAU

Après-midi : animation musicale

Retour à Aigues-Mortes et temps libre dans la cité médiévale fondée par Louis IX.

BIOT – VALLAURIS (06)

MERCREDI 4 OCTOBRE « UN PATRIMOINE EN MOUVEMENT »

Matin : visite de la verrerie

Si la tradition du verre en Provence est millénaire, à Biot, tout a commencé en 1956. La verrerie a créé le verre bullé, technique consistant à maîtriser la bulle et à l'emprisonner entre deux couches de verre.

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Après-midi : visite guidée du Château de Vallauris

Le château, ancien prieuré des moines de Lérins, reconstruit au XVI^e siècle, est l'un des rares édifices régionaux de la Renaissance. Il abrite trois musées : le Musée National Picasso, le Musée Magnelli et le Musée de la Céramique.

MARSEILLAN (34)

JEUDI 12 OCTOBRE « GASTRONOMIE ET TRADITION »

Matin : dégustation vinicole

DÉJEUNER À LA FERME MARINE

Après-midi : visite de la ferme ostréicole

SALON-DE-PROVENCE (13)

MERCREDIS 8 & 15 NOVEMBRE « CHÂTEAU DE L'EMPÉRI »

Matin : grand marché hebdomadaire

Cette ville de terroir et d'artisanat vous invite à découvrir ses nombreux marchés provençaux. Le mercredi matin se tient le grand marché sur les cours du centre-ville et sur la place du Général-de-Gaulle. Ce marché partiellement couvert réunit plus de 180 étals (fruits et légumes, produits de producteurs locaux, fleurs, plantes).

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Après-midi : visite du Château de l'Empéri

Découvrez un château d'exception campé sur un éperon rocheux dominant la ville de Salon-de-Provence. Il fait partie des trois plus grandes et anciennes forteresses médiévales de Provence. Construit du XII^e au XVI^e siècle, il fut la « résidence préférée » des archevêques d'Arles.



Sorties culturelles et de découverte

À LA DEMI-JOURNÉE

*Marseille,
notre ville,
notre patrimoine*

VISITES CULTURELLES À MARSEILLE

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 (inscription préalable).

RENSEIGNEMENTS – INSCRIPTIONS

04 91 55 38 28 ou 29

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, place Castellane. Le niveau de ces randonnées est de facile à moyen.

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

MARDI 24 JANVIER

Le cabanon des Gardes – Ceyreste (13) Massif des Calanques

Distance : 10 à 15 km Dénivelé : 420 m
Terrain : pistes et quelques sentiers caillouteux

MARDI 7 FÉVRIER

La traversée du Rove au Resquiadou – Le Rove (13) Massif de la Côte Bleue

Distance : 10 à 13 km Dénivelé : 200 m
Terrain : pistes et sentiers caillouteux

MARDI 7 MARS

La boucle de Cadenet à Lourmarin (84) Massif du Luberon

Distance : 10 à 14 km Dénivelé : 350 m
Terrain : pistes et quelques sentiers peu caillouteux

MARDI 4 AVRIL

Les grottes de Calès – Lamanon (13)

Distance : 12 à 14 km Dénivelé : 380 m
Terrain : pistes et quelques sentiers peu caillouteux

MARDI 9 MAI

Autour de Vauvenargues (13) Massif de la Sainte-Victoire

Distance : 10 à 16 km Dénivelé : 350 m
Terrain : pistes et sentiers peu caillouteux

MARDI 6 JUIN

L'Ermitage Saint-Jean-du-Puy – Trets (13) Massif du Régagnas

Distance : 10 à 13 km Dénivelé : 280 m
Terrain : pistes et sentiers peu caillouteux

MARDI 19 SEPTEMBRE

La forêt de Gréasque (13)

Distance : 10 à 14 km Dénivelé 240 m
Terrain : pistes

MARDI 10 OCTOBRE

L'ancien canal du Verdon depuis le Loubatas – Peyrolles (13)

Distance : 10 à 14 km Dénivelé 380 m
Terrain : pistes et sentiers peu caillouteux

MARDI 7 NOVEMBRE

Le col de Bertagne ou la grotte du Védi – Plan-d'Aups (13)

Distance : 10 à 14 km Dénivelé : 350 m
Terrain : pistes et sentiers caillouteux

MARDI 5 DÉCEMBRE

Les caisses de Jean-Jean – Aureille (13) Massif des Alpilles

Distance : 14 km Dénivelé : 180 m
Terrain : pistes et quelques sentiers caillouteux

.....


Les départs et retours des randonnées ont lieu place Castellane, côté rue de Rome
Prévoir une tenue et des chaussures adaptées.

LE PROGRAMME PROPOSÉ PEUT ÊTRE SUSCEPTIBLE D'ÊTRE MODIFIÉ

RENSEIGNEMENTS – INSCRIPTIONS

04 91 55 38 28 ou 29

TARIF NON DÉGRESSIF – 6 € la randonnée



Séjour seniors en vacances

*« Avec l'âge, vient la sagesse.
Avec le voyage vient la
compréhension. »
Sandra Lake*

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 L'AQUITAINE - GIRONDE
Carcans - Maubisson (33)

DU 9 AU 16 SEPTEMBRE 2023

RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS

À partir de janvier 2023 : 04 91 55 38 28

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

Cycle de conférences

*Il faut toute la vie
pour apprendre à vivre »
Sénèque*

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 !

Prévenir des risques d'escroquerie dans la vie courante, mieux percevoir son anxiété et les répercussions sur le sommeil, se projeter dans une retraite imminente.

Tout un programme pour vous apporter confort et réconfort au quotidien.

JEUDI 30 MARS

« Les arnaques à la consommation »

JEUDI 22 JUIN

« Lutter contre le stress, bien dormir »

JEUDI 19 OCTOBRE

« Bien préparer sa retraite »

Ces conférences 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 de Marseille, rubrique Séniors: <https://www.marseille.fr/social/seniors>

Entrée libre sur inscription préalable au Service des Séniors

Tél : 04 91 55 38 28 ou 29

Courriel : service-des-seniors@marseille.fr

Journées exceptionnelles

MARDI 17 JANVIER

Représentation festive pour célébrer la nouvelle année
« Le meilleur des comédies musicales »
avec DAMIEN SARGUE au Silo

LES JEUDIS

4 MAI / 7 SEPTEMBRE / 5 OCTOBRE

Bals des Séniors en ville
Place du Général de Gaulle

JEUDI 25 MAI

Journée des Séniors
Parc Longchamp

DÉCEMBRE 2023

Journées festives
Repas-spectacle des fêtes de Noël

Actions service à la personne

Accompagnement social

Une équipe composée d'une Conseillère en Économie Sociale et Familiale et d'une Assistante Sociale peut vous aider dans vos démarches de la vie quotidienne et apporter des réponses à vos questionnements dans divers domaines : budget, santé, maintien à domicile, démarches administratives.

CONTACT : 04 91 14 66 48

Sur rendez-vous dans les locaux du Service des Séniors de la Joliette

Les Docks Atrium 10.3 (6e étage)
10, place de la Joliette
13002 Marseille

ou sur rendez-vous un mardi après-midi par mois à la Bastide du Ginestet

26, avenue de Valdonne
13013 Marseille

Actions intergénérationnelles

Les seniors désireux de participer bénévolement à ces actions peuvent se renseigner auprès de la direction au sein des clubs.

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 seniors, 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.

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 Seniors 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 dans tous ses temps de la vie quotidienne (accueil des seniors, activités, jardinage, aide aux devoirs, repas, promenades, concours, organisation de la campagne d'été) mais également au sein même du Service des Seniors (accueil du public, organisation et accompagnement des sorties, des randonnées et des journées festives).

De plus, les jeunes proposent leur aide pour permettre aux seniors 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 seniors.

Sorties culturelles intergénérationnelles

Randonnées pédestres intergénérationnelles

7 CLUBS DE LOISIRS SÉNIORS

LA PLAINE

34, place Jean Jaurès
13001 MARSEILLE
Tél. 04 91 47 97 09

SÉBASTOPOL GRANOUX

23, rue Granoux
13004 MARSEILLE
Tél. 04 91 85 29 86

SAINT-VICTOR

7bis, rue Sauveur Tobelem
13007 MARSEILLE
Tél. 04 91 90 27 10

SAINT-CYR

83, chemin de la Valbarelle
13010 MARSEILLE
Tél. 04 91 35 30 88

LA VALENTINE

8, boulevard de la Coopérative
13011 MARSEILLE
Tél. 04 91 43 10 17

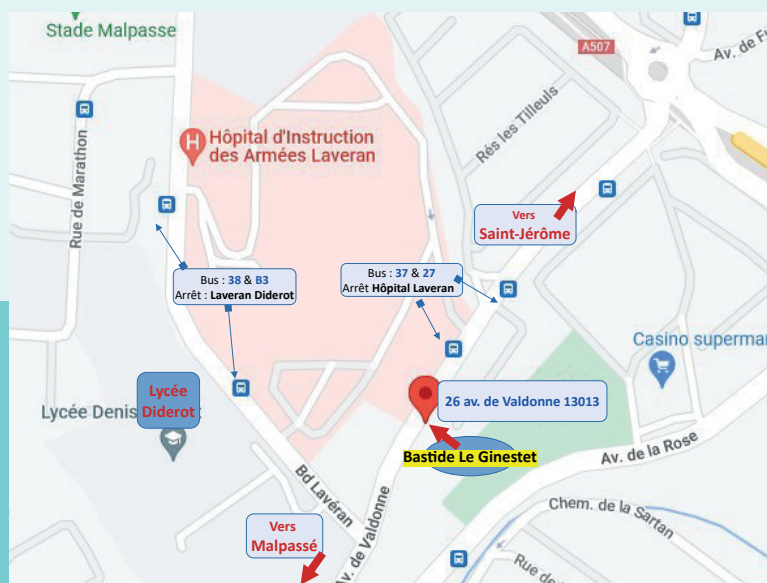
MONTOLIVET

390, avenue de Montolivet
13012 MARSEILLE
Tél. 04 91 66 74 78

LA BASTIDE DU GINESTET

26, avenue de Valdonne
13013 MARSEILLE
Tél. 04 91 06 54 17

Club de loisirs La Bastide du Ginestet



Inscriptions

BASTIDE « LE GINESTET »

26 avenue de Valdonne – 13013 Marseille

04 91 06 54 17

Le 1^{er} contact se fait par téléphone afin de convenir d'un rendez-vous pour vous accueillir.

LA BASTIDE DU GINESTET EST OUVERTE

DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 17H

SERVICE DES SÉNIORS

Les Docks – 10.3

10 place de la joliette – 13002 Marseille (6^e étage)

04 91 55 38 28 ou 29

Comment venir au Ginestet ?

Métro Ligne 1 : direction La Rose Sortie Malpassé

Prendre le **bus 37** ou **38** ou **B3**

Descendre au 2^e arrêt : Hôpital Laveran (37)

ou Laveran / Diderot (38 & B3)

Bastide du Ginestet Accueil et animations

Horaires d'accueil à la journée

Arrivée : 10h30 – 11h30 / Départ : 16h – 17h

PROGRAMME

LUNDI	Repas	Les lundis du bien-être de septembre à juin : Yoga du rire ou Karaoké / Pétanque / Jeux de société	12€
MARDI		Bal	
MERCREDI		Concours de contrée / Jeux de société	
JEUDI		Bal	
VENDREDI		Loto	
REPAS BIO	Tous les lundis		12€
REPAS FESTIFS	Anniversaires, Mardi gras, ... Ouverture et clôture de la campagne d'été		12,50€
REPAS GRANDES OCCASIONS	Fête des parents, Pâques, Noël		15€

Tarif dégressif en fonction des revenus annuels

CAMPAGNE D'ÉTÉ 2022

La Bastide du Ginestet reste ouverte aussi pendant la période d'été !

Vous aurez le plaisir de partager des moments conviviaux sur son espace extérieur aménagé pour l'occasion et apprécierez certainement la salle climatisée lors de vos déjeuners ou pour les animations de l'après-midi pendant les fortes chaleurs.

Le programme, identique à celui de l'accueil à la journée avec ses bals, loto, jeux de société, sera ponctué d'animations spéciales avec ses journées à thème de juin à septembre... Surprise !



Bastide du Ginestet

Nouveau !

Les lundis du bien-être

ACTIVITÉ YOGA

Commencez la semaine l'esprit zen et bien ancré dans votre corps avec une initiation au yoga.
1h par semaine – 10h30 à 11h30 – 30€ par trimestre

REPAS BIO ET ANIMATION BIEN-ÊTRE

Bénéficiez d'un **repas bio** confectionné sur place et élaboré avec des ingrédients issus de l'agriculture biologique. Après le repas découvrez une **animation hebdomadaire** conçue autour du **bien-être**. Chaque semaine, en alternance, pratiquez l'activité **Yoga du rire** et, nouveauté en 2023, **Le Karaoke**.

Le yoga du rire (semaines impaires du calendrier)

Ajoutez plus de rires dans votre vie car ses effets sont immédiats sur le moral.

Rire favorise la santé en renforçant le système immunitaire et en réduisant le stress.

Les jeux sont un parfait terreau pour stimuler le rire et le fait d'être en groupe est un élément facilitateur de liens sociaux. C'est une manière ludique et accessible pour être en forme et de bonne humeur !

Le karaoké – **NOUVEAU !** (semaines paires du calendrier)

Lorsque vous chantez, vous devez être concentré sur votre voix, votre respiration, les paroles, la mélodie... De quoi oublier vos soucis personnels et mettre de côté votre stress, le temps de quelques chansons. Le karaoké, comme toute activité qui fait du bien, augmente la production d'endorphines, la fameuse hormone du bonheur.

Après avoir chanté, vous êtes de bonne humeur, libéré de vos émotions négatives et cet état dure pendant plusieurs heures.

Vous savez ce qu'il vous reste à faire pour un moral au beau fixe, même si vous chantez comme une casserole !

Accueil à la journée (repas + animation) – 12€ par jour (tarif dégressif)

Activités

ACTIVITÉS **PAYANTES** **P** À TARIF UNIQUE OU **GRATUITES** **G**

NOUVEAU

Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Tarifs
	« les lundis du bien-être »					
Accueil à la journée						
P Accueil à la journée La Bastide reste ouverte toute l'année de 10h30 à 17h (tarifs dégressifs en fonction des revenus)						12€/jour
repas suivi de l'animation de l'après-midi (avec sa collation) <small>* Repas confectionnés sur place : apéritif – entrée – plat – accompagnement – fromage – dessert – café ou thé</small>	repas bio	repas	repas	repas	repas	
	• jeux de société • pétanque • yoga du rire ou karaoké	bal	• concours de contrée • jeux de société	bal	loto	
Campagne d'été						
P Accueil à la journée	Repas et animation du lundi au vendredi, de juin à septembre					12€/jour
Santé et bien-être						
P Gymnastique	9h à 10h				9h à 10h	2h par semaine 45€ / trimestre
P Yoga	10h30 à 11h30					1h par semaine 30€ / trimestre
P Tai Chi			10h30 à 11h30			1h par semaine 30€ / trimestre
P Danse	14h15 à 16h15					2h par semaine 45€ / trimestre
G Chant					14h à 15h30	1h30 par semaine
G Gymnastique faciale	1 fois par mois (renseignement à la bastide)					
Nouvelles technologies						
G Activité numérique		10h à 12h				2h par semaine
G Conseiller numérique	sur rendez-vous au Service des Séniors, le 1er mercredi de chaque mois					1h/personne
Ateliers créatifs						
G Travaux manuels					10h à 12h	2h par semaine
G Jardinage (jardinières surélevées)	du lundi au vendredi					
Aide à la personne						
G Rencontre avec une conseillère en Économie Sociale et Familiale		1 après-midi par mois et sur rendez-vous				
Actions intergénérationnelles						
G Aide aux devoirs pendant les périodes scolaires			l'après-midi			
G Atelier de «Petites pieuvres sensation cocon»				10h-12h		
Culture						
G Mise à disposition d'une bibliothèque						

6 nouveaux clubs !

ACTIVITÉS						
Clubs	La Plaine	Sébastopol Granoux	Saint-Victor	Saint-Cyr	La Valentine	Montolivet
Adresse	34, place Jean Jaurès 13001	23, rue Granoux 13004	7 bis, rue Sauveur Tobelem 13007	83, chemin de la Valbarelle 13010	8 Boulevard de la Coopérative 13011	390, av. de Montolivet 3012
Tel	04 91 47 97 09	04 91 85 29 86	04 91 90 27 10	04 91 35 30 88	04 91 43 10 17	04 91 66 74 78
LUNDI						
Matin	Qi Gong	Couture/Tricot Atelier manuel	Gym sur chaise Gym douce	Qi Gong Atelier numérique	Gym rythmique (2 cours) Pédicure (2 fois/mois)	Sophrologie Yoga
Après-midi	Piano Gym danse	Anglais (initiation) Chorale Loto	Scrabble Loto ou Repas + Super loto (1 fois/mois)	Loto ou Repas + Super loto (1 fois/mois) Anglais Cartes	Sophrologie	-
MARDI						
Matin	Anglais Bridge (avancé) Atelier numérique	Théâtre "Fantaisie et amitié" Gymnastique douce Pilates	Qi Gong (2 cours)	Yoga Gymnastique	Italien Yoga Zumba	-
Après-midi	Piano Loto	Théâtre "À tire d'aile" Cartes Scrabble (2 fois/mois)	Sophrologie (2 cours)	Atelier déco Country Danse en ligne Peinture Cartes	Loto ou Repas + Super loto (1 fois/mois)	Atelier numérique Cartes Loto ou Repas + Super loto (1 fois/mois)
MERCREDI						
Matin	Piano Zumba Gymnastique Anglais (débutant/avancé)	Country (débutant) Country (avancé)	Pilates (2 cours)	Qi Gong	Gym Bien être	Gym (2 cours)
Après-midi	Country Danse Danse en ligne	Sophrologie Atelier numérique	Loto Scrabble	Pilates Théâtre poétique Stretching	Chorale	Cartes Atelier couture
JEUDI						
Matin	Piano	Body zen Fitness	Country Danse en ligne Réflexologie plantaire	Informatique	Jeux de pétanque (libre) Informatique	Gym Stretching
Après-midi	Yoga	Loto ou Repas + Super loto (1 fois/mois) Anglais (intermédiaire) Espagnol (discussion)	Country (confirmé) Country (très confirmé) Atelier numérique	Karaoke Cartes Mémoire Peinture	Pilates Stretching Anglais	Concours contrée Atelier couture
VENDREDI						
Matin	Chorale	Peinture / Sculpture Yoga (2 cours)	Yoga (2 cours) Anglais	Chorale Qi Gong	Peinture Qi Gong	Gym Yoga
Après-midi	Loto ou Repas + Super loto (1 fois/mois)	Atelier dictée (2 fois/mois) Café lecture (2 fois/mois) Théâtre "À tire d'aile"	Scrabble Atelier dictée	Mélodies Italiennes Cartes	Karaoke	-
SAMEDI						
Matin	-	-	Jardinage (1 fois sur 2)	-	-	-
Après-midi	-	Théâtre "Incognito" (matin ou après-midi)	-	Loto Cartes	-	Loto

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

Les résidences autonomie «Les Massiliennes»

4 résidences « **Les Massiliennes** » implantées sur Marseille offrent aux personnes retraitées un logement autonome, une restauration complète et des animations.

La présence, en permanence, de personnel qualifié assure la sécurité de l'établissement tout au long de l'année et favorise l'autonomie et le bien-être. Pour des besoins ponctuels, un hébergement de quelques semaines ou de quelques mois est possible.

L'Escale du Panier	Les Magnolias des Carmes	La Roseraie de Saint-Tronc	Les Jardins du Vallon
60, rue de l'Évêché 13002 04 91 91 13 53	1, place du Terras 13002 04 91 91 33 06	73, boulevard Paul Claudel 13010 04 91 75 01 64	52, avenue de Frais-Vallon 13013 04 91 06 38 12

Les Services de Maintien à Domicile du CCAS : Domi'Services

De nombreux services sont proposés aux seniors pour accompagner au maintien de l'autonomie et au développement du lien social :

- **Auxiliaire de vie**
- **Domi' Resto** : service de restauration à domicile
- **Bip Marseille +** : service de télé-assistance
- **Domi' Courses** : aide pour vos courses de proximité
- **Domi' Travaux** : petits travaux à domicile
- **Domi' Sorties** : accompagnement aux déplacements
- **Domi' Veille** : appels et visites de convivialité
- **Domi' Soins** : service de soins infirmiers à domicile

L'Accueil de Jour Alzheimer

Situé dans un bâtiment agréable et sécurisé, l'**Accueil de Jour Alzheimer** assure une mission médico-sociale : resocialiser et rompre l'isolement, favoriser le maintien à domicile et aider les aidants.

Un accompagnement et de nombreuses activités parfaitement adaptées dont une stimulation par la musique sont proposés par un personnel diplômé : infirmière DE, psychologue, aide médico-psychologique, sophrologue, psychomotricienne....

Accueil de Jour Alzheimer
273, boulevard Paul Claudel – 13010 – 04 91 74 01 05

Le Dispositif de Veille Sociale

Une veille sociale est mise en place toute l'année pour répondre aux besoins de prévention des situations d'isolement des personnes âgées et fragilisées.

Un dispositif spécial est organisé autour de trois grands axes :

- La prévention (conseils sur les risques saisonniers)
- Les actions de repérage
- Les interventions (veille téléphonique et visites à domicile)

D'OCTOBRE 2022
À JUIN 2023

SPORT SANTÉ SÉNIORS

GRATUIT

8^e ÉDITION

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

INFOS & INSCRIPTIONS :
ALLÔ MAIRIE 3013 (appel gratuit)



OPÉRATION LES PETITS PIÉTONS

LA VILLE DE MARSEILLE RECRUTE

Vous êtes retraité(e) ?

Participez à la sécurisation des traversées piétonnes
aux entrées et sorties des écoles

**Postes
ouverts aux
retraité(e)s
de -75 ans***

Rémunération
24h/mois

* sous conditions

Postulez sur marseille.fr



VILLE DE
MARSEILLE

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Ville de Marseille *Service des Séniors*

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

OUVERTURE AU PUBLIC
Du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30
Tél. : 04 91 55 38 28/29

service-des-seniors@marseille.fr
site internet : marseille/social/seniors



VILLE DE
MARSEILLE

