



VILLE DE  
MARSEILLE

# ENFIN 60 ANS!

PROGRAMME SÉNIORS  
MARSEILLE 2025

Édito de M. le Maire .....	<b>3</b>
Édito de l'élu .....	<b>4</b>
Modalités d'inscription .....	<b>5</b>
Calendrier des vœux .....	<b>6</b>
Sorties culturelles et de découverte à la journée .....	<b>7</b>
Sorties culturelles et de découverte à la demi-journée .....	<b>10</b>
Séjour seniors en vacances .....	<b>11</b>
Randonnées pédestres .....	<b>12</b>
Marches nordiques (Nouveauté) .....	<b>14</b>
Cycle de conférences .....	<b>16</b>
Nos grands événements .....	<b>17</b>
Actions intergénérationnelles .....	<b>18</b>
Clubs de loisirs .....	<b>19</b>
Contacts utiles .....	<b>28</b>
Notes .....	<b>32</b>



L'année 2024 se termine déjà, et avec elle les souvenirs que nous avons construits tous ensemble cette année. Chaque mois, vous êtes de plus en plus nombreuses et nombreux à nous rejoindre et à participer aux activités organisées par la Ville de Marseille. Parce que recoudre la Ville, c'est aussi rompre l'isolement de l'âge et agir pour que Marseille soit faite de partage, nous avons travaillé sans relâche avec les clubs séniors, avec les associations et avec les services de la municipalité pour vous offrir une programmation ambitieuse et adaptée à vos rythmes et vos envies.

Nous avons ri et dansé lors des bals des séniors, nous avons profité de spectacles dans les plus belles salles de la Ville, partagé des repas et bénéficié tout au long de l'année d'activités tous ensemble. Vous êtes nombreux à avoir profité de randonnées intergénérationnelles, parce que nous croyons que la joie d'apprendre n'a d'égale que la passion de transmettre. Nous multiplierons encore ces initiatives qui vont dans le sens d'une ville qui réapprend à se connaître et qui fait de nos singularités des forces au service du collectif.

Nous voulons que grandir à Marseille soit une chance, et nous voulons que vieillir à Marseille soit un bonheur. Que vous puissiez profiter de ses richesses et de ses multiples atouts, tout au long de l'année et dans tous les quartiers. Encore une fois, ce catalogue 2025 vous donnera un aperçu de ce que notre ville vous réserve pour 2025, de tous les services que nous mettons à votre disposition et toutes les politiques publiques que nous déployons pour vous.

Je vous souhaite une très belle année 2025.

**Benoît Payan**  
Maire de Marseille



Mesdames, Messieurs,

Tout d'abord, je tiens à vous remercier personnellement pour tous les bons moments que nous avons pu passer ensemble durant cette année 2024. Depuis maintenant quatre ans, avec les services de la Ville, nous travaillons afin de vous proposer une offre élargie qui puisse répondre au mieux à vos besoins. Innover, vous accompagner, vous informer, et être à votre écoute, autant d'objectifs que je me fixe tous les jours, dans les missions qui sont les miennes, pour vous.

Plus que jamais, il est essentiel de créer des espaces de rencontres, des actions intergénérationnelles, des activités de loisirs adaptées, pour lutter contre l'isolement. Les clubs de loisirs seniors, ainsi que le service dédié de la Ville de Marseille, sont à votre disposition afin de répondre à cet enjeu de proximité.

Toutes les politiques publiques que nous menons doivent devenir des politiques d'inclusion, de solidarité et de respect pour toutes les générations. Elles cherchent à reconnaître votre place et votre rôle dans notre cité phocéenne. Il est donc nécessaire de mettre en avant la place des seniors dans notre société en tant qu'acteurs à part entière. Nous voulons valoriser votre expérience et votre potentiel en vous offrant des services de qualité.

Pour ce faire, nous restons à votre écoute pour continuer à améliorer ces initiatives, car votre bien-être et votre implication nous tiennent à cœur. Vieillir dignement dans une société qui prend soin de tous ses membres, c'est le défi auquel il est temps de répondre.

**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 bénéficier d'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 poursuit l'amélioration de l'organisation des inscriptions aux sorties et aux randonnées.

- 1/ Vous devez contacter par téléphone le Service des Séniors (Docks ou Clubs de loisirs) afin de nous faire connaître vos vœux par ordre de priorité (vœux 1, 2, 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/ Ce procédé sera réexaminé pour chaque période. Les séniors n'ayant pas eu un des trois choix honoré, verront un de leurs vœux traité prioritairement pour la période suivante.

# Calendrier des vœux aux sorties culturelles, randonnées pédestres

## Première période du 16/12/2024 au 3/01/2025

- *Randonnées des mois de janvier à mars*
- *Sorties*: Marseille, La Grotte Cosquer, Dégustation de coquillages

## Deuxième période du 03 au 14/03/2025

- *Randonnées des mois d'avril à juillet*
- *Sorties*: Saint-Rémy-de-Provence, Moustiers-Sainte-Marie, Anduze, Journée Champêtre

## Troisième période du 23/06 au 22/08/2025

- *Randonnées de septembre à décembre*
- *Sorties*: Aigues-Mortes, Isle-sur-la-Sorgue, Aix-en-Provence

### AUX DOCKS

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

### 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<sup>ème</sup> étage

### Ouverture au public:

Du lundi au vendredi  
De 9h à 12h et de 13h30 à 16h

### OU DANS LES CLUBS

### DE LOISIRS SUIVANTS:

LA PLAINE: 04 88 49 20 82  
GRANOUX / SÉBASTOPOL: 04 13 94 12 56  
SAINT-VICTOR: 04 13 94 88 01  
SAINT-CYR: 04 88 49 20 80  
LA VALENTINE: 04 13 94 88 00  
MONTOLIVET: 04 13 94 12 57  
LE GINESTET: 04 88 49 20 86

*Le programme des randonnées et des marches nordiques n'étant pas connu au moment de l'impression de ce catalogue, une information complémentaire vous sera remise sur demande, en fin d'année 2024.*

# Sorties culturelles et de découverte à la journée

**Jeudi 23 & mardi 28 janvier**

Marseille (13)

« Le Château d'If »

**Mercredi 5 février & jeudi 6 mars**

Hérault (34)

« Dégustation de coquillages »

**Lundis 10 & 24 février\***

Marseille (13)

« La Grotte Cosquer »

**Mercredis 26 mars & 23 avril\***

Saint-Rémy-de-Provence

« Les carrières des lumières »

**Vendredis 16 & 23 mai**

Moustiers-Sainte-Marie

« Découverte et tradition »

**Jeudis 12 & 26 juin\***

La bambouseraie d'Anduze

« Découverte et tradition »

**Mardi 1<sup>er</sup> juillet**

« Grande journée champêtre »

**Période de vœux pour le trimestre**

**du 23/06 au 22/08/2025**

**Mercredis 10 & 24 septembre\***

Aigues-Mortes

« Découverte et tradition »

**Jeudis 9 & 23 octobre\***

Isle-sur-la-Sorgue

« Découverte et tradition »

**Jeudi 27 novembre et vendredi 28\***

Aix-en-Provence

« Découverte et gourmandise... de Noël »

**\*Restauration libre.**

## 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 l'arrêt du Bus Centre Valentine 2 (face au magasin Boulanger) Traverse de la montre 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).

### Renseignements

04 91 55 38 28 ou 04 91 55 31 98

# Programme détaillé

MARSEILLE (13)

**Jeudi 23 & mardi 28 janvier**  
**«Le Château d'If»**

Rendez-vous à l'embarcadère au Vieux-Port pour prendre le bateau. Découvrez le Château d'If, son histoire passionnante, entre mythe et réalité.

- **Déjeuner** au restaurant.
- Promenade autour du port

HÉRAULT (34)

**Mercredi 5 février**  
**& jeudi 6 mars**  
**«Dégustation de coquillages»**

Si vous aimez les coquillages, cette journée est la vôtre !

MARSEILLE (13)

**Lundis 10 & 24 février**  
**«La grotte Cosquer»**

Embarquez pour un voyage inédit et faites un bond dans la préhistoire en visitant la reconstitution de la grotte Cosquer, seul témoin physique de ce lieu découvert en 1985.

- **Restauration libre\***
- Tour de Marseille à bord du petit train

SAINT-RÉMY-DE-PROVENCE (13)

**Mercredis 26 mars & 23 avril**  
**«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\*, déambuler 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.*

- **Restauration libre\***
- **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.

2025 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 2025.

MOUSTIERS-SAINTE-MARIE (04)

**Vendredis 16 & 23 mai**  
**«Découverte et tradition»**

- **Matin**: visite libre du marché et du village  
Village classé parmi les plus beaux villages de France, Moustiers est situé aux portes du Verdon. Vous déambulerez dans une ambiance provençale et découvrirez des artisans qui travaillent tous types de matière.
- **Déjeuner** au restaurant.
- **Après-midi**: visite du musée de la faïence



ANDUZE (30)

Jeudis 12 & 26 juin  
«La bamboueraie»

• **Matin**: Visite libre du marché d'Anduze. Découvrez les produits du terroir ou parcourez ce village médiéval à la recherche de sa spécialité de renommée mondiale: les vases de jardins.

• **Restauration libre\***

• **Après-midi**: Direction Générargues et son jardin exotique.

Unique en Europe par ses dimensions, la bamboueraie se situe dans un domaine d'une superficie de 34 hectares et est née de la volonté d'un seul homme: Eugène Mazel! Passionné d'horticulture et de sciences naturelles, il entame ses premières plantations sur le site actuel de la Bamboueraie en 1856, en acclimatant des espèces exotiques venues de Chine, du Japon, d'Amérique du Nord et de l'Himalaya...

JOURNÉE CHAMPÊTRE (13)

Mardi 1<sup>er</sup> juillet  
«Journée détente»

Venez passer cette journée dans un environnement magnifique et verdoyant.

Au programme, jeux de boules, piscine, repas et bal....

AIGUES-MORTES (30)

Mercredis 10 & 24 septembre  
«Découverte et tradition»

• **Matin**: visite libre de la ville et de son marché

Aux portes de la Camargue, Aigues-Mortes s'élève au-dessus des marais et des eaux roses du salin. Vous entrez dans une image de carte postale!

• **Restauration libre\***

• **Après-midi**: découverte de la cité médiévale à bord du petit train

ISLE-SUR-LA-SORGUE (84)

Jeudis 9 & 23 octobre  
«Découverte et tradition»

• **Matin**: visite libre de la ville et de son marché

Surnommée la «Venise Comtadine» en référence au Comtat Venaissin, Isle-sur-la-Sorgue est entourée de canaux et compte trois hameaux qui sont Saint-Antoine, Petit-Palais et Velorgues. C'est aussi la 3ème place européenne pour la brocante.

• **Restauration libre\***

• **Après-midi**: visite du musée «la Filaventure» Brun de Vian-Tiran - Musée sensoriel des fibres nobles

Venez découvrir les 15 étapes de la fabrication d'une étoffe. Pierre et Jean-Louis Brun vous proposent de partager leur passion pour les plus belles laines du monde et pour le métier de manufacturier.

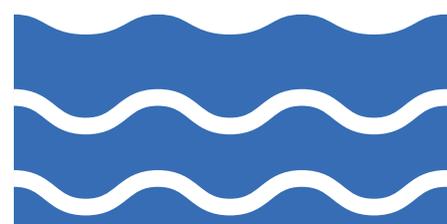
AIX-EN-PROVENCE (13)

Jeudi 27  
& vendredi 28 novembre  
«Découverte et gourmandise... de Noël»

• **Matin**: visite de la Fondation Vasarely  
Ouverte en 1976, la Fondation Vasarely témoigne et illustre la recherche expérimentale de l'artiste. Sa volonté de développer une politique artistique universelle et sociale a poussé Victor Vasarely à intégrer directement l'art dans la vie quotidienne, jusqu'à l'intégrer de manière organique à l'architecture: il utilise la géométrie en associant formes et couleurs pour donner l'illusion de l'espace, du volume et du mouvement.

• **Restauration libre\***

• **Après-midi**: visite libre du marché de Noël



# 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.



# Séjour seniors 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 L'HÉRAULT

### LA GRANDE-MOTTE (34)

du samedi 13 au samedi 20 septembre 2025

## RENSEIGNEMENTS

À partir de janvier 2025:

**04 91 55 38 28 / 04 91 55 31 98**

*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.*

**« Rester,  
c'est exister.  
Mais voyager,  
c'est vivre. »**  
Gustave Nadaud  
(poète et chansonnier  
1820-1893)

# Randonnées pédestres à la journée

*La ville de Marseille met tout en œuvre pour proposer aux séniors marseillais de nouvelles randonnées.*

## 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 100 kilomètres 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.

### **Les départs et retours des randonnées**

ont lieu avenue de Toulon, entre les n°8 et 16 sur l'emplacement réservé aux cars.

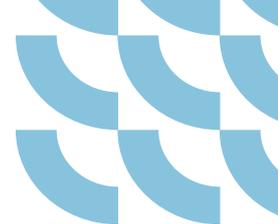
### **Prévoir une tenue et des chaussures adaptées.**

### **Tarif rando non dégressif**

6€ la randonnée

### **Renseignements**

04 91 55 38 28 ou 04 91 55 31 98



# CALENDRIER DES RANDONNÉES

## Mardi 25 février 2025

La forêt de Meyrargues - Meyrargues – Massif Sainte-Victoire

Distance : 10 à 14 km / Dénivelé : 220 m / Terrain : pistes et quelques sentiers peu caillouteux

## Mardi 18 mars 2025

Pichauris - Mont du Marseillais - Massif du Garlaban

Distance : 10 à 14 km / Dénivelé : 400 à 600 m / Terrain : pistes et sentiers très caillouteux

## Mardi 29 avril 2025

Les sources de l'Huveaune – Nans-les-Pins - massif Sainte-Baume

Distance : 12 à 15 km / Dénivelé : 350 à 600 m / Terrain : pistes et sentiers très caillouteux

## Mardi 13 mai 2025

Barrage Zola depuis Bimont Massif de Sainte-Victoire

Distance : 10 à 14 km / Dénivelé : 280 à 380 m / Terrain : pistes et quelques sentiers caillouteux

## Mardi 10 juin 2025

Saint-Jean du Puy - Kirbon Massif du Régagnas

Distance : 10 à 14 km / Dénivelé : 350 à 450 m / Terrain : sentiers caillouteux + pistes

**Période de vœux pour le trimestre du 23/06 au 22/08/2025**

## Mardi 23 septembre 2025

La Couronne bord de mer Massif de la Côte Bleue

Distance : 10 à 14 km / Dénivelé : 100 m / Terrain : sentiers peu caillouteux

## Mardi 14 octobre 2025

La campagne de Saint-Cannat - Massif de la Trévaresse

Distance : 10 à 14 km / Dénivelé : 220 m / Terrain : pistes et quelques sentiers caillouteux

## Mardi 4 novembre 2025

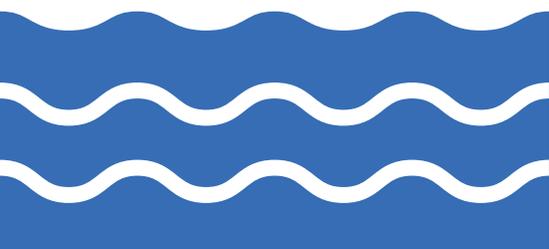
Traversée de Carpiagne à Cassis Massif des calanques

Distance : 10 à 14 km / Dénivelé : 280 m / Terrain : pistes et quelques sentiers caillouteux

## Mardi 2 décembre 2025

Cabane du Marquis - Ceyreste – massif de la Sainte-Baume

Distance : 10 à 14 km / Dénivelé : 220 m / Terrain : pistes et quelques sentiers caillouteux



# Marches nordiques

NOUVEAUTÉ!

## Envie de marcher ?

Voici un bon plan pour marcher autrement:

## LA MARCHÉ NORDIQUE !

Cette nouvelle activité vous permettra de redécouvrir certains parcs publics de la ville.

Pratiquée à l'extérieur, cette activité regorge de bienfaits pour la santé.

Marcher doit rester une source de plaisir, alors quoi de mieux que de pratiquer cette activité sportive et ludique dans nos parcs pour vous faire aimer Marseille autrement.

### **Tarif: gratuit**

Inscription obligatoire

### **Renseignements**

04 91 55 38 28 ou 04 91 55 31 98

# PLANNING MARCHÉ NORDIQUE

DATES	HORAIRES	LIEUX	PÉRIODE D'INSCRIPTION
28 février	09H - 11H	De Valmer au David	
28 mars		Du David à la Pointe Rouge	
25 avril		26 <sup>ème</sup> Centenaire	
19 mai		Borely	
6 juin		Pastré	
16 juin		Du David à la Pointe Rouge	
9 septembre		Borely	01/08 au 18/08
7 octobre		De Valmer au David	01/09 au 12/09
17 novembre		Pastré	01/10 au 13/10
8 décembre		26 <sup>ème</sup> Centenaire	03/11 au 17/11

## DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Lorsque le rdv est fixé à 09h, nous demandons au groupe d'arriver entre 08h45 et 09h afin qu'à 09h nous puissions faire l'appel et entamer notre séance à 09h05. La marche nordique se déroule sous la forme d'une séance de 1h30 à 2h.

### Chaque séance est découpée de la façon suivante :

- Échauffement musculaire et articulaire (10 à 15 mn) ;
- Évolution en marche nordique avec quelques exercices de renforcement musculaire (1h15-1h30) ;
- Étirements et récupération (10 à 15 mn) ;
- Fin de séance à 11h.



# 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!*

« Le savoir est la seule matière qui s'accroît quand on la partage »

Socrate

Découvrir la riche histoire de la grotte Cosquer.

Adopter les bons réflexes, les bons gestes afin d'améliorer votre sécurité.

Favoriser une approche globale de la santé.

Tout un programme pour vous aider à améliorer votre quotidien.

## PROGRAMME:

### JEUDI 6 FÉVRIER

La Grotte Cosquer révélée : de la découverte à la réplique

### JEUDI 3 AVRIL

Prévention et sécurité dans la vie quotidienne du senior

### JEUDI 6 NOVEMBRE

Une seule santé : pour une approche globale de la santé humaine liée à la nature

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](http://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](mailto:service-des-seniors@marseille.fr)

# Nos grands événements

Un grand spectacle vous sera proposé dans le courant de l'année.

## BALS EN VILLE

### LES JEUDIS

30 janvier\*

27 février\*

27 mars\*

24 avril\*

15 mai\*

24 juin\*

11 septembre\*

2 octobre\*

16 octobre\*

20 novembre\*

\*en intérieur, de 14h à 17h :

ESPACE BARGEMON - HÔTEL DE VILLE

\*en extérieur, de 15h à 18h :

PLACE DU GÉNÉRAL DE GAULLE

\*en extérieur, de 15h à 18h :

PLACE CASTELLANE

## ESCAPADES AU PARC BORÉLY

MARDI 27 MAI

NOUVEAUTÉ!

### Le printemps des séniors

Après-midi avec karaoké géant

JEUDI 25 SEPTEMBRE

### La journée des séniors\* clôture des festivités d'été 4<sup>e</sup> édition

forum d'information - apéritif - bal - tombola

## JOURNÉES FESTIVES

MARDI 4 MARS

NOUVEAUTÉ!

Mardi Gras des clubs

DÉCEMBRE

Repas-spectacle des fêtes de Noël

\* Les clubs et le Service des Docks seront exceptionnellement fermés ce jour-là.

# 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.

## RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

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

## SORTIES CULTURELLES INTERGÉNÉRATIONNELLES

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

## 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.

# Les clubs de loisirs

## LA PLAINE

04 88 49 20 82

36/38, place Jean Jaurès  
13001 Marseille

- Métro M2  
station Notre-Dame-du-Mont
- Bus 74 arrêt: Place Jean Jaurès

## GRANOUX / SÉBASTOPOL

04 13 94 12 56

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 88 01

7 Bis, rue Sauveur Tobelem  
13007 Marseille

- Bus: 54 – 55 – 61 – 80 – 81  
arrêt: Saint-Victor

## CHÂTEAU SAINT-CYR

04 88 49 20 80

83, chemin rural de la Valbarelle  
13010 Marseille

- Bus: 18 arrêt: Parc Saint-Cyr

## LA VALENTINE

04 13 94 88 00

5, boulevard de la Coopérative  
13011 Marseille

- Bus: 12 Timone
- Bus: 50 Castellane  
arrêt: Centre commercial

## MONTOLIVET

04 13 94 12 57

390, avenue de Montolivet  
13012 Marseille

- Bus: 6 arrêt: Chabot

## BASTIDE LE GINESTET

04 88 49 20 86

26, avenue de Valdonne  
13013 Marseille

- Métro Ligne M1: Station Malpassé
- Bus: 27 – 37: arrêt: Valdonne Laveran
- Bus: 38 – B3 arrêt: Laveran Diderot

### CONSEIL:

**PRIVILÉGIER LES TRANSPORTS  
EN COMMUN**

# Organisation dans les clubs

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

## ACTIVITÉS

**P** Activité payante : 2,50€ la séance d'une heure  
Pour certaines activités le prix peut être ajusté en fonction de la durée de la séance

**G** Activité gratuite

\* Animations et collation l'après-midi : 6€

*Possibilité d'un paiement au trimestre.*

## ACCUEIL À LA JOURNÉE (repas + animation)

◆ Journée festive 12 € / 12,50 € / 15 €

*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€

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

*Les inscriptions se font sur place auprès des clubs*

## LES AFTERS\*

Un After par mois vous sera proposé sur un de nos clubs, tout au long de l'année. 12,50€ (apéritif dînatoire + animation musicale)

\*se renseigner auprès de votre club

## FESTIVITÉS DE L'ÉTÉ 2025

*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.*

JOUR	MATIN		APRÈS-MIDI	
LUNDI	9H30	G PIANO	13H30	G PIANO
	9H30	G ATELIER THÉMATIQUE	14H00	P GYMNASTIQUE
	10H00	P QI QONG	14H00	* P BAL 1 fois / trimestre
	10H00	G BIBLIOTHÈQUE	14H30	G ATELIER TRICOT
	10H00	G COURS D'ANGLAIS	15H00	P PILATES
	10H00	G COURS DE BRIDGE		
 JOURNÉE FESTIVE 1 fois par trimestre REPAS TRAITEUR et BAL				
MARDI	10H00	G ATELIER NUMÉRIQUE	13H30	G PIANO
	10H00	G COURS DE BRIDGE	14H30	* LOTO
	10H00	P GYMNASTIQUE		
	11H00	P YOGA		
MERCREDI	9H30	G PIANO	13H30	G BRIDGE
	9H30	P ZUMBA	14H00	P COUNTRY
	10H00	G COURS D'ANGLAIS	15H00	P DANSE EN LIGNE
	10H45	P PILATES		
JEUDI	9H30	G PIANO	13H30	G PROJECTION DE FILM 1 fois / mois
	10H00	G INITIATION THÉÂTRE	14H00	G KARAOKÉ
			15H30	P YOGA
VENDREDI	10H00	G CHORALE	14H30	* LOTO
 JOURNÉE FESTIVE 1 fois par mois REPAS TRAITEUR et LOTO				

JOUR	MATIN		APRÈS-MIDI	
LUNDI	9H00	G ATELIER COUTURE	14H00	G CHORALE
			14H00	G ANGLAIS débutant
			14H30	* LOTO
MARDI	9H30	P GYM DOUCE	14H00	G CARTES
	9H30	G THÉÂTRE «LES TOUJOURS VERTS»	14H00	G SCRABBLE
	10H30	P PILATES	14H00	G THÉÂTRE «TIRE D'AILES»
MERCREDI	9H30	P COUNTRY débutant	14H00	G ATELIER MÉMOIRE
	9H30	G AIDE AUX DEVOIRS	14H00	G INFORMATIQUE
	10H30	P COUNTRY avancé	14H00	P SOPHROLOGIE
			15H00	P SOPHROLOGIE
JEUDI	9H30	P BODY ZEN	13H30	* BAL 1 fois tous les 2 mois
			14H00	G ANGLAIS intermédiaire
	10H30	P FITNESS	14H00	G THÉÂTRE «INCOGNITO»
			14H30	* LOTO
			15H30	G DISCUSSION ESPAGNOL débutant
JOURNÉE FESTIVE 1 fois par mois REPAS TRAITEUR et LOTO ou BAL				
VENDREDI	9H30	P PEINTURE	14H00	G AUTOUR D'UN CAFÉ moment convivial
	10H00	P YOGA	14H30	G DANSE EN LIGNE 1 fois / 15 jours
	11H00	P YOGA	14H30	G ATELIER DICTÉE 1 fois / mois

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

JOUR	MATIN		APRÈS-MIDI	
LUNDI	10H00	G ATELIER THÉMATIQUE	14H00	* LOTO
			14H00	G JEUX DE SOCIÉTÉ
	 JOURNÉE FESTIVE REPAS TRAITEUR et LOTO			
MARDI	9H00	P GYMNASTIQUE	14H00	G ATELIER DÉCO
	10H00	P GYMNASTIQUE	14H00	G PEINTURE LIBRE
	11H00	P YOGA	14H00	P COUNTRY
			15H00	P LINE DANCE
MERCREDI	9H30	P QI QONG	14H00	P PILATES
	10H45	P QI QONG	15H00	P BODY ZEN
			15H15	G MÉMOIRE
JEUDI	9H00	P ZUMBA	14H00	P PEINTURE
	10H00	P YOGA	14H00	G CARTES
			14H00	* BAL
	 JOURNÉE FESTIVE REPAS TRAITEUR et BAL			
VENDREDI	9H30	P QI QONG	14H00	G CHANTS ITALIENS
	9H30	G CHORALE	14H00	G CARTES
	10H30	P PILATES	14H30	G KARAOKÉ

JOUR	MATIN		APRÈS-MIDI	
LUNDI	9H15	<b>P</b> GYM RYTHMIQUE	14H00	<b>P</b> DANSE EN LIGNE
	10H30	<b>P</b> GYM RYTHMIQUE	14H00	<b>G</b> ATELIER DES ARTS
			15H00	<b>P</b> DANSE EN LIGNE
	<b>G</b> BALADE URBAINE 1 fois par mois «À la découverte de ma Ville»			
MARDI	9H00	<b>P</b> YOGA	14H00	* LOTO
	9H00	<b>G</b> ITALIEN		
	10H00	<b>P</b> ZUMBA	14H00	<b>G</b> ATELIER DES ARTS
	10H30	<b>G</b> ITALIEN		
JOURNÉE FESTIVE 1 fois par mois REPAS TRAITEUR et LOTO				
MERCREDI	10H00	<b>P</b> GYM DOUCE	14H00	<b>G</b> CHORALE
	10H00	<b>G</b> JEU DE BOULES		
	10H00	<b>G</b> ATELIER THÉMATIQUE		
JEUDI	9H00	<b>G</b> JEU DE BOULES	14H00	<b>P</b> PILATES
	10H30	<b>P</b> GYM BIEN ÊTRE	14H00	<b>G</b> TRICOT
	11H00	<b>G</b> INFORMATIQUE	14H00	<b>G</b> ATELIER DES ARTS
			15H00	<b>P</b> STRECHING
<b>G</b> INSTANTS PARTAGES (Petit déjeuner/déjeuner/goûter)				
VENDREDI	9H00	<b>G</b> ATELIERS DES ARTS	14H00	ACCUEIL - INSCRIPTIONS
	9H50	<b>P</b> SOPHROLOGIE	14H00	<b>P</b> BAL 1 fois / trimestre
	11H00	<b>P</b> QI QONG	14H00	<b>G</b> ATELIER DES ARTS
	11H00	<b>P</b> SOPHROLOGIE		
JOURNÉE FESTIVE 1 fois par trimestre REPAS TRAITEUR et BAL				

JOUR	MATIN		APRÈS-MIDI	
LUNDI	9H30	<b>P</b> YOGA	14H00	<b>P</b> PILATES
	10H30	<b>P</b> STRETCHING		
MARDI	9H30	<b>P</b> SOPHROLOGIE	13H30	* LOTO
	10H30	<b>P</b> SOPHROLOGIE		
	<b>JOURNÉE FESTIVE REPAS TRAITEUR et LOTO</b>			
MERCREDI	9H30	<b>P</b> GYM	13H45	<b>P</b> DANSE EN LIGNE débutant
	10H30	<b>P</b> GYM	14H00	<b>P</b> YOGA
			14H45	<b>P</b> DANSE EN LIGNE confirmé
JEUDI	9H30	<b>P</b> GYM RYTHMIQUE	13H30	<b>G</b> JEUX DE CARTES
	10H30	<b>P</b> STRETCHING	13H30	<b>P</b> CONCOURS DE CONTRÉE (dernier jeudi du mois)
	11H0	<b>G</b> COUTURE	13H30	<b>G</b> COUTURE
VENDREDI	9H30	<b>P</b> GYM	14H00	<b>G</b> ATELIER THÉMATIQUE
	10H30	<b>P</b> STRETCHING		

# BASTIDE LE GINESTET

JOUR	MATIN		APRÈS-MIDI	
LUNDI	9H00	<b>P</b> GYMNASTIQUE	14H00	<b>*</b> KARAOKÉ 2 fois / mois
	10H00	<b>G</b> ATELIER THÉMATIQUE	14H00	<b>G</b> JEUX DE SOCIÉTÉ
	10H00	<b>G</b> COURS D'ANGLAIS 2 fois / mois	14H15	<b>P</b> COURS DE DANSE
			15H00	<b>P</b> COURS DE DANSE débutant 1 fois / mois
 REPAS BIO et ANIMATION				
MARDI	9H30	<b>P</b> BODY ZEN	13H45	<b>*</b> BAL
	10H00	<b>G</b> ACTIVITÉ NUMÉRIQUE		
 REPAS et BAL				
MERCREDI	10H00	<b>G</b> AIDE AUX DEVOIRS	14H00	<b>*</b> CONTRÉE ET JEUX DE SOCIÉTÉ
	10H15	<b>P</b> TAÏ CHI AVANCÉ	15H00	<b>P</b> YOGA
 REPAS et ANIMATION				
JEUDI	9H30	<b>P</b> PILATES	14H00	<b>*</b> BAL
	10H00	<b>G</b> ATELIER CROCHET PETITES PIEUVRES	14H30	<b>P</b> TAÏ CHI DÉBUTANT
	10H00	<b>G</b> COURS D'ITALIEN 2 fois / mois		
 REPAS et BAL				
VENDREDI	9H10	<b>P</b> GYMNASTIQUE	14H00	<b>G</b> CHANT
	9H45	<b>G</b> DESSIN / PEINTURE	14H30	<b>*</b> LOTO
	10H00	<b>G</b> ATELIER MÉMOIRE		
	10H30	<b>P</b> GYM FACIALE 1 fois / mois		
 REPAS et 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 <b>04 91 99 14 60</b>	36, boulevard de la Fédération 13004 <b>04 88 15 19 26</b>	11, rue Borde Bâtiment E 13008 <b>04 86 94 40 30</b>	151, boulevard Daniele Casanova 13014 <b>04 84 52 51 61</b>

## LE PÔLE INFOS SÉNIORS ET LES ESPACES SERVICES AÎNÉS

Le CCAS est porteur du Pôle Infos Séniors Marseille Sud-Est pour les 8<sup>e</sup>, 9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup> et 11<sup>e</sup> 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)

# SPORT SANTÉ SÉNIORS

10<sup>e</sup> ÉDITION

GRATUIT

VOUS AVEZ  
PLUS DE 65 ANS ?

Venez suivre des cours adaptés  
pour garder la forme !

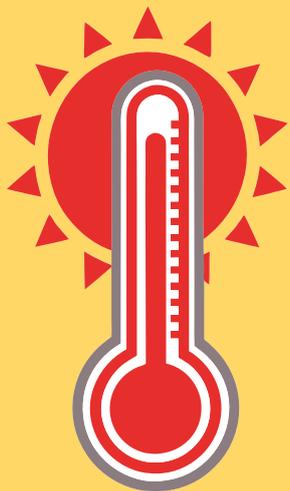
INFOS & INSCRIPTIONS  
[marseille.fr](http://marseille.fr)

  
06 49 39 3013  
gratuit

Ville  
**Active & Sportive**  




VILLE DE  
MARSEILLE



# **ALERTE CANICULE**

---

**PROTÉGEZ-VOUS  
DANS TOUS LES LIEUX  
DE FRAÎCHEUR  
DE LA VILLE  
DE MARSEILLE**



**Plus d'infos et carte détaillée sur [marseille.fr/canicule](https://marseille.fr/canicule)**

- piscines gratuites
- parcs et jardins aux horaires étendus
- musées
- bibliothèques/médiathèques
- mairies de secteur
- plage des Catalans ouverte 24h/24h

## FACE À LA CANICULE, ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

---

**Buvez de l'eau  
régulièrement,  
même sans soif.**



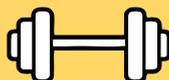
**Donnez et prenez  
des nouvelles  
de vos proches.**

**Ne buvez  
pas d'alcool.**



**Mouillez-vous  
le corps plusieurs  
fois par jour.**

**Évitez  
les efforts  
physiques.**



**Fermez les fenêtres  
et volets la journée  
et aérez la nuit.**



# Devenez agent d'aide à la traversée piétonne

postes  
ouverts  
aux jeunes  
retraités



La Ville de Marseille recrute pour protéger les écolières et écoliers

Postes ouverts aux **retraités**  
Sans concours - 24h /mois  
Candidature et infos :  
[marseille.fr/petits-pietons](http://marseille.fr/petits-pietons)



VILLE DE  
MARSEILLE



# INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

**Ville de Marseille  
Service des Séniors**

Les Docks 10.3 (6<sup>e</sup> 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 16h**  
Tél. : 04 91 55 38 28 / 04 91 55 31 98  
04 91 55 39 41 / 04 91 55 40 91

[service-des-seniors@marseille.fr](mailto:service-des-seniors@marseille.fr)

site internet : [marseille/social/seniors](http://marseille/social/seniors)



VILLE DE  
MARSEILLE

