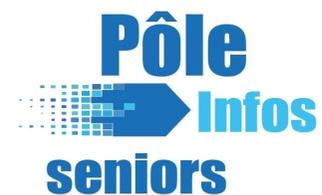


Pour des informations complémentaires,
contacter le Pôle Infos seniors de votre secteur



Pôle Infos seniors	Territoire couvert	Coordonnées
Marseille Centre	1 ^{er} , 2 ^{ème} , 3 ^{ème} , 5 ^{ème} , 6 ^{ème} , 7 ^{ème} Arrondissements	64, Rue Longue des Capucins 13001 Marseille Tél : 04 91 90 56 22
Marseille 4/12	4 ^{ème} , 12 ^{ème} Arrondissements	176, Av de Montolivet 13012 Marseille Tél : 04 91 34 96 73
Marseille Sud Est	8 ^{ème} , 9 ^{ème} , 10 ^{ème} , 11 ^{ème} Arrondissements	11, Rue Borde 13008 Marseille Tél : 04 86 94 40 30
Marseille Nord	13 ^{ème} , 14 ^{ème} , 15 ^{ème} , 16 ^{ème} Arrondissements	3, Bd Basile Barrelier 13014 Marseille Tél : 04 91 60 37 16
Garlaban Calanques	Allauch, Plan de Cuques	CH Allauch Chemin des Mille Ecus 13190 Allauch Tél : 04 91 10 46 46

Activités de loisirs et lien social

Document non exhaustif - Mise à jour janvier 2020



VISITES DE CONVIVIALITE, ECOUTE, LIEN SOCIAL



LES PETITS FRERES DES PAUVRES

Des bénévoles accompagnent les personnes âgées et les personnes en situation de précarité pour lutter contre l'isolement et la solitude, notamment au travers de visites à domicile. Ils organisent également des repas, des séjours vacances. Depuis 2007, ils ont mis en place une plateforme téléphonique où des bénévoles vous écoutent 7 jours sur 7 de 15 heures à 18 heures au **0800 47 47 88** (appel gratuit depuis un fixe, anonyme et confidentiel).

6 Rue de Provence
13004 MARSEILLE
04 91 18 55 55

(((Astrée ASSOCIATION

L'association Astrée a pour vocation de restaurer le lien social et/ou de contribuer à son maintien par un accompagnement individualisé gratuit, anonyme et confidentiel. Cet accompagnement, par un bénévole qualifié, peut être soit téléphonique, soit physique dans les locaux de l'association ou au domicile des personnes. Les rencontres ont lieu une fois par semaine et durent environ une heure et demie.

42 Bd de la Liberté
13001 MARSEILLE
04 96 21 69 41



RESIDENCE SERVICE LES JARDINS D'ARCADIE

La résidence propose des activités ouvertes à tous et à tarifs réduits même sans être locataire :

Notamment le loto tous les mardis après-midi en partenariat avec l'ES13.

Petit bac et anagramme, quizz, gym douce, jeux de société, origami, chant...

En parallèle, la résidence propose des apéritifs conviviaux et des repas à thèmes accompagnés d'une ambiance musicale et suivis de karaoké/danse.

1 Rue Mirès
13003 Marseille
04 91 68 46 80



SENIORIALES
patrimoine & services

RESIDENCE SERVICE LES SENIORIALES ST LOUP

La résidence les Senioriales de Marseille Saint Loup lance des activités sportives ouvertes à tous et à tarifs réduits même sans être locataire :

Tai-chi tous les mardis, Sophrologie un samedi sur deux, Gym douce tous les jeudis

159 Boulevard Pont de Vivaux
13010 Marseille
04 86 12 78 68

*** Mairie des 9e et 10e arrondissements :**

150 Boulevard Paul Claudel
13009 Marseille

04 91 14 63 50

*** Mairie des 11e et 12e arrondissements :**

Avenue Bouyala d'Arnaud
13012 Marseille

04 91 14 62 40

*** Mairie des 13e et 14e arrondissements :**

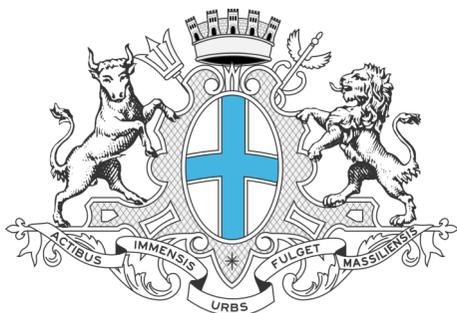
72 Rue Paul Coxe
13014 Marseille

04 91 55 42 02

*** Mairie des 15e et 16e arrondissements :**

246 Rue de Lyon
Parc François Billoux
13015 Marseille

04 91 14 60 40



INSTITUT DE GERONTOLOGIE SOCIALE

L'institut propose un panel de services favorisant le bien vieillir :

- Des bilans de santé gratuits
- Un accompagnement psychologique individuel et collectif
- Un service gratuit d'écoute téléphonique **04 91 53 27 55** du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (attention, le vendredi jusqu'à 17h00)
- Des bilans et stages mémoire
- Des ateliers d'art thérapie

148 Rue Paradis
13006 MARSEILLE

04 91 37 03 79



LES INTERGENEREUX

Des volontaires en service civique se mobilisent pour favoriser les échanges entre les générations et contribuer au « bien vivre » des personnes âgées à leur domicile et en résidence. Sur une durée de 8 à 9 mois, les personnes âgées peuvent bénéficier chaque semaine de visites de convivialité.

13 Bd d'Athènes
13001 MARSEILLE

04 91 53 34 20



ASSOCIATION ACLAP

L'association a plusieurs actions : l'animation d'un club de loisirs pour les personnes âgées, la lutte contre l'isolement par des visites de bénévoles à domicile. Leur but est de tout faire pour que se poursuivent, malgré l'âge, l'épanouissement et le plaisir de vivre. Permanence tous les après-midi de 14h00 à 18h00 et le mercredi et le samedi de 9h00 à 12h00

50 Rue Ferrari
13005 MARSEILLE
04 91 48 53 33



UN MAL, DES MOTS

Des bénévoles vous écoutent 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24. SOS Amitié ouvre, à des personnes qui éprouvent des difficultés diverses (mal être, angoisse, solitude ...), un espace de parole en toute confidentialité et dans l'anonymat le plus absolu.

Quartier Riou
13008 MARSEILLE
04 91 76 10 10

LES CENTRES MUNICIPAUX D'ANIMATION

Les Centres Municipaux d'Animation mettent tout en œuvre pour vous rendre la vie agréable à travers un personnel motivé, un savoir-faire et une expérience reconnue.

Les activités diverses proposées par la municipalité et les associations permettront de vous divertir, vous cultiver, échanger et vous maintenir en forme.

Ces centres d'animation dépendent de la Mairie, veuillez vous rapprocher de votre mairie de secteur afin d'avoir accès aux programmes d'activités.

* Mairie des 1er et 7e arrondissements :

125 La Canebière
Immeuble Léon Blum
13001 Marseille
04 91 14 54 10

* Mairie des 2e et 3e arrondissements :

2 Place de la Major
13002 Marseille
04 91 14 57 80

* Mairie des 4e et 5e arrondissements :

13 Square Sidi Brahim
13005 Marseille
04 91 14 60 30

* Mairie des 6e et 8e arrondissements :

125 Rue du Commandant Rolland
13008 Marseille
04 91 55 15 84



LES MAISONS DU BEL AGE

> Organisation de sorties hebdomadaires visant à la découverte du patrimoine culturel et des domaines départementaux.

> Animations : Gymnastique douce, cours de dessin, jeux de société...

LONGCHAMP

50 Bd Longchamp
13001 Marseille

04 13 31 69 90

5 AVENUES

15 Rue Marx Dormox
13004 Marseille

04 13 31 68 11

AICARD

7-9 Bd Jean Aicard
13005 Marseille

04 13 31 62 26

CAMAS

5 Rue Dr Simone Sedan
13005 Marseille

04 13 31 59 56

CASTELLANE

40 Rue Jean Fiolle
13006 Marseille

04 13 31 68 31

ROUET

118 Rue du Rouet
13008 Marseille

04 13 31 60 94

CAPELETTE

8 Rue Marguerite Desnuelle
13010 Marseille

04 13 31 59 74

ST JULIEN

2 Av. Fernandel
13012 Marseille

04 13 31 83 82

CARNOUX EN PROVENCE

8 Av. du Mail
13470 Carnoux-en-Pce

04 13 31 60 15

3 LUCS

3-5 Route d'Enco de Botte
13012 Marseille

04 13 31 52 35

AUBAGNE-EN-PROVENCE

Le Serpolet - 71, Allée des Verriers
13400 Aubagne-en-Provence

04 13 31 69 61

LIEUX POUR PRATIQUER DES ACTIVITES DE LOISIRS



LA MAISON DE L'INTERGENERATION

Cette structure est un lieu de rencontres, d'expositions, de conférences et de recherche ouvert au public désireux de participer à des activités et des débats intergénérationnels. Son principal objectif est de provoquer la rencontre entre les générations afin de faciliter la transmission de la mémoire et des savoirs.

33 Rue Crillon
13005 MARSEILLE

04 91 48 53 33



LA MAISON FREDERIC OZANAM

Des bénévoles accueillent, écoutent et conseillent les personnes âgées et personnes en difficultés du lundi au vendredi de 14h00 à 17h00. Ils proposent des activités de loisirs et de détente et un accompagnement social et juridique.

La société Saint Vincent de Paul propose également des séjours de vacances et des journées de loisirs.

10 Rue Neuve Ste Catherine
13007 MARSEILLE

04 88 64 34 97



LES ESPACES-CLUBS SENIORS

Gérés par une équipe d'animation, ces lieux de proximité vous accueillent du lundi au vendredi.

Un calendrier d'activités, conférences, animations est programmé par trimestre et les adhérents peuvent s'inscrire en fonction des places disponibles à des cours d'informatique, gymnastique, anglais, italien, musique et chant, théâtre, arts plastiques, ateliers photographie, ateliers mémoire ...

Entre deux et quatre euros la séance, être adhérent à l'Entraide Solidarité 13 permet de bénéficier de cours à moindre coût grâce à la participation du Conseil Général. L'adhésion annuelle s'élève à 15€

L'Entraide Solidarité 13 propose également des sorties, des voyages, des randonnées, des spectacles à tarifs préférentiels.

148 Rue Paradis
13006 MARSEILLE
04 91 04 78 00



ASSOCIATION MARSEILLE AUTREMENT

Bien plus qu'une association, Marseille Autrement est un réseau à vocation "pédagogique" pour tous ceux qui ont le désir d'apprendre, de comprendre, de mieux connaître Marseille. Les habitants de ce réseau posent ainsi "un autre regard" sur Marseille et sa région.

L'idée est de valoriser, au travers de sorties de groupe, la diversité de notre territoire, ses richesses patrimoniales et artistiques, ses espaces naturels, sa longue histoire, ses acteurs économiques et culturels, ses collectivités locales et institutions, ses habitants...

Un adhésion vous sera demandée dont le montant est variable en fonction de vos revenus.

8 Traverse des Bourguignons
13007 MARSEILLE
04 91 71 17 78



L'AGENCE NATIONALE POUR LES CHEQUES-VACANCES

Sa mission unique : favoriser le départ en vacances du plus grand nombre. Depuis 2007, soutenue par le Secrétariat d'Etat au Tourisme, l'ANCV a mis en œuvre un programme de vacances pour les seniors qui a pour vocation de créer du lien social, de rompre la solitude et l'isolement et d'offrir du bien-être afin de prévenir la perte d'autonomie et la dépendance. Ce programme permet aux seniors de bénéficier d'un séjour de vacances à tarif préférentiel. Les personnes non imposables peuvent bénéficier, sous conditions, d'une aide financière au départ qui représente 50% du coût du séjour.

Pour plus de renseignements : contacter votre déléguée du service d'action sociale de Malakoff Médéric ou le Pôle Infos seniors qui couvre votre arrondissement de résidence.



VACANCES REPIT FAMILLES

Les aidants familiaux qui s'occupent au quotidien d'une personne handicapée, malade ou dépendante sont souvent épuisés... Pour les soulager, l'association Vacances Répit Familles propose une solution innovante qui associe un village de vacances et une structure médico-sociale. Il est désormais possible de partir en vacances avec la personne que vous aidez dans des conditions adaptées à sa situation. L'aidant et la personne accompagnée sont accueillis ensemble en vacances de manière différenciée.

Conseils et réservations

05 57 885 885

Liste des Espaces -Clubs Séniors :

- 13001 - Les Capucins : Déménagement
- 13003 - Carré St Lazare : 04 13 31 03 90
- 13004 - Le Dormoy : 04 13 31 03 96
- 13005 - Jean Martin : 04 13 31 04 02
- 13010 - La Timone : 04 13 31 03 84 / Le Florian : 04 13 31 04 64
- 13011 - La Valbarelle : 04 13 31 05 91
- 13013 - Les Olives : 04 13 31 04 00
- 13014 - Saint Joseph : 04 13 31 03 81
- 13015 - Le Verduron : 04 13 31 04 93





LES CLUBS SENIORS

Des activités d'animation et de loisirs sont ouvertes à tous les seniors marseillais. Vous pouvez connaître les programmes (sorties, voyages, repas, activités physiques, informatique, danses, activités manuelles ...) et tarifs en contactant directement les sites.

Clubs seniors + (animations du lundi au samedi)

13001 - La Plaine : 04 91 47 97 09

13004 - Sébastopol/Granoux : 04 91 85 29 86

13007 - Saint-Victor : 06 42 90 14 89

13010 - Saint Cyr : 04 91 35 30 88

13011 - La Valentine : 04 91 43 10 17

13012 - Montolivet : 045 91 66 74 78

Résidences pour seniors actifs (animations du lundi au dimanche)

13002 - Les Carmes : 04 91 91 33 06

L'Evêché : 04 91 91 13 53

13010 - Saint Tronc : 04 91 75 01 64

13013 - Frais Vallon : 04 91 06 38 12



LE RELAIS AMICAL MASSALIA

Il rassemble des retraités engagés au service des autres, au sein d'un espace convivial d'échanges et de découvertes. Les grandes orientations du relais : resserrer les liens, créer de la solidarité par :

→ des actions de Bénévolat : par des visites de convivialité à domicile ou en établissements d'hébergement, accompagnement des jeunes en recherche d'emploi et des personnes en situation d'illettrisme, animations en établissements d'accueil pour seniors, partenariats sociaux (Banque alimentaire, lire et faire lire ...)

→ des actions de prévention santé : conférences, ateliers stimulation mémoire, activité physique, randonnées

→ des activités culturelles et de loisirs

146 Rue Paradis

13006 MARSEILLE

04 91 81 39 99



LOISIRS ET SOLIDARITE DES RETRAITES DE MARSEILLE

Des animateurs bénévoles assurent l'organisation de différentes activités (sorties à la journée, randonnées, voyages, bowling, pétanque, informatique ...). Une adhésion annuelle de 28€ vous sera demandée (51€ pour un couple).

49 Rue Charras

13007 MARSEILLE

06 44 78 54 20