

ACTIVITES DE LOISIRS ET LIEN SOCIAL

Mise à jour Mars 2022



LIEUX POUR PRATIQUER DES ACTIVITES DE LOISIRS



POLES LOISIRS 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 4 et 11 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'Energie Solidaire 13 propose également des sorties, des voyages, des randonnées, des spectacles à tarifs préférentiels.

148 Rue Paradis
13006 MARSEILLE

04 91 04 78 00

www.es13.com

Liste des Pôles Loisirs :

13001 - Pôle République : 04 91 52 03 52

13004 - Le Dormoy : 04 13 31 03 96

13005 - Jean Martin : 04 13 31 04 02

13006 - Pôle Rome : 04 91 92 10 01

13010 - La Timone : 04 13 31 03 84

13010 - 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 séniors 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 : 04 91 90 27 10

13010 - Saint Cyr : 04 91 35 30 88

13011 - La Valentine : 04 91 43 10 17

13012 - Montolivet : 04 91 66 74 78

<https://www.ccas-marseille.fr/vos-loisirs/animations-et-loisirs>

Les Massiliennes, des Résidences pour séniors actifs

Les Massiliennes sont ouvertes sur l'extérieur et accueillent des seniors ainsi que les familles pour participer à des animations et des repas festifs.

13002 - Les Magnolias des Carmes : 04 91 91 33 06

13002 - L'Escale du Panier : 04 91 91 13 53

13010 - La Roseaie de Saint Tronc : 04 91 75 01 64

13013 - Les Jardins du Vallon : 04 91 06 38 12

<https://www.ccas-marseille.fr/maintien-a-domicile/residences-les-massiliennes>



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, en utilisant le lien suivant :

<https://www.marseille.fr/education/animations-de-loisirs/les-centres-municipaux-d-animation>

Ou en contactant directement les mairies de secteur.

*** Mairie des 1er et 7e arrondissements :**

125 La Canebière
Immeuble Léon Blum
13001 Marseille

04 91 14 54 10

Contact1-7@marseille.fr

*** Mairie des 2e et 3e arrondissements :**

2 Place de la Major
13002 Marseille

04 91 14 57 80

mairie2-3@marseille.fr

*** 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

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

150 Boulevard Paul Claudel

13009 Marseille

04 91 14 63 50

Mairie910@marseille.fr

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

Boulevard 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



LES MAISONS DU BEL AGE

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

Promotion d'ateliers, d'animations et de conférences débats ciblés sur 4 thématiques : fracture numérique, mémoire, équilibre et nutrition.

Pour connaître la Maison du Bel Age la plus proche de chez vous, contactez le Pôle Infos seniors ou aller sur le site :

<https://www.departement13.fr/les-maisons-du-bel-age/>



LA MAISON DE L'INTERGENERATION (MIG)

Cette structure propose tout au long de l'année des actions thématiques intergénérationnelles pour donner la possibilité aux individus de tous les âges de se côtoyer, d'échanger et de créer du lien social. La MIG propose de nombreux moments de rencontre à un public familial tout en ouvrant ses activités à ses partenaires (centres sociaux, associations, EHPAD...).

La MIG vous invite à venir partager des moments conviviaux de partage et de transmission entre les générations

33 Rue Crillon
13005 MARSEILLE

04 91 48 53 33

maisonintergeneration@aclap.org



L'AGENCE NATIONALE POUR LES CHEQUES-VACANCES

Seniors en vacances, un programme qui favorise le départ en vacances des seniors.

Le programme s'appuie sur une offre de séjours de qualité, pensés pour les seniors.

Par ailleurs une aide financière peut être accordée à tout retraité, selon son revenu net imposable, ainsi qu'à toute personne rattachée à son foyer fiscal.

Enfin, les proches aidants et les aidants professionnels et les jeunes volontaires en service civique qui accompagnent les seniors sur le site sont également éligibles à l'aide financière sans condition de ressources.

Conseils et informations

0 969 320 616



VACANCES REPIT FAMILLES

Vacances Répit Familles est une nouvelle offre de répit disponible tout au long de l'année qui réunit sur un même site :

- une structure médico-sociale adaptée et accessible aux personnes à mobilité réduite et un personnel médico-social présent 24h/24 ;
- un établissement de tourisme social et familial proposant des activités variées et adaptées.

L'aidant et l'aidé se retrouvent enfin en vacances, avec :

- la possibilité de se reposer, de prendre du temps pour soi, sans s'éloigner l'un de l'autre ;
- l'opportunité de bénéficier d'activités variées et adaptées à la situation de chacun ;
- la garantie de poursuivre la prise en charge médicale.

Conseils et réservations

05 57 885 885

contact@vrf.fr



SIEL BLEU : LA SANTE PAR L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Bouger est vital et le mouvement est le propre de l'humain. Même l'Organisation Mondiale de la Santé le dit : 10 000 pas par jour sont indispensables pour rester en bonne santé !

Le rôle de Siel bleu : Rendre cela accessible à tous car la santé est un droit et ne doit jamais devenir un luxe !

- Grâce à l'Activité Physique Adaptée : une activité respectueuse des envies, capacités et besoins de chacun,
- Grâce à leur présence territoriale pour une santé accessible partout,
- Grâce à leurs actions et partenariats pour une santé financièrement accessible.

DALLA COSTA Morgan

06 29 90 60 84



LA FEDERATION FRANCAISE D'EDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

La fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire est engagée depuis 25 ans dans le sport santé. Cette pratique du sport vise le bien-être physique, psychologique et social de tous les publics. Elle prend en compte la personne dans sa globalité et préconise des activités sportives diversifiées.

CODEP EPGV13

3 Rue Saint-Ferréol

13001 MARSEILLE

04 91 90 28 68

Codep-gv13@ffepgv.fr



ASEPT PACA : UN SITE POUR BIEN VIEILLIR EN REGION PACA ET CORSE

Vous êtes retraité en Sud-Paca ou en Corse ?

Le numérique, le sommeil, le bien-être, l'amélioration de votre logement, votre santé (...) sont autant de thèmes qui peuvent retenir votre attention et vous poser question ? Créez votre compte sur ce site pour ensuite pouvoir vous inscrire à des actions **gratuites** : conférences-débats, ateliers thématiques, salons et forums, etc. Ces actions sont organisées par l'Asept Paca et sont animées par des intervenants experts qui vous permettent d'acquérir les bons réflexes pour votre santé. Pour trouver une action près de chez vous, il vous suffit de lancer une recherche depuis la page d'accueil en renseignant votre localité d'habitation.

<https://www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr/>

152 Avenue de Hambourg

13008 MARSEILLE

04 94 60 39 47



CULTURES
DU CŒUR

CULTURES DU CŒUR 13 LA CULTURE AU CŒUR DES SOLIDARITES

Cultures du cœur est une association créée en 1998 à l'initiative de personnalités des arts du spectacle et de professionnels de l'emploi. Le projet de culture du Cœur 13, en action depuis bientôt 20 ans, s'adresse aux personnes et familles en difficulté. Concrètement, Cultures du Cœur sollicite les organismes culturels afin qu'ils mettent des invitations à disposition des publics qui sont exclus de la culture pour des raisons économiques, sociales ou culturelles.

32 Rue de Crimée - Le Phocéan Bât D

13003 MARSEILLE

04 91 32 64 78 / 07 67 54 17 82



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, ainsi qu'un accompagnement social et juridique.

La société Saint Vincent de Paul propose également des séjours de vacances à Aix-en-Provence pour une durée de quinze jours, et des journées de loisirs.

10 Rue Neuve Ste Catherine

13007 MARSEILLE

04 88 64 34 97

svpcd13m@sfr.fr



malakoff médéric

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 séniors, 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

rammassalia@gmail.com



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).

Cité des Association, Boite 232

93, La Canebière

13001 MARSEILLE

07 87 12 62 06

lsrmarseille@laposte.net



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, institutions, habitants... L'adhésion annuelle est libre à partir de 10€ l'année. Une participation aux frais est demandée pour les sorties.

Conseils et informations

06 81 11 29 29 (de préférence à partir de 18h)

info@marseille-autrement.fr

VISITES DE CONVIVIALITE, ECOUTE, LIEN SOCIAL



ASSOCIATION ACLAP

L'association a plusieurs actions :

- Animer un lieu d'accueil et de loisirs pour les personnes âgées ;
- Lutter contre la solitude par des visites de bénévoles à domicile ;
- Favoriser la solidarité et l'entraide dans la ville et les générations ;
- Tout faire pour que se poursuivent, malgré le handicap de l'âge, l'épanouissement de la personne 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

accueil@aclap.org



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, a été mise en place une plateforme téléphonique où des bénévoles vous écoutent 7 jours/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

fraternite.marseille@petitsfreresdespauvres.fr



MON EMILE ASSOCIATION

Mon Emile Association, est une association loi 1901 à but non lucratif qui vise à accompagner bénévolement les personnes âgées dans leurs tâches quotidiennes ainsi que rompre leur isolement, les soulager et être à l'écoute. Livraison de courses et médicaments, accompagnent dans l'utilisation des outils numériques, animations. L'assistance réalisée par l'association peut se présenter sous différentes formes en fonction des besoins de la personne.

15 Rue Louis Maurel
13006 MARSEILLE

07 67 50 71 71

association@monemile.fr



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,
- Des groupes de parole pour les aidants familiaux,
- Des ateliers de médiation numérique.

148 Rue Paradis
13006 MARSEILLE

04 91 37 03 79

lgs-marseille@wanadoo.fr



SOLIDARITE SENIORS

Dans le cadre du programme solidarité seniors, deux jeunes volontaires en service civique se rendent au domicile de personnes âgées une fois par semaine ou toute les deux semaines pour proposer un temps d'échange, de loisirs, de balades, de sorties culturelles, de jeux...en fonction de ses envies !
L'accompagnement dans le cadre du programme Solidarité Seniors est GRATUIT!

13 Bd d'Athènes
13001 MARSEILLE

04 91 53 34 20

marseille@uniscite.fr



ALLO MAIRIE ACCOMPAGNEMENT AINES

Rompre l'isolement du domicile :

Aider les personnes à sortir du logement pour retrouver des relations de quartier.

Accompagner dans les déplacements, restituer l'autonomie de la personne âgée.

Du lundi au vendredi de 8h à 18h30 et le samedi de 7h30 à 17h30.

Réservation accompagnement 48h avant

0 810 813 813 (tarif d'un appel local)

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.

09 72 39 40 50

Association_sos_amitie@sfr.fr

(((Astrée **ASTREE ASSOCIATION**

L'association Astrée met en relation d'une part des bénévoles recrutés, sélectionnés, formés à l'écoute et l'accompagnement avec d'autre part des personnes isolées en situation de fragilité personnelle ou sociale (deuil, rupture professionnelle, rupture familiale, maladie...).

La spécificité de cet accompagnement est d'être individualisé (chaque personne est accompagnée par le même bénévole), régulier (1h30 à 2h par semaine), il s'inscrit dans la durée et est supervisé par un référent de l'association. Les rencontres ont lieu à domicile ou dans un autre lieu choisi. Cet accompagnement est gratuit et basé sur les principes de l'anonymat et de la confidentialité.

Astrée Marseille : Permanence du lundi au vendredi de 14h à 17h.

07 49 77 58 38

marseille@astree.asso.fr

www.astree.asso.fr

Pour des informations complémentaires
Contactez le Pôle Infos Seniors de votre secteur

Pôle Infos seniors	Territoire couvert	Coordonnées
Marseille Centre	<i>1^{er}, 2^{ème}, 3^{ème}, 5^{ème}, 6^{ème}, 7^{ème}</i> <i>Arrondissements de</i> <i>Marseille</i>	64, Rue Longue des Capucins 13001 Marseille Tél : 04 91 90 56 22
Marseille 4/12 Allauch, Plan de Cuques	<i>4^{ème} et 12^{ème}</i> <i>Arrondissements de</i> <i>Marseille, Allauch,</i> <i>Plan de Cuques</i>	176, Av de Montolivet 13012 Marseille Tél : 04 91 34 96 73
Marseille Sud Est	<i>8^{ème}, 9^{ème}, 10^{ème}, 11^{ème}</i> <i>Arrondissements de</i> <i>Marseille</i>	11, Rue Borde 13008 Marseille Tél : 04 86 94 40 30
Marseille Nord Septèmes-Les-Vallons, Les Pennes- Mirabeau	<i>13^{ème}, 14^{ème}, 15^{ème}, 16^{ème}</i> <i>Arrondissements de</i> <i>Marseille</i> <i>Septèmes-Les-Vallons,</i> <i>Les Pennes- Mirabeau</i>	3, Bd Basile Barrelier 13014 Marseille Tél : 04 91 60 37 16