

SÉNIORS

Programme

2021



CHERS SÉNIORS,

La crise sanitaire que nous traversons touche tout le monde, mais plus durement encore les plus de 65 ans. Souhaitons que l'année 2021 balaie ce danger qui entrave nos vies, nos habitudes, nos liens familiaux. Beaucoup de grands-parents se retrouvent seuls, soudain, pour l'affronter. L'isolement des séniors est devenu une question encore plus importante, même si la solidarité remplace, au moins en partie, la vie affective dont ils sont privés eux aussi.

Je souhaite lancer un projet pour resserrer les liens qui nous unissent les uns aux autres. Notre municipalité veut vous faciliter l'accès aux loisirs, promouvoir les échanges intergénérationnels et les engagements citoyens.

Pour 2021, je suis fière de vous proposer un large panel d'activités auxquelles vous pourrez participer en pleine sécurité, tout en partageant de vrais

moments de convivialité. À la lecture de ce programme, vous constaterez que des temps forts, accessibles à toutes et à tous, sont proposés tout au long de l'année. En ma qualité de médecin, j'insiste pour que vous restiez actifs pour préserver votre santé.

Nous n'en resterons pas là : 2021 verra d'autres belles surprises !

J'espère que cette année qui vient embellira notre existence, au-delà des épreuves que nous traversons. Comme moi, vous savez d'expérience que les bons moments sont parfois difficiles à attraper, mais qu'on en trouve toujours.



Michèle Rubirola
Maire de Marseille

Plus que jamais en ces temps, Marseille se doit d'être vigilante concernant les séniors. Nous considérons la santé dans son spectre le plus large, cherchant à créer un équilibre entre les impératifs de protections sanitaires liés à la crise actuelle et le besoin fondamental de tisser des liens sociaux.

Ce catalogue regroupe les actions organisées par la Ville de Marseille pour mieux vous informer et mieux

vous servir. Vous pourrez y trouver des idées de sorties, de divertissements mais également des conseils d'orientation dans l'accompagnement de vos démarches administratives et juridiques.

Notre ville porte la solidarité intergénérationnelle en son cœur et vous souhaite le meilleur !

Bonne lecture et à bientôt,



Ahmed HEDDADI
Adjoint à la Maire de Marseille
en charge du lien social,
de la vie associative,
des centres sociaux et du bel âge



SOM- MAIRE

SORTIES CULTURELLES ET DE DÉCOUVERTE À LA JOURNÉE	P. 6
SORTIES CULTURELLES ET DE DÉCOUVERTE À LA DEMI-JOURNÉE	P. 11
RANDONNÉES PÉDESTRES	P. 12
SÉJOUR SÉNIORS EN VACANCES	P. 13
CONFÉRENCES	P. 14
JOURNÉES EXCEPTIONNELLES	P. 15
ACTIONS SERVICE À LA PERSONNE	P. 16
ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES	P. 17
CENTRE D'ACCUEIL MUNICIPAL « LA BASTIDE DU GINESTET »	P. 18
NOTES	P. 21



SORTIES CULTURELLES ET DE DÉCOUVERTE

À LA JOURNÉE

Durant toute la crise sanitaire, la Ville de Marseille prévoit d'organiser les sorties comme suit :

- par groupe de 25 seniors maximum
- 1 place sur 2 occupée dans le car

En conséquence, deux dates sont proposées pour chaque sortie.

.....
VENDREDI 22 ET MARDI 26 JANVIER
Nyons « L'Or noir »

JEUDI 18 ET VENDREDI 19 FÉVRIER
Planet Océan Montpellier
« Une odysée à couper le souffle »

MARDI 16 ET JEUDI 18 MARS
Gassin classé parmi
« Les Plus Beaux Villages de France »

VENDREDI 02 ET MERCREDI 07 AVRIL
Taulignan & Valréas
« Artisanat et industrie locale »

JEUDI 22 ET VENDREDI 23 AVRIL
Grimaud & Saint-Tropez
« Balade commentée »

JEUDI 20 ET VENDREDI 21 MAI
Le Frioul
« Balade découverte »

MARDI 08 ET MERCREDI 09 JUIN
Embrun « Baignade au plan d'eau »

MARDI 29 ET MERCREDI 30 JUIN
Le Pont du Gard « Site classé au
patrimoine mondial de l'Unesco »

JEUDI 23 ET VENDREDI 24 SEPTEMBRE
Hyères & Cap Garonne
« Musée de la Mine de Cap Garonne »

MERCREDI 13 ET JEUDI 14 OCTOBRE
Ménerbes « Patrimoine culturel »

JEUDI 04 ET VENDREDI 05 NOVEMBRE
Quinson
« La préhistoire comme si vous y étiez »

LE PROGRAMME PROPOSÉ PEUT ÊTRE SUSCEPTIBLE
D'ÊTRE MODIFIÉ

Prévoir une tenue et des chaussures confortables
lors de vos sorties.

Les tarifs, les menus ainsi que les horaires vous
seront communiqués environ un mois avant la
date de chaque sortie.

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

NYONS (26)

« L'OR NOIR DE NYONS »

VENDREDI 22 JANVIER / MARDI 26 JANVIER 2021

Départ : Place Castellane
Sortie du Métro : Côté rue de Rome

Matin et Après-midi :

Visite guidée d'une huilerie et d'une vinaigrerie
en demi groupe.

DÉJEUNER AU RESTAURANT

PLANET OCEAN MONTPELLIER (34)

« UNE ODYSSÉE À COUPER LE SOUFFLE »

JEUDI 18 FÉVRIER / VENDREDI 19 FÉVRIER 2021

Départ : Place Castellane
Sortie du Métro : Côté rue de Rome

Journée : visite libre du Planet Océan

N'avez-vous jamais rêvé d'approcher les animaux qui peuplent nos océans ?
Avez-vous déjà assisté au nourrissage d'une raie aigle ? Planet Océan Montpellier vous
invite à plonger en totale immersion dans les profondeurs sous-marines. Vivez des
moments inoubliables au cœur d'un voyage fascinant. Laissez-vous hypnotiser par le
ballet envoûtant des méduses et savourez chaque moment en compagnie d'adorables
manchots du Cap.

DÉJEUNER AU RESTAURANT

GASSIN (83)

« LES PLUS BEAUX VILLAGES DE FRANCE »

MARDI 16 MARS / JEUDI 18 MARS 2021

Départ : Place Castellane
Sortie du Métro : Côté rue de Rome

Matin : visite guidée du village

Ce village médiéval, classé parmi les « plus beaux villages de France », est situé sur
une colline culminant à 200 mètres d'altitude. Découvrez ses ruelles en pierre, calades
et voûtes, ainsi que la Porte des Sarrasins, l'église Notre-Dame-de-l'Assomption, et la
chapelle romane Notre-Dame-de-la-Consolation.

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Après-midi : visite guidée de la maison des confitures

Préparées dans les règles de l'art et cuites dans des bassines et chaudrons en cuivre.
Cette fabrique artisanale vous propose plus de 450 variétés avec des spécialités aux
fruits, des gelées de fleurs ou de légumes : de l'abricot au coquelicot en passant par le
poivron ou l'olive noire... Un vrai palais de la gourmandise !
Vous repartirez après une dégustation de vins dans une cave réputée du Golfe de Saint-
Tropez.

TAULIGNAN • VALRÉAS (26)

« ARTISANAT & INDUSTRIE LOCALE »

VENDREDI 02 AVRIL / MERCREDI 07 AVRIL 2021

Départ : Place Castellane
Sortie du Métro : Côté rue de Rome

Matin : visite guidée de l'atelier musée de la soie

Dans le village médiéval de Taulignan dont la soie était l'industrie prospère au XIX^e siècle, l'Atelier Musée vous fera découvrir cet émouvant passé au travers de la vie sociale des jeunes ouvrières dans les moulins, d'un élevage de vers à soie, du dévidage des cocons, des machines en fonctionnement.

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Après-midi : visite guidée musée du cartonnage et de l'imprimerie

Unique en France et situé dans le village médiéval de Valréas, ce musée abrite la mémoire des modes de fabrication et d'impression de la boîte en carton, de ses origines au milieu du XIX^e siècle à nos jours.

GRIMAUD • SAINT-TROPEZ (83)

« BALADE COMMENTÉE »

JEUDI 22 AVRIL / VENDREDI 23 AVRIL 2021

Départ : Place Castellane
Sortie du Métro : Côté rue de Rome

Matin : visite guidée de Grimaud

La visite du village s'organisera autour des monuments historiques avec l'église Saint-Michel de style roman provençal, le passage au château féodal et vous flânerez à travers les vestiges de ces ruelles étroites.

DÉJEUNER AU RESTAURANT À PORT GRIMAUD

Après-midi : visite guidée du musée d'histoire maritime de Saint-Tropez

Le musée est situé dans le donjon de la citadelle de style « pré-Vauban » du début du XVII^e siècle. Il vous propose de découvrir aussi bien les activités qui occupèrent pendant des siècles des milliers de marins de la cité, comme le cabotage ou la pêche, que les fabuleux destins de ces Tropicains ayant navigué sur toutes les mers du globe à l'image de celles des capitaines Annibal Bérard à Zanzibar ou Morello sur les côtes indiennes...

LE FRIOUL (13)

« BALADE DÉCOUVERTE »

JEUDI 20 MAI / VENDREDI 21 MAI 2021

Départ : Embarcadère du Vieux-Port

Matin : balade découverte culturelle & commentée du Frioul

Votre guide vous fera découvrir les merveilles de cet archipel, situé à 20 minutes du Vieux-Port, au travers de sa faune, sa flore et son histoire.

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Après-midi : baignade

EMBRUN (05)

« BAINNADE AU PLAN D'EAU »

MARDI 08 JUIN / MERCREDI 09 JUIN 2021

Départ : Place Castellane
Sortie du Métro : Côté rue de Rome

Matin : visite guidée de l'abbaye de Boscodon

Découverte du lieu, de l'histoire de sa construction, de la vie des moines chalaisiens du XII^e siècle jusqu'à la « Restauration », et des principes architecturaux et symboliques qui président à cette architecture.

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Après-midi : baignade au plan d'eau d'Embrun

L'endroit est adapté à la baignade et à la relaxation grâce à sa plage pelousée et ses espaces ombragés.

Possibilité de faire le tour à pied du plan d'eau.

LE PONT DU GARD (30)

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

MARDI 29 JUIN / MERCREDI 30 JUIN 2021

Départ : Place Castellane
Sortie du Métro : Côté rue de Rome

Matin : visite guidée de l'aqueduc

Remarquablement conservé, c'est le plus haut pont-aqueduc construit par les Romains en seulement 5 ans. Il a permis aux habitants de la ville de Nîmes d'avoir l'eau courante, il y a près de 2000 ans.

Dans le musée vous ferez un plongeon dans l'histoire de ce chantier colossal, comme si vous y étiez.

Vous serez accompagné pour une visite de l'aqueduc, jusque dans le passage de la canalisation d'eau du 3^e étage !

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Après-midi : baignade

Rendez-vous au bord de la rivière sur les berges du Gardon transformées en plages.

Vous profiterez de ce cadre magnifique, véritable havre de fraîcheur et de paix, pour vous rafraîchir et pour les plus téméraires... vous en ressortirez « frais comme un gardon ! ».

HYÈRES • CAP GARONNE (83)

« MUSÉE DE LA MINE »

JEUDI 23 / VENDREDI 24 SEPTEMBRE 2021

Départ : Place Castellane
Sortie du Métro : Côté rue de Rome

Matin : visite guidée « Hyères au fil du temps »

Hyères invite ses visiteurs à parcourir 2400 ans d'histoire. Au loin, on contemple Olbia : la première ville fondée par les Grecs. La visite vous emmène ensuite à la découverte du centre historique : la cité médiévale et son lacs (réseau) de ruelles pavées, la Tour des Templiers, les vestiges des enceintes successives et les demeures du XIX^e et XX^e siècle. Visitez Hyères à travers les âges...

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Après-midi : visite guidée du musée de la Mine de Cap Garonne

L'un des cinq plus beaux sites minéralogiques du monde. De la vie des mineurs à l'histoire de la roche, la visite de ces anciennes mines de cuivre est une leçon vivante, une aventure fascinante. Voyagez au cœur de la terre !

MÉNERBES (84)

« PATRIMOINE CULTUREL »

MERCREDI 13 / JEUDI 14 OCTOBRE 2021

Départ : Place Castellane

Sortie du Métro : Côté rue de Rome

Matin : histoire du tire-bouchon

Un voyage dans l'univers des tire-bouchons au fil des temps au travers d'une collection de plus de 1200 pièces historiques du XVII^e siècle à nos jours.

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Après-midi : visite guidée de l'abbaye Saint-Hilaire, témoin de l'invisible

Ce monument historique classé est un ensemble architectural atypique du XIII^e siècle. Découvrez l'histoire longue et tumultueuse de ce monument vieux de huit siècles qui fait face au Lubéron.

QUINSON (04)

« LA PRÉHISTOIRE COMME SI VOUS Y ÉTIEZ »

JEUDI 04 / VENDREDI 05 NOVEMBRE 2021

Départ : Place Castellane

Sortie du Métro : Côté rue de Rome

Matin : visite guidée du musée

De son architecture à ses collections... un million d'années d'histoire de l'homme, en Provence.

DÉJEUNER AU RESTAURANT

Après-midi : visite du village préhistorique et ses animations

Il y a les savoirs. Et il y a la pratique : fabrication de feu, taille d'outils, chasse... Expérimentez les techniques inventées par nos ancêtres pour survivre.

SORTIES CULTURELLES ET DE DÉCOUVERTE

À LA DEMI-JOURNÉE

**Marseille,
notre ville,
notre patrimoine**

VISITES CULTURELLES À MARSEILLE

2 À 3 FOIS PAR MOIS EN DEMI-JOURNÉE

Différents espaces culturels se sont développés dans Marseille depuis l'année 2013. Aussi, nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir de multiples richesses artistiques.

VISITES THÉMATIQUES

1 À 2 FOIS PAR MOIS

En partenariat avec le **musée des Beaux-Arts** au Palais Longchamp

Visites commentées insolites, incontournables et par thème, au travers d'un panorama de quatre siècles de l'art européen, du XVI^e au XIX^e siècle. Découverte de chefs-d'œuvre exposés dans les salles du musée des Beaux-Arts, régulièrement renouvelés.

Les dates précises des visites vous seront communiquées à la Division Séniors, en fonction des expositions programmées.



RANDONNÉES PÉDESTRES

Les randonnées sont de retour !

D'abord parce que la marche est excellente pour le corps, mais également parce que la randonnée, pratiquée à plusieurs, est aussi très bonne pour le moral, la Ville de Marseille vous propose une randonnée une fois par mois.

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 Séniors et les accompagnateurs commentent la faune, la flore et l'environnement historique tout au long de la promenade.

TARIF NON DÉGRESSIF

6 € LA SORTIE

RENSEIGNEMENTS :

Pôle inscriptions 04 91 55 38 28 ou 29

SÉJOUR SÉNIORS EN VACANCES

Pour partir en vacances à moindres frais et se détendre dans une région de France, nous vous proposons un séjour de 8 jours, 7 nuits

(hébergement, repas, excursions et transport en autocars)
Vous pouvez bénéficier de l'aide financière A.N.C.V sous certaines conditions.

SÉJOUR DÉCOUVERTE DANS LE JURA

du 4 au 11 septembre 2021

Village Club *** du Bois-d'Amont - 39

RENSEIGNEMENTS :

04 91 55 38 28, à partir de janvier 2021



CYCLE DE CONFÉRENCES

« Vivre c'est vieillir,
rien de plus »

À l'instar des années précédentes, la Ville de Marseille poursuit son cycle de conférences. Nous aborderons des sujets liés à l'autonomie et au quotidien des seniors sans omettre l'importance de l'entourage.

PROGRAMME :

JEUDI 25 MARS

« Seniors : être autonome et vivre ses choix »

MARDI 1ER JUIN

« Les seniors : se repérer dans le labyrinthe des services à la personne »

MARDI 5 OCTOBRE

« Les seniors, le rôle de l'aidant »

**Ces conférences se dérouleront
à la bibliothèque de l'Alcazar de 14h à 17h.**

Entrée libre sur inscription préalable à la Division Seniors :

Téléphone du pôle inscriptions : 04 91 55 38 28 ou 29

Courriel : divisionseniors@marseille.fr

JOURNÉES EXCEPTION- NELLES

JEUDI 28 JANVIER 2021

Représentation théâtrale
marseillaise au théâtre de l'Odéon.

« Opération Motus et Discrétion... »
pour les vœux de l'année 2021

JUIN 2021

Après-midi événementielle
Représentation festive à l'occasion de la fête des Mères et des Pères.

DÉCEMBRE 2021

Journées festives
Repas-spectacle des fêtes de Noël

ACTIONS SERVICE À LA PERSONNE

Aide psychologique

Les mardis, de 9H00 à 12H00 et de 13H30 à 16H45

Une psychologue propose, aux personnes qui le souhaitent, un espace d'écoute et de parole privilégié.

Vous pourrez bénéficier de consultations gratuites, sur rendez-vous.

Vous aurez la possibilité d'aborder les sujets qui vous préoccupent en toute confidentialité.

Parce qu'un soutien psychologique peut s'avérer nécessaire lors des épreuves que tout un chacun peut être amené à traverser :

- difficultés personnelles (maladie, séparation, deuil, solitude)
- difficultés relationnelles (au sein du couple, de la famille)

Parce que l'on peut se sentir parfois un peu seul, face à certaines situations et/ou dans une situation d'impasse, nous pouvons tous avoir besoin de recourir à l'aide d'un professionnel.

RENSEIGNEMENTS :

Sylvie PEYRE 06 32 87 12 41

Conseillère en économie sociale et familiale

Une conseillère en économie sociale et familiale peut vous aider dans vos démarches de la vie quotidienne et apporter des réponses à vos questionnements dans divers domaines : santé, maintien à domicile, budget, démarches administratives...

CONTACT : 04 91 14 66 48

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

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

ou les mardis après-midi à la Bastide du Ginestet

26, av. de Valdonne – 13013 Marseille

ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES

Aide aux devoirs

Dans le cadre des relations intergénérationnelles, la Ville de Marseille organise un atelier gratuit d'aide aux devoirs qui ne se substitue pas à l'Aide au Travail Scolaire Personnalisé dispensé dans les écoles primaires.

Depuis 2009, les écoles de Malpassé et Saint-Mitre participent à ce projet qui a remporté un franc succès.

L'aide aux devoirs permet aux enfants en difficulté scolaire d'améliorer leur apprentissage, en dehors de l'école.

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

Aide aux devoirs

mercredi de 14h30 à 16h,
hors vacances scolaires.
14h30 à 15h30 : CP/CE1
14h30 à 16h00: CE2/CM1/CM2

Lieu : Bastide du Ginestet

26 avenue de Valdonne – 13013 Marseille
04 91 06 54 17

Dispensé par des retraités bénévoles.

Contenu : aide à la lecture, écriture, mathématiques, histoire, géographie, civisme au travers des devoirs.

Les séniors désireux de participer activement à ce projet en tant que bénévoles peuvent se renseigner auprès de la direction de la Bastide du Ginestet.

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 : celui-ci plus calme, s'agrippera davantage à celle-ci délaissant ainsi les tuyaux et les sondes.

SERVICE CIVIQUE

La Bastide du Ginestet participe au projet du service civique au travers de l'accueil de jeunes volontaires pour la quatrième

année consécutive.

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

De manière générale, les jeunes volontaires participent activement à la vie de la Bastide dans tous les temps de la vie quotidienne (accueil des séniors, activités, aide aux devoirs, repas, promenades, concours, organisation de la campagne d'été)

De plus, les jeunes proposent un atelier pour permettre aux séniors de mieux comprendre et de mieux utiliser leur téléphone portable.

Leur participation renforce l'action menée par l'équipe municipale pour lutter contre l'isolement des séniors.

Sorties culturelles intergénérationnelles

THÉÂTRE – CINÉMA – OPÉRA – MUSÉE...
RANDONNÉE PÉDESTRE
INTERGÉNÉRATIONNELLE

CENTRE D'ACCUEIL MUNICIPAL LA BASTIDE DU GINESTET



Inscriptions

DIVISION SÉNIORS

Les Docks – 10.3
10 place de la joliette – 13002 Marseille (6^e étage)
04 91 55 38 28 ou 29

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

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)

Accueil du lundi au vendredi de 9h à 17h

ACCUEIL ET ANIMATIONS

Horaires d'accueil à la journée

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

PROGRAMME

LUNDI	Repas	Concours de pétanque / Jeux de société / Projection de film / Animation d'art thérapie et yoga du rire	12€
MARDI		Bal	
MERCREDI		Concours de contrée / Jeux de société	
JEUDI		Bal	
VENDREDI		Loto	
REPAS BIO	1 fois par mois (sauf décembre)	12€	
REPAS À THÈME	Anniversaires, mardi gras, ... Ouverture et clôture de la campagne d'été	12,50€	
REPAS GRANDES OCCASIONS	Fête des mères et pères, Pâques, Noël	15€	

CAMPAGNE D'ÉTÉ 2021

De juin à septembre

JUIN : Ouverture de la campagne d'été – Grande Kermesse

JUILLET : 2 journées à thème – Repas après-midi dansant

AOÛT : 2 journées à thème – Repas après-midi dansant

SEPTEMBRE : Clôture de la campagne d'été

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Ville de Marseille **Division Séniors**

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

Du lundi au vendredi
Horaires de bureau
Tél. : 04 91 55 38 28/29

