



L'ÉNERGIE N'A PAS D'ÂGE!

**PROGRAMME
SÉNIORS**

2026



VILLE DE
MARSEILLE



Édito de M. le Maire **1**

Édito de l' élu **2**

Modalités d'inscription **3**

Calendrier des vœux **4**

Sorties culturelles et de découverte à la journée **5**

Programme détaillé **6/7**

Sorties culturelles et de découverte à la demi-journée **8**

Séjour seniors en vacances **9**

Randonnées pédestres **10**

Calendrier des randonnées **11**

Marche nordique **12**

Cycle de conférences **13**

Nos grands événements **14**

Actions intergénérationnelles **15**

Clubs de Loisirs **16**

Contacts utiles **25**

Calendrier des actions du service des seniors **26/27**





Chers Marseillaises, chers Marseillais,

C'est une nouvelle année qui va bientôt commencer, et elle sera encore une fois placée sous le signe de la joie d'être ensemble. Marseille sait ce qu'elle vous doit. Vous êtes les gardiens de notre mémoire, celles et ceux qui ont bâti la ville que nous aimons et qui, encore aujourd'hui, l'animent de leur présence et de leur regard éclairé et bienveillant.

Dans chaque rencontre, dans chaque geste, vous démontrez combien vous êtes des forces vives pour notre cité. Vous nous rappelez que le temps n'est jamais un frein, mais une richesse.

La Ville de Marseille s'évertue à faire de notre cité un lieu où chacun peut avancer avec confiance, trouver la joie du partage, s'ouvrir à la culture, à la découverte et aux plaisirs d'une vie sociale intense. Elle se veut aussi rempart face aux difficultés et se tient à vos côtés pour vous soutenir dans les difficultés que vous pouvez rencontrer.

Nous voulons que chacun d'entre vous puisse, à chaque instant, sentir battre le cœur de Marseille. Que notre ville et les moments que nous y partageons soient faits d'éclats de rire, d'émotions artistiques, de rencontres, de promenades, simplement de la joie d'être ensemble.

Vous êtes une force tranquille et essentielle sur laquelle notre avenir doit s'appuyer. Et pour cela, la Ville de Marseille sera toujours à vos côtés dans votre quotidien, parce que prendre soin de vous n'est pas seulement un devoir : c'est une reconnaissance.

Je vous souhaite des joyeuses fêtes et une belle année entourés de celles et ceux qui vous sont chers.

Le Maire de Marseille



Mesdames, Messieurs,

Une nouvelle année va débiter et elle sera une nouvelle fois placée sous le signe de la convivialité pour nos séniors.

Pour cela, la Ville de Marseille vous propose une offre élargie d'activités pour vous accompagner et animer votre quotidien. Pour l'année 2026, vous retrouverez dans ce catalogue l'ensemble des rendez-vous que nous vous proposons pour vivre vos meilleures années dans les meilleures conditions à Marseille. Activités sportives, culturelles, intergénérationnelles, conférences, débats, etc.

Ce travail à votre service, il est rendu possible grâce aux nombreux clubs séniors, aux services de la Ville et aux agentes et agents qui sont à votre écoute. Dans notre ville, chacun doit avoir le droit de vieillir dignement et dans les meilleures conditions.

Au cœur de ce nouveau catalogue, vous retrouverez également les actions en faveur de la solidarité de la Ville de Marseille. L'ensemble des informations et démarches nécessaires pour accéder à vos droits sont disponibles dans ces pages.

Mais un catalogue ne saurait suffire à lui seul à répondre à toutes vos questions : c'est pourquoi, je vous rappelle que la Ville de Marseille se tient à votre disposition pour vous répondre, orienter et accompagner. N'hésitez pas à solliciter nos services.

Permettez-moi pour finir de vous souhaiter de belles fêtes et une très belle année 2026 ; qu'elle vous soit douce et heureuse.

**L'Adjoint au Maire de Marseille
en charge du lien social, de la vie associative, des centres sociaux,
du bel âge, de l'animation urbaine, des centres aérés,
des maisons pour tous et de l'accueil collectif de mineurs**

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 d'activités physiques et sportives,
- le dernier avis d'imposition sur les revenus si vous souhaitez bénéficier d'une éventuelle participation financière de la Ville de Marseille pour les repas et les sorties.

Une fiche de renseignements sera à compléter auprès du Service des Séniors aux 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, 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/ Afin de vous assurer qu'un de vos 3 vœux a été retenu, vous devrez contacter le Service des Séniors aux Docks ou votre Club référent pour chacune des 3 périodes.
- 3/ Votre inscription sera finalisée par un rendez-vous individuel, soit aux Docks, soit dans un Club de Loisirs.
- 4/ Les séniors n'ayant pas eu un des 3 vœux honorés, verront un de leurs vœux traité prioritairement pour la période suivante.

Calendrier des vœux aux sorties culturelles et randonnées pédestres

1^{ère} période de formulation des vœux du 5 au 16 janvier 2026

- *Randonnées des mois de janvier à mars*
- *Sorties* : dégustation de coquillages, Bormes-les-Mimosas, Pertuis/Manosque, Martigues/Saint-Victoret

2^e période de formulation des vœux du 16 au 27 mars 2026

- *Randonnées des mois d'avril à juin*
- *Sorties* : Sanary-sur-Mer, La Ciotat, journée Cabaret

3^e période de formulation des vœux du 6 juillet au 21 août 2026

- *Randonnées de septembre à décembre*
- *Sorties* : Saintes-Maries-de-la-Mer, Gordes, Aubagne



AUX DOCKS

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

OU DANS LES CLUBS DE LOISIRS SUIVANTS:

LA PLAINE
04 88 49 20 82

SAINT-CYR
04 88 49 20 80

MONTOLIVET
04 13 94 12 57

**GRANOUX /
SÉBASTOPOL**
04 13 94 12 56

SAINT-VICTOR
04 13 94 88 01

LA VALENTINE
04 13 94 88 00

LE GINESTET
04 88 49 20 86

Le programme annuel de la marche nordique sera connu et mis à votre disposition au Service des Séniors (Docks et Clubs) et consultable sur le site de la Ville de Marseille www.marseille.fr en début d'année 2026.

Sorties culturelles et de découverte à la journée

Période de vœux du 5 au 16 janvier 2026

Lundis 9 & 16 février

Hérault - 34

« Dégustation de coquillages »

Mercredis 4 - 11 & 25 mars *

Bormes-les-Mimosas - 83

« Découverte et tradition »

Vendredis 3 & 10 avril *

Pertuis - 13 & Manosque - 04

« Artisanat au naturel »

Mercredis 15 & 22 avril

Martigues & Saint-Victoret - 13

« Histoire de l'aviation »

Période de vœux du 16 au 27 mars 2026

Mercredis 6 & 20 mai *

Sanary-sur-Mer - 83

« Le ZOA - Parc animalier et botanique »

Vendredi 5 juin

« Cabaret en Provence » - 13

Mardis 2 & 16 juin *

La Ciotat - 13

« Une journée à la plage »

Période de vœux du 6 juillet au 21 août 2026

Lundis 7 & 28 septembre

Les-Saintes-Maries-de-la-Mer - 13

« Journée camarguaise »

Mardis 6 & 20 octobre *

Gordes - 84

« L'abbaye de Sénanque »

Mardis 10 & 24 novembre *

Aubagne - 13

« Histoire & tradition »

***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

Ils ont lieu à la traverse de la Montre 13011, sur le trottoir longeant le parking du magasin Boulanger (5 séniors 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).

Tarif dégressif

Il 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).

Renseignements

04 91 55 38 28 ou 04 91 55 31 98



Programme détaillé

HÉRAULT - 34

Lundis 9 & 16 février

« Dégustation de coquillages »

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

BORMES-LES-MIMOSAS - 83

Mercredis 4 - 11 & 25 mars

« Découverte et tradition »

- **Matin : visite libre** du marché ou de ce village traditionnel provençal.
- **Restauration libre**
- **Après-midi** : visite guidée de la **pépinière Casavatore**. Spécialistes français du mimosa depuis plus de quarante ans, les Pépinières Cavatore vous accueillent dans une serre de 1000 m², dédiée à vous faire découvrir la diversité du monde des mimosas.

PERTUIS - 13 / MANOSQUE - 04

Vendredis 3 & 10 avril

« Artisanat au naturel »

- **Matin** : ne ratez pas le marché de Pertuis. C'est l'un des marchés les plus importants du Lubéron.
- **Restauration libre**
- **Après-midi** : visite guidée de la manufacture **L'OCCITANE en Provence**. Apprenez-en plus sur les processus de fabrication, de l'atelier de production au conditionnement des produits. Un parcours passionnant, ponctué d'animations sensorielles, sur le chemin de la beauté vraie inspirée par les Hommes et la Nature.

MARTIGUES / SAINT-VICTORET - 13

Mercredis 15 & 22 avril

« Histoire de l'aviation »

- **Matin : visite libre** du marché ou de la Venise Provençale.
- **Déjeuner au restaurant**
- **Après-midi** : visite guidée du **musée de l'Aviation de Saint-Victoret**. Créé en 2006 par une poignée de bénévoles, ce musée aéronautique regroupe des avions civils et militaires, des hélicoptères, une salle de projection, deux salles de technologies et une salle de maquettes.

SANARY-SUR-MER - 83

Mercredis 6 & 20 mai

« Le ZOA - Parc animalier et botanique »

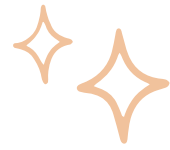
- **Matin : visite libre** du marché ou de la ville avec ses rues colorées, les superbes mosaïques d'inspiration byzantine de l'église Saint-Nazaire...
- **Restauration libre**
- **Après-midi** : visite du **ZOA Parc animalier et botanique**. Vivez un véritable dépaysement entre faune sauvage et domestique, plantes méditerranéennes et exotiques.

« CABARET EN PROVENCE » - 13

Vendredi 5 juin

« Spectacle Cabaret »

Vous assisterez à un **spectacle cabaret** mêlant modernité et tradition et vous partagerez un moment inoubliable avec les artistes.

**LA CIOTAT - 13****Mardis 2 & 16 juin****« Une journée à la plage »**

- **Matin : visite libre** du marché.
- **Restauration libre**
- **Après-midi : baignade.**

⚠ *Chapeau, crème solaire, eau et polo sont de rigueur !*

SAINTES-MARIES-DE-LA-MER - 13**Lundis 7 & 28 septembre****« Journée camarguaise »**

- **Matin** : vous embarquerez sur le **Camargue** et vous découvrirez des paysages accessibles seulement par l'eau, depuis le port Gardian aux Saintes-Maries-de-la-Mer jusqu'au Bac du Sauvage.
- **Déjeuner au restaurant**
- **Après-midi : circuit commenté** à bord du petit train camarguais sur 13 km dans le parc naturel régional de Camargue, bordant les étangs et les marais, longeant roubines et roselières, à la découverte de la faune et de la flore camarguaise, où règnent taureaux, chevaux et flamants roses.

GORDES - 84**Mardis 6 & 20 octobre****« L'abbaye de Sénanque »**

- **Matin : visite libre** du marché ou du village de Gordes perché face au massif du Luberon, connu pour ses maisons en pierre sèche et ses ruelles pavées pleines de charme. Il est classé parmi les plus beaux villages de France, élu plus beau village du monde en 2023.

⚠ *Chaussures confortables indispensables*

- **Restauration libre***

- **Après-midi : visite de l'Abbaye Notre-Dame de Sénanque.** Nichée depuis le XII^e siècle dans le creux de son vallon provençal, l'abbaye Notre-Dame de Sénanque apparaît comme l'un des plus purs témoignages de l'architecture cistercienne romane. La visite permet ainsi d'admirer l'église abbatiale, l'ancien dortoir, le cloître, la salle du chauffoir et la salle du chapitre, construits aux XII^e et XIII^e siècles.

⚠ *En raison du nombre important de marches et d'escaliers, l'accès des personnes à mobilité réduite est particulièrement difficile*

AUBAGNE - 13**Mardis 10 & 24 novembre****« Histoire & tradition »**

- **Matin : visite libre** du marché ou du village, Porte Gachiou - Tour de l'Horloge et ses cadrans en direction des 4 points cardinaux. Chapelle des Pénitents Blancs et Noirs - Clocher de l'Observance - Église St-Sauveur.

- **Restauration libre**

- **Après-midi : visite du musée du santon Maryse Di Landro.**

Il est composé de plus de 400 santons pièces uniques, mis en scène suivant différents thèmes (Nativité biblique, Provence et historique). Une partie du musée est consacrée aux objets et vêtements d'origine du XIX^e siècle.

Sorties culturelles et de découverte à la demi-journée

**Marseille,
notre ville,
notre
patrimoine.**

VISITES CULTURELLES ET THÉMATIQUES

2 À 3 FOIS PAR MOIS

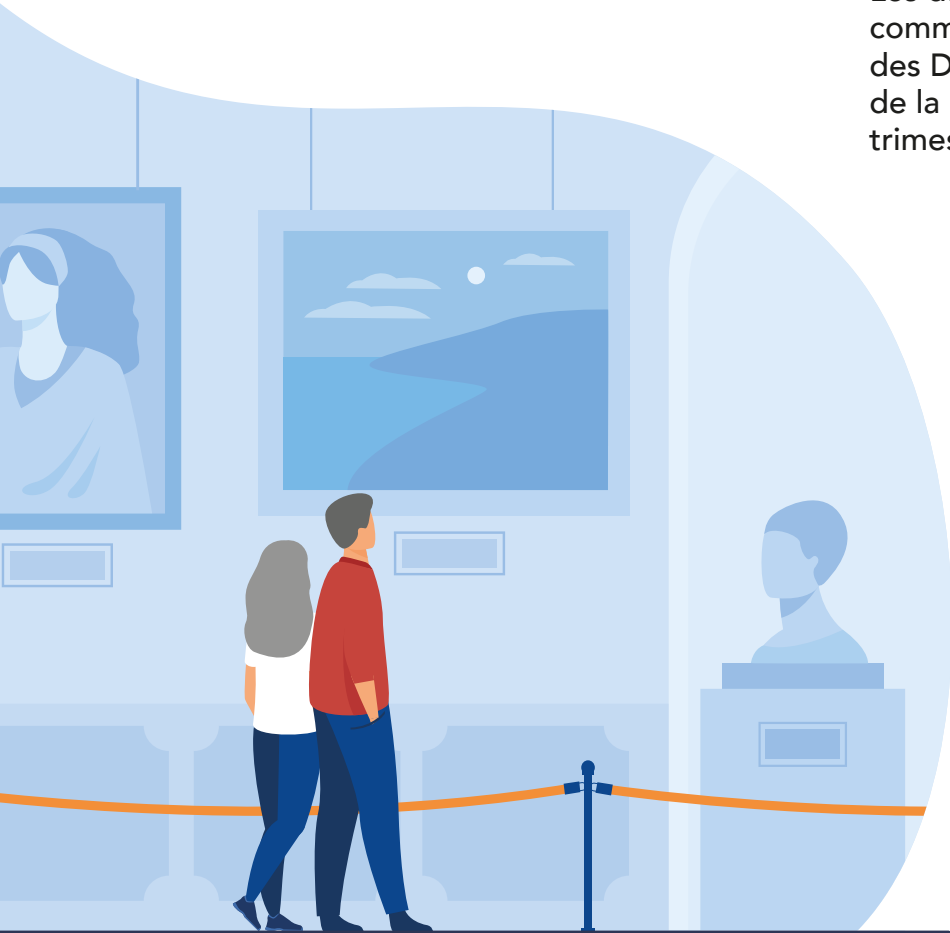
Nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir de multiples richesses artistiques en partenariat avec les Musées de Marseille.

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, ainsi que par le biais de la Newsletter envoyée trimestriellement.

RENSEIGNEMENTS INSCRIPTIONS

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



Séjour seniors en vacances

Nous vous proposons un séjour détente et découverte de 8 jours, 7 nuits (hébergement, repas, excursions et transport en autocar).

SÉJOUR DÉCOUVERTE DANS L'AUDE

SAINT-PIERRE-LA-MER (11)

du samedi 12 au samedi 19 septembre 2026

RENSEIGNEMENTS

À partir de janvier 2026 :

04 91 55 38 28 / 04 91 55 31 98

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

« Le monde appartient à ceux qui partent »

Terry Pratchett

(Écrivain britannique
1948-2015)



Randonnées pédestres à la journée

La ville de Marseille met tout en œuvre pour proposer aux seniors 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.

Ces randonnées sont situées à moins de 100 km autour de Marseille. Leur niveau est de facile à moyen.

Les parcours sont adaptés aux seniors 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



Formulez vos 3 vœux pour les randonnées suivantes selon la période :

Du 5 au 16 janvier 2026

Mardi 20 janvier 2026

Calanques, Mont Luminy et le belvédère du Crêt Saint-Michel

Rendez-vous au complexe universitaire Luminy, Marseille

Distance : 10 à 15 km - Dénivelé : 400 m

Terrain : pistes et sentiers caillouteux

Mardi 10 février 2026

Aubagne, sur les pas de Pagnol depuis la Font de Mai

Distance : 10 à 15 km - Dénivelé : 350 m

Terrain : pistes et sentiers caillouteux

Mardi 10 mars 2026

La Barben – Sufferchoix

Distance : 10 à 14 km - Dénivelé : 220 m

Terrain : pistes et sentiers caillouteux

Du 16 au 27 mars 2026

Mardi 7 avril 2026

La Roque-d'Anthéron – Les crêtes de la Chaîne des Côtes depuis Sylvacane

Distance : 10 à 14 km - Dénivelé : 450 m

Terrain : pistes et sentiers caillouteux

Mardi 12 mai 2026

Belcodène – la Sérignane – Massif de Régagnas

Distance : 11 à 16 km - Dénivelé : 300 m

Terrain : pistes et sentiers caillouteux

Mardi 9 juin 2026

Vauvenargues – Vallon du Délubre – Sainte-Victoire

Distance : 10 à 15 km - Dénivelé : 300 m

Terrain : pistes et sentiers caillouteux

Du 6 juillet au 21 août 2026

Mardi 29 septembre 2026

Tour de l'étang du Pourra - Port-de-Bouc

Distance : 11 à 14 km - Dénivelé : 200 m

Terrain : pistes et sentiers caillouteux

Mardi 13 octobre 2026

Le bassin du Réaltor depuis le Petit Arbois - Aix La Duranne

Distance : 11 à 14 km - Dénivelé : 200 m

Terrain : pistes et sentiers caillouteux

Mardi 17 novembre 2026

Col du Fauge - Plan d'Aups - Massif de la Sainte-Baume

Distance : 11 à 14 km - Dénivelé : 450 m

Terrain : pistes et sentiers caillouteux

Mardi 8 décembre 2026

Le plateau de Vitrolles depuis Valbacol - Vitrolles

Distance : 11 à 16 km - Dénivelé : 220 m

Terrain : pistes et sentiers caillouteux

Marches nordiques

Envie de marcher ?

**Voici un bon plan pour marcher autrement :
LA MARCHÉ NORDIQUE !**

Cette 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.



Le programme annuel de la marche nordique sera connu et mis à votre disposition au Service des Séniors (Docks et Clubs) et consultable sur le site de la Ville de Marseille en début d'année 2026

Tarif: gratuit

Inscription obligatoire

Renseignements

04 91 55 38 28 ou 04 91 55 31 98

Cycle de conférences

La Ville de Marseille poursuit son cycle de conférences et vous propose des thèmes qui permettent d'appréhender l'histoire et le bien-être de chacun.



**« La connaissance
est la porte
de la liberté »**

Épictète
(philosophe grec,
I^{er} siècle après J.-C.)

Prendre connaissance des actions de prévention santé mémoire et des aides et accompagnements existants.

Connaître l'histoire, c'est faire le constat de son propre passé, de son patrimoine, de son présent mais aussi de son avenir.

Découvrir comment prendre soin de sa santé en prenant soin des êtres vivants, petits et grands, avec lesquels nous coexistons.

En 2026, ces conférences nous amènent à une réflexion sur une amélioration de nos pratiques et de notre quotidien.

PROGRAMME:

VENDREDI 6 FÉVRIER

La mémoire : comment la stimuler et l'entretenir

JEUDI 2 AVRIL

Marseille au XX^e siècle : reconstruction du Vieux-Port après la seconde guerre mondiale

JEUDI 5 NOVEMBRE

Prendre soin du vivant pour être en bonne santé

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

**Entrée libre sur inscription préalable
au Service des Séniors aux Docks
ou dans les Clubs de Loisirs**

04 91 55 39 41 ou 04 91 55 40 91

Courriel : service-des-seniors@marseille.fr

Nos grands événements



BALS EN VILLE

LES JEUDIS

22 janvier*

12 février*

26 mars*

30 avril*

21 mai*

11 juin*

10 septembre*

1^{er} octobre*

29 octobre*

19 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

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

ESCAPADES AU PARC BORÉLY

JEUDI 28 MAI

La journée des séniors*
5^e édition

Forum d'information, apéritif, bal, tombola

JEUDI 24 SEPTEMBRE

La rentrée des séniors*
Après-midi avec karaoké géant



JOURNÉES FESTIVES

JEUDI 19 MARS

Bal masqué des Clubs

VENREDI 19 JUIN

Journée champêtre*

* 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



Alors, 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 de 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

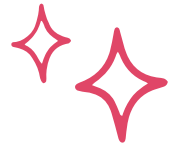
- 04 88 49 20 86
26, avenue de Valdonne
13013 Marseille
- Métro Ligne M1 : Station Malpassé
 - Bus : 27 – 37 : arrêt : Valdonne Laveran
 - Bus : 38 – B3 arrêt : Laveran Diderot

CONSEIL :

**PRIVILÉGIER LES TRANSPORTS
EN COMMUN**



Organisation dans les Clubs



Tous les Clubs de Loisirs sont ouverts au public du lundi au vendredi de 9h à 17h

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

Les inscriptions se font sur place auprès des Clubs

LES AFTERS*

Un After par mois vous sera proposé dans 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 2026

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.

CLUB DE LOISIRS SÉNIORS

LA PLAINE

LA PLAINE
04 88 49 20 82
36-38, place Jean-Jaurès
13001 Marseille

JOUR	MATIN		APRÈS-MIDI	
LUNDI	9H30	G ATELIER THÉMATIQUE	13H30	G PIANO
	9H30	G PIANO	14H00	P GYMNASTIQUE
	10H00	P QI QONG	14H30	G ATELIER TRICOT
	10H00	G BIBLIOTHÈQUE	15H00	P PILATES
	10H00	G COURS D'ANGLAIS		
	10H00	G COURS DE BRIDGE		
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 / trim.
	10H00	G THÉÂTRE	14H00	G KARAOKÉ
			15H30	P YOGA
VENDREDI	10H00	G CHORALE	14H30	* LOTO
 JOURNÉE FESTIVE 1 fois par mois REPAS TRAITEUR et LOTO				

CLUB DE LOISIRS SÉNIORS

SEBASTOPOL GRANOUX

SEBASTOPOL - GRANOUX
04 13 94 12 56
 23, rue Granoux
 13004 Marseille

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 KARAOKE ou DANSE EN LIGNE
	11H00	P YOGA	14H30	G ATELIER DICTÉE 1 fois / mois

CLUB DE LOISIRS SÉNIORS

SAINT-VICTOR

SAINT - VICTOR
04 13 94 88 01
7 bis, rue Sauveur Tobelem
13007 Marseille

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

CLUB DE LOISIRS SÉNIORS

SAINT-CYR

SAINT-CYR

04 88 49 20 80

83, chemin rural de la Valbarelle
13010 Marseille

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

CLUB DE LOISIRS SÉNIORS

LA VALENTINE

LA VALENTINE
04 13 94 88 00
5, bd de la Coopérative
13011 Marseille

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

CLUB DE LOISIRS SÉNIORS

MONTOLIVET

MONTOLIVET
04 13 94 12 57
390, avenue de Montolivet
13012 Marseille

JOUR	MATIN		APRÈS-MIDI	
LUNDI	9H30	P YOGA	14H00	P PILATES
	10H30	P STRETCHING		
MARDI	9H30	P SOPHROLOGIE	13H30	* LOTO
	10H30	P SOPHROLOGIE	14H00	P TAÏ CHI
	 JOURNÉE FESTIVE 1fois/mois REPAS TRAITEUR et LOTO ou BAL			
MERCREDI	9H30	P GYM	13H45	P DANSE EN LIGNE débutant
	10H30	P GYM	14H00	P YOGA
			14H45	P DANSE EN LIGNE confirmé
JEUDI	9H30	P GYM RYTHMIQUE	13H30	G JEUX DE CARTES
	10H30	P STRETCHING	13H30	P CONCOURS DE CONTRÉE (dernier jeudi du mois)
	11H0	G COUTURE	13H30	G COUTURE
			14H00	P PILATES
VENDREDI	9H30	P GYM	14H00	G ATELIER THÉMATIQUE
	10H30	P STRETCHING		

JOUR	MATIN		APRÈS-MIDI	
LUNDI	9H00	P GYMNASTIQUE	14H00	* KARAOKÉ 2 fois / mois
	9h15	G JEU DE BOULES	14H00	* PROJECTION DE FILM 1 fois / mois
	10H00	G COURS D'ANGLAIS 2 fois / mois	14H00	* COURS DE DANSE débutant 1 fois / mois
	10H15	P GYM FACIALE	14H15	P COURS DE DANSE
	 REPAS BIO et ANIMATION			
MARDI	9H30	P BODY ZEN	14H00	* BAL
	10H00	G ACTIVITÉ NUMÉRIQUE	15h00	G ATELIER THÉMATIQUE
	 REPAS et BAL			
MERCREDI	10H00	G AIDE AUX DEVOIRS	14H00	* CONTRÉE ET JEUX DE SOCIÉTÉ
	10H00	P TAÏ CHI AVANCÉ	15H00	P YOGA
	 REPAS et ANIMATION			
JEUDI	9H30	P PILATES	14H00	* BAL
	10H00	G ATELIER CROCHET PETITES PIEUVRES	15H00	P TAÏ CHI DÉBUTANT
	10H00	G COURS D'ITALIEN 2 fois / mois		
	 REPAS et BAL			
VENDREDI	9H30	P GYMNASTIQUE	14H00	* LOTO
	9H45	G DESSIN / PEINTURE	14H30	G CHANT
	10H00	G ATELIER MÉMOIRE		
	 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 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 Danielle Casanova 13014 04 84 52 51 61

LE PÔLE INFOS SÉNIORS ET LES ESPACES SERVICES ÂÎNÉS

Le CCAS est porteur du Pôle Infos Séniors Marseille Sud-Est pour les 8^e, 9^e, 10^e et 11^e arrondissements de Marseille.

Au sein des 4 agences d'Accueil et de Services Sociaux se trouvent des Espaces Services Âînés (ESA) dédiés à l'accompagnement social gérontologique.

Ces ESA 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, aides alimentaires d'urgence)

Calendrier des actions du service des séniors / 1^{er} semestre

JANVIER		FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN	
J 1	Férié	D 1		D 1		M 1		V 1	Férié	L 1	
V 2		L 2		L 2		J 2	Conférence	S 2		M 2	La Ciotat
S 3		M 3	Visite Archives Municipales	M 3		V 3	Pertuis - Manosque	D 3		M 3	
D 4		M 4		M 4	Bormes-Les-Mimosas	S 4		L 4		J 4	
L 5		J 5		J 5		D 5		M 5		V 5	Cabaret
M 6		V 6	Conférence	V 6		L 6	Férié	M 6	Sanary-sur-Mer	S 6	
M 7		S 7		S 7		M 7	Rando	J 7		D 7	
J 8	Visite Archives Municipales	D 8		D 8		M 8		V 8	Férié	L 8	
V 9		L 9	Coquillages	L 9	Visite Opéra	J 9		S 9		M 9	Rando
S 10		M 10	Rando	M 10	Rando	V 10	Pertuis - Manosque	D 10		M 10	
D 11		M 11		M 11	Bormes-Les-Mimosas	S 11		L 11		J 11	Bal Pl. De Gaulle
L 12	Visite Opéra	J 12	Bal Bargemon	J 12		D 12		M 12	Rando	V 12	
M 13		V 13		V 13		L 13		M 13	Visite Opéra	S 13	
M 14		S 14		S 14		M 14	Musée	J 14	Ascension	D 14	
J 15		D 15		D 15		M 15	Martigues St-Victoret	V 15	Musée	L 15	
V 16		L 16	Coquillages	L 16		J 16		S 16		M 16	La Ciotat
S 17		M 17		M 17		V 17		D 17		M 17	
D 18		M 18		M 18		S 18		L 18		J 18	
L 19		J 19		J 19	*Bal masqué des Clubs	D 19		M 19		V 19	2 - Journée champêtre
M 20	Rando	V 20		V 20		L 20		M 20	Sanary-sur-Mer	S 20	
M 21		S 21		S 21		M 21		J 21	Bal Castellane	D 21	
J 22	Bal Bargemon	D 22		D 22		M 22	Martigues St-Victoret	V 22		L 22	
V 23	Musée	L 23		L 23		J 23		S 23		M 23	Musée
S 24		M 24		M 24		V 24		D 24		M 24	
D 25		M 25		M 25	Bormes-Les-Mimosas	S 25		L 25	Pentecôte	J 25	
L 26		J 26	Musée	J 26	Bal Bargemon	D 26		M 26		V 26	Inauguration d'été St-Cyr
M 27		V 27		V 27	Musée	L 27		M 27		S 27	
M 28		S 28		S 28		M 28		J 28	1 - Journée des Séniors	D 28	
J 29				D 29		M 29		V 29		L 29	
V 30				L 30		J 30	Bal Bargemon	S 30		M 30	
S 31				M 31				D 31			

	Sorties		*Bal masqué des Clubs
	Randonnées pédestres		*Campagne d'été St-Cyr/Ginestet
	Marche nordique		Grands événements :
	Musées		1 - Journée séniors
	Conférences		2 - Journée champêtre
	Bals en ville		3 - Karaoké
	Séjour ANCV		L M M J V S D Vacances scolaires

Faites vos vœux pour les sorties et randonnées pendant les périodes déterminées ci-dessous :

- L M M J V S D** 1^{ère} période du 5 au 16 janvier
- Randonnées des mois de janvier à mars
 - Sorties : Dégustation de Coquillages, Bormes-les-Mimosas, Pertuis/Manosque, Saint-Victoret
- L M M J V S D** 2^e période du 16 au 27 mars
- Randonnées des mois d'avril à juin
 - Sorties : Sanary-sur-Mer, La Ciotat, journée Cabaret
- L M M J V S D** 3^e période du 6 juillet au 21 août
- Randonnées de septembre à décembre
 - Sorties : Saintes-Maries-de-la-Mer, Gordes, Aubagne

Calendrier des actions du service des seniors / 2^e semestre

JUILLET		AOÛT		SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DÉCEMBRE	
M 1	Visite Opéra	S 1		M 1		J 1	Bal Castellane	D 1	Férié	M 1	
J 2		D 2		M 2		V 2		L 2		M 2	
V 3	Inauguration d'été Ginestet	L 3		J 3		S 3		M 3		J 3	
S 4		M 4		V 4	Clôture d'été Ginestet	D 4		M 4		V 4	
D 5		M 5		S 5		L 5		J 5	Conférence	S 5	
L 6		J 6		D 6		M 6	Gordes	V 6		D 6	
M 7		V 7		L 7	Stes-Maries-de-la-Mer	M 7		S 7		L 7	
M 8		S 8		M 8		J 8		D 8		M 8	Rando
J 9	Musée	D 9		M 9		V 9		L 9		M 9	
V 10		L 10		J 10	Bal Pl. De Gaulle	S 10		M 10	Aubagne	J 10	
S 11		M 11		V 11		D 11		M 11	Férié	V 11	
D 12		M 12		S 12		L 12		J 12		S 12	
L 13		J 13		D 13		M 13	Rando	V 13		D 13	
M 14	Férié	V 14		L 14		M 14		S 14		L 14	
M 15		S 15	Férié	M 15	Séjour ANVC	J 15		D 15		M 15	
J 16		D 16		M 16		V 16		L 16		M 16	
V 17		L 17		J 17		S 17		M 17	Rando	J 17	
S 18		M 18		V 18		D 18		M 18		V 18	
D 19		M 19		S 19		L 19		J 19	Bal Bargemon	S 19	
L 20		J 20		D 20		M 20	Gordes	V 20		D 20	
M 21		V 21		L 21		M 21		S 21		L 21	
M 22		S 22		M 22		J 22		D 22		M 22	
J 23		D 23		M 23		V 23		L 23		M 23	
V 24		L 24		J 24	Karaoké	S 24		M 24	Aubagne	J 24	
S 25		M 25		V 25		D 25		M 25		V 25	Férié
D 26		M 26		S 26		L 26		J 26		S 26	
L 27		J 27		D 27		M 27		V 27		D 27	
M 28		V 28	Clôture d'été St-Cyr	L 28	Stes-Maries-de-la-Mer	M 28		S 28		L 28	
M 29		S 29		M 29	Rando	J 29	Bal Bargemon	D 29		M 29	
J 30		D 30		M 30		V 30		L 30		M 30	
V 31		L 31				S 31				J 31	

MÉMO DES VŒUX

Vœux 1 ^{ère} période	Vœux 2 ^e période	Vœux 3 ^e période
Choix demandés : 1- 2- 3-	Choix demandés : 1- 2- 3-	Choix demandés : 1- 2- 3-
Choix validés : 1- 2- 3-	Choix validés : 1- 2- 3-	Choix validés : 1- 2- 3-

SPORT SANTÉ SÉNIORS

11^e ÉDITION

GRATUIT

VOUS AVEZ
PLUS DE 65 ANS ?

Venez suivre des cours adaptés
pour garder la forme !

INFOS & INSCRIPTIONS
marseille.fr



VILLE DE
MARSEILLE

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



VILLE DE
MARSEILLE



INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS



**Ville de Marseille
Service des Séniors**



Les Docks 10.3 (6^e 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 9 h à 12 h
et de 13 h 30 à 16 h**

Tél. : 04 91 55 38 28 / 04 91 55 31 98

04 91 55 39 41 / 04 91 55 40 91

04 91 14 67 08 / 04 91 14 67 10 / 04 91 14 67 03

service-des-seniors@marseille.fr

site internet : marseille.fr/social/seniors



VILLE DE
MARSEILLE

