

SÉNIORS

PROGRAMME 2020

SÉJOURS

SORTIES
CULTURELLES

ACTIVITÉS



#NOUSSOMMES
MARSEILLE

VILLE DE
MARSEILLE



La Ville de Marseille entend permettre à chacun de trouver sa place dans toutes les étapes de sa vie et s'épanouir dans les meilleures conditions. Aussi, je vous invite à profiter de toutes les activités qu'elle organise et à partager des moments de convivialité.

L'équipe municipale met tout en œuvre pour améliorer les services qui vous sont proposés et porte une attention particulière à votre épanouissement au quotidien. Le programme préparé pour 2020 l'atteste. Un séjour dans le Jura est prévu, ainsi que de nombreuses sorties dans la région, des randonnées accessibles à tous, un nouveau cycle de conférences entièrement dédiées aux seniors et plus encore...

L'âge de la retraite signifie pour vous davantage de disponibilité et de loisirs, et permet la découverte de nouvelles activités. C'est avec un grand plaisir que je vous invite à parcourir l'édition 2020 de ce catalogue Seniors qui promet une année riche en escapades touristiques et autres activités artistiques, culturelles et ludiques, favorisant ce lien social si précieux.

J'espère que ce programme saura pleinement vous satisfaire, et qu'il vous permettra à la fois de passer d'agréables moments et de tisser des liens nouveaux.

Jean-Claude GAUDIN
Maire de Marseille
Ancien Ministre
Vice-président honoraire du Sénat



L'aide au maintien de l'autonomie, la lutte contre l'isolement et la solidarité intergénérationnelle

En France, l'espérance de vie est de plus en plus longue, on ne peut que s'en réjouir, et ce temps libéré doit permettre aux séniors de conserver un rôle social afin de lutter contre la solitude et l'isolement. La Ville de Marseille a donc établi tout un programme pour encourager le bel âge à sortir, danser, aller vers les autres, lier connaissance...

L'édition 2020 du catalogue Séniors présente un panorama des actions conduites par la municipalité en matière d'activités de loisirs, de voyages, de sorties culturelles, d'activités sportives mais aussi de bien-être et d'échanges intergénérationnels.

De plus, les séniors marseillais peuvent être accueillis à la « La Bastide du Ginestet », équipement d'accueil de jour situé dans le 13^e arrondissement. Il s'agit là d'une ancienne maison de maître construite en 1900, entourée d'un magnifique parc boisé, qui accueille le public séniors cinq jours sur sept durant toute l'année, y compris pendant la période estivale. Des repas et de nombreuses activités de loisirs y sont organisés, mais également du soutien psychologique et juridique ainsi que des conseils en économie sociale et familiale.

Les agents du service Famille/Séniors de la Ville de Marseille sont à votre disposition pour de plus amples renseignements.

SOMMAIRE

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 de jour « la Bastide du Ginestet »	P. 18
Notes	P. 21

SORTIES CULTURELLES ET DE DÉCOUVERTE À LA JOURNÉE

Hors-Marseille

Vendredi 24 janvier / Barjols - Cotignac - Le Val « Santons et Crèches »

Vendredi 07 février / Tourrettes-sur-Loup « Cité de la violette »

Mardi 10 mars / Tarascon

Mardi 28 avril / Uzès

Mardi 26 mai / Le Frioul

Jeudi 04 juin / La Camargue « Journée en péniche »

Mardi 30 juin / Embrun « Baignade au plan d'eau »

Jeudi 24 septembre / Sète

Mardi 20 octobre / Meyrargues « Journée cabaret »

Mardi 03 novembre / Marseillan

LE PROGRAMME PROPOSÉ PEUT ÊTRE SUSCEPTIBLE DE MODIFICATIONS

- Prévoir une tenue et des chaussures confortables lors de vos sorties.
- Les tarifs, les menus ainsi que les horaires seront communiqués par le service 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 % jusqu'à 50 % en fonction de l'avis d'imposition sur les revenus fourni chaque année*).

DE BARJOLS À LE VAL, EN PASSANT PAR COTIGNAC - 83

« SANTONS ET CRÈCHES »

VENDREDI 24 JANVIER 2020

Départ : Place Castellane

Sortie du Métro : Côté rue de Rome

Matin : VISITE GUIDÉE DE LA CRÈCHE ANIMÉE DE BARJOLS

Reconstitution miniature du village de Barjols sur 70m² d'exposition dans une grotte naturelle.

Puis direction COTIGNAC, pour visiter sa crèche panoramique : avec plus de 25 maisons typiquement provençales, un témoignage sur la vie et les métiers d'autrefois en Provence. Plus de 400 santons et 3000 heures de travail.

Déjeuner au restaurant à Cotignac

Après-midi : VISITE GUIDÉE DE LA CRÈCHE ANIMÉE DE LE VAL

Animation représentant la Pastorale en son et lumière suivie de la visite du musée du santon avec la découverte de la crèche Rossellini.

TOURRETTES-SUR-LOUP - 06

« CITÉ DE LA VIOLETTE »

VENDREDI 07 FÉVRIER 2020

Départ : Place Castellane

Sortie du Métro : Côté rue de Rome

Matin : VISITE GUIDÉE DE LA BASTIDE AUX VIOLETTES

Histoire du patrimoine, de la serre, du musée de la violette, dégustation et boutique.

Déjeuner au restaurant

Après-midi : VISITE DE LA CONFISERIE FLORIAN DES GORGES DU LOUP

TARASCON - 13

MARDI 10 MARS 2020

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

Matin : VISITE LIBRE DU CENTRE HISTORIQUE DE TARASCON

Le Couvent des Cordeliers et le Musée d'Art et d'Histoire

Déjeuner au restaurant

Après-midi : VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU DE TARASCON

Centre d'art René d'Anjou, bâti au XV^e siècle. Il constitue par son état de conservation l'une des plus belles forteresses de France et offre un parcours de visites de plus de trente salles ainsi qu'un vaste panorama depuis sa grande terrasse.

UZÈS - 30

MARDI 28 AVRIL 2020

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

Matin : VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DE LA POTERIE MÉDITERRANÉENNE

Le musée abrite une collection de poterie traditionnelle de terres vernissées ainsi qu'une collection de pipes et taraïettes de la manufacture Job Clerc.

Déjeuner au restaurant

Après-midi : VISITE DU JARDIN MÉDIÉVAL D'UZÈS

Site historique du XII^e siècle situé au cœur de la cité d'Uzès comprenant un jardin botanique d'inspiration médiévale installé au pied de la tour du Roi.

Vous profiterez d'un magnifique panorama du haut de la tour de l'Évêque.

LES ÎLES DU FRIOUL - 13

MARDI 26 MAI 2020

Départ de l'embarcadère du Vieux-Port

Matin : PROMENADE SUR LES ÎLES DU FRIOUL

Déjeuner au restaurant

Après-midi : BAIGNADE

LA CAMARGUE - 30

MARDI 04 JUIN 2020

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

Matin : ARRIVÉE ET ACCUEIL AU PORT D'AIGUES-MORTES

Embarquement sur la péniche Isles de Stel pour un repas au fil de l'eau.

L'équipage vous fera découvrir la faune et la flore de Camargue.

Vous aurez le privilège de débarquer dans une manade de taureaux pour assister au travail des gardians à cheval dans leur milieu naturel.

Déjeuner sur la péniche : « Menu gardian »

Un kir de bienvenue est offert à bord de la péniche, suivi d'un repas typique.

Après-midi : À la fin du repas, nous vous proposerons une animation musicale pour clôturer cette journée.

Retour à Aigues-Mortes vers 16h00 et temps libre dans la cité médiévale fondée par Louis IX.

PLAN D'EAU D'EMBRUN - 05

MARDI 30 JUIN 2020

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

Matin : VISITE GUIDÉE À LA DÉCOUVERTE 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 : 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 (buvette et toilettes à proximité).

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

SÈTE - 34

JEUDI 24 SEPTEMBRE 2020

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

Matin : VISITE LIBRE DE SÈTE

Déjeuner au restaurant

Après-midi : DÉCOUVERTE DES PARCS À COQUILLAGES EN VISION SOUS-MARINE

MEYRARGUES - 13

« JOURNÉE CABARET »

MARDI 20 OCTOBRE 2020

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

Déjeuner au restaurant au New Kabaret

Après-midi : LE NEW KABARET SHOW ANIMATION !

Dans une ambiance musicale avec accordéoniste, vous pourrez danser et profiter d'une multitude de sketches humoristiques. L'ensemble est rythmé de chansons, danses, french cancan, plumes, parodies... De quoi se divertir tout au long de l'après-midi.

MARSEILLAN - 34

MARDI 03 NOVEMBRE 2020

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

Matin : VISITE LIBRE DU CENTRE HISTORIQUE DE MARSEILLAN

Des vestiges romains, voire même plus anciens, laissent à penser que l'histoire de Marseillan remonte à la plus haute antiquité.
Au fil des siècles, ce village méditerranéen du bas Languedoc a traversé de nombreuses périodes riches en événements dont il garde en ses pierres, le souvenir.
Imprégnez-vous de ce passé que vous livrent les vieilles rues du village.
Laissez-vous porter par votre imagination en découvrant les porches d'anciennes maisons bourgeoises, la statue de la République, la place couverte, l'église Saint Jean-Baptiste...

Déjeuner au restaurant

Après-midi : VISITE GUIDÉE DU MAS CONCHYLICOLE

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 fois à 2 fois par mois, le vendredi matin

En partenariat avec le Musée des Beaux-Arts au Palais Longchamp

Pour nos séniors et dès 60 ans, visite commentée insolite, incontournable et par thème, au travers d'un panorama de quatre siècles de l'art européen, du XVI^e au XIX^e siècles et parmi les chefs-d'œuvre accrochés actuellement dans les salles du Musée des Beaux-Arts et renouvelés régulièrement, des collections permanentes de la Ville de Marseille.

Les dates précises des visites vous seront communiquées à la Division Séniors, Les Docks - Atrium 10.3, 10 Pl. de la Joliette, 13002 Marseille, en fonction des expositions programmées.



RANDONNÉES PÉDESTRES

LA VILLE DE MARSEILLE MET TOUT EN ŒUVRE POUR PROPOSER TRÈS PROCHAINEMENT DE NOUVELLES RANDONNÉES AUX SÉNIORS MARSEILLAIS

Leurs destinations ne dépassent pas 200 kilomètres aller-retour depuis Marseille, place Castellane.

Ces promenades s'inscrivent dans le cadre d'activités de loisirs et de découvertes.

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 EUROS LA SORTIE

**Renseignements :
pôle inscriptions 04 91 55 38 28 ou 29**



SÉJOURS 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 12 au 19 septembre 2020

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

Renseignements : 04 91 55 38 28, à partir de janvier 2020



CYCLE DE CONFÉRENCES

Dans la continuité des deux précédents cycles de conférences, la Ville de Marseille propose cette année des sujets liés à la qualité de vie des séniors, à leur rôle au sein de la cellule familiale et à la prévention de leur capital santé.

« Tout le monde veut vivre plus longtemps mais personne ne veut devenir vieux »

Blaise Pascal

Programme :

- Mardi 25 février 2020 - Être grand-parent aujourd'hui
- Mardi 16 juin 2020 - Séniors, comment rester jeunes ?
- Mardi 13 octobre 2020 - Les séniors, leur santé et 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 Séniors :

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

Courriel : divisionseniors@marseille.fr



JOURNÉES EXCEPTIONNELLES

MARDI 7 JANVIER 2020
Après-midi événementielle
avec spectacle d'opérettes
marseillaises au théâtre de l'Odéon

« Marseille, mes amours ! »

pour les vœux de l'année 2020

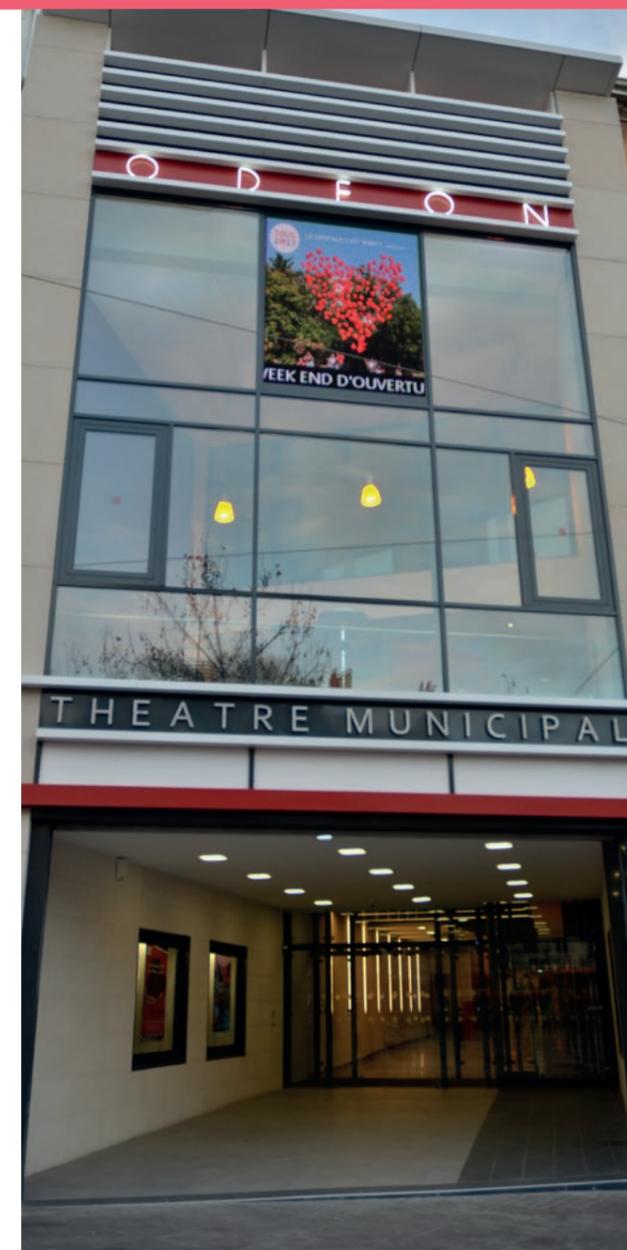
JUIN 2020
Après-midi événementielle

Représentation festive à l'occasion de la fête des Mères
et des Pères.

DÉCEMBRE 2020

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 d'une psychologue, 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 nous pouvons nous 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

Les mardis après-midi à la Bastide du Ginestet ou dans les locaux du Service Famille-Séniors de la Joliette, sur rendez-vous.

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 de Saint-Mitre participent à ce projet, qui a remporté jusqu'à présent 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 Le Ginestet

26 av. de Valdonne, 13013 Marseille

04 91 06 54 17

• Tarif : Gratuité

• 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)

En participant bénévolement à cette action, vous apprendrez à crocheter des petites pieuvres afin d'apporter un peu de réconfort aux familles concernées. Votre pieuvre sera ensuite placée dans la couveuse : le bébé, plus calme, s'agrippera davantage à celle-ci, délaissant ainsi les tuyaux et les sondes.

• SERVICE CIVIQUE

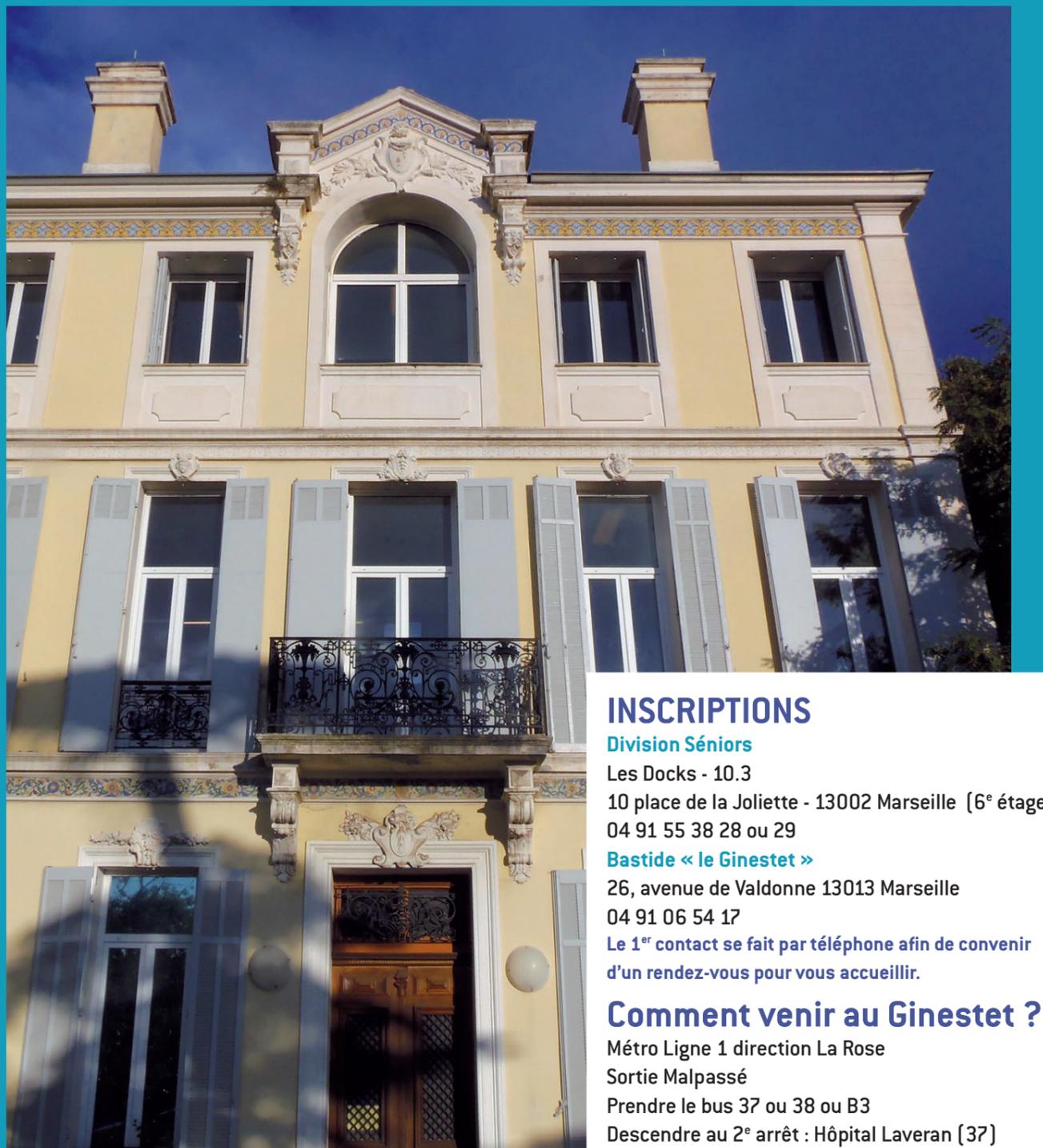
La Bastide du Ginestet participe au projet du service civique à travers l'accueil de jeunes volontaires pour la troisième année consécutive. Il s'agit de permettre la rencontre de deux générations pour créer du lien social entre elles. De manière générale, les jeunes volontaires participent activement 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 qui permet 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 ou autre...

RANDONNÉE PÉDESTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE

CENTRE D'ACCUEIL DE JOUR 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.

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 8h30 à 17h

LA BASTIDE DU GINESTET ACCUEIL ET ANIMATIONS

Horaires d'accueil à la journée - Arrivée : 10h30-11h / Départ : 16h30-17h

Programme

Lundi	Repas	Concours de pétanque / Jeux de société ou Projection de film	12€
Mardi	Repas	Bal	
Mercredi	Repas	Concours de Contrée - Jeux de Société	
Jeudi	Repas	Bal	
Vendredi	Repas	Loto	
Repas bio	[1 fois par mois sauf juillet, août et décembre]		
Repas à thème	[anniversaires, mardi gras,...] 12,50€ [ouverture et clôture campagne d'été]		
Repas grandes occasions	[fête des mères et pères, Pâques, Noël] 15€		

Campagne d'été 2020

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

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

