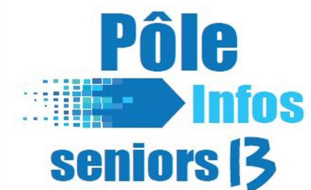


STRUCTURES	COORDONNEES	ACTIONS
<b>A.N.C.V.</b>	Tél. : 0 825 844 344 Site internet : <a href="http://www.ancv.com">www.ancv.com</a>  Seniorsenvacances.ancv.com N° Tél. Azur : 32 40 (dites Seniors vacances – 0,06 € la minute + coût d'un appel local)	Vacances et séjours pour les personnes de 60 ans et plus, retraitées ou sans activité professionnelle et résidant en France. L'A.N.C.V. finance une partie du séjour pour les retraités non imposables ou l'aidant familial ou professionnel qui accompagne une personne en perte d'autonomie ou dépendante.
<b>OFFICE DU TOURISME</b>	11, La Canebière 13001 Marseille Tél. : 08 26 50 05 00 / 04 91 13 89 00 <a href="http://www.marseille-tourisme.com">www.marseille-tourisme.com</a>	Visites, sorties, patrimoine, excursions, itinéraires, manifestations, accès / transports....
<b>UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE</b>	11, rue Edmond Rostand 13006 Marseille Tél. : 04 91 36 57 20 <a href="http://www.univ-cezanne.fr/universite-du-temps-libre.html">www.univ-cezanne.fr/universite-du-temps-libre.html</a>	-Conférences, séminaires, activités -Inscription sans condition d'âge ni de diplôme (à déposer début septembre) - Tarifs : (tarifs réduits pour non imposables)
<b>Échanges et Diffusion des Savoirs</b>	16, rue Beauvau 13001 Marseille Tél. : 04 96 11 24 50	<a href="http://culture.scientifique.free.fr/rubrique.php?id_rubrique=77">http://culture.scientifique.free.fr/rubrique.php?id_rubrique=77</a>
<b>TOURISME ET HANDICAP</b>	Information sur sites et lieux labellisés « tourisme et handicap » : Mélanie FOUBERT 04 91 13 84 37 <a href="mailto:mfoubert@visitprovence.com">mfoubert@visitprovence.com</a>	
<b>BIBLIOTHEQUES SONORES</b>	71, rue Sylvabelle 13006 – 04 91 81 57 20 : permanence tous les jeudis de 14h à 17H <a href="http://www.bibliotheque-sonore-marseille.com">www.bibliotheque-sonore-marseille.com</a> L'Alcazar / Bibliothèque municipale 58 Cours Belsunce 13001 - 04 91 55 90 00	Réservés aux personnes empêchées de lire – Bulletin inscription à compléter avec photocopie carte invalidité ou certificat médical - Prêt gratuit de livres sur support MP3, clé USB, carte SD -
<b>A.S.C.S.13</b>	Association socio-culturelle des sourds 13 Résidence les cigalons 10 avenue des écureuils 13012 – Fax/minitel 04 91 44 60 11	
<b>EQUIPEMENTS SPORTIFS</b>	Pour obtenir la liste des équipements sportifs à proximité de chez vous (boulodromes, piscines, gymnases...) CONTACTER LE PÔLE INFOS SENIORS DE VOTRE SECTEUR	
<b>ASSOCIATIONS HUMAINITAIRES ET D'ENTRAIDE</b>	Pour obtenir la liste des associations recrutant des bénévoles (secours catholique, secours populaire, visiteurs de malades dans les établissements...) CONTACTER LE PÔLE INFOS SENIORS DE VOTRE SECTEUR	



## Animations, Loisirs, activités sportives

Pour les plus de 60 ans

Quelques contacts

et structures près de chez soi....



Pour plus d'informations, contacter

Pôle Infos Seniors Marseille Nord au 04 91 60 37 16

## Pourquoi pratiquer des loisirs, participer à des activités, des animations ?

↳ Pour rester actif.... Entretien sa forme.... Se distraire.... Maintenir une activité sociale..... Se rendre utile.... Se cultiver.... Faire des rencontres....

Quel que soit votre choix, la pratique d'une ou plusieurs activités pourra vous apporter bien-être, épanouissement, plaisir, prévention santé ...

## Pourquoi cette plaquette d'informations ?

Les activités à pratiquer sont nombreuses : lecture, musique, chant, jeux de société, peinture, jardinage, bénévolat, bricolage, sports, cinéma, théâtre, balades, sorties, couture, informatique, danse etc....

Cette plaquette est destinée à vous informer des structures, associations, équipements existants, vous permettant de trouver l'activité qui vous convient le mieux selon vos goûts et vos possibilités à proximité de chez vous.

La liste que nous vous transmettons n'étant pas exhaustive, nous vous invitons à contacter le Pôle Infos Seniors de votre secteur pour de plus amples informations.

*Le Pôle Infos Seniors de votre secteur reste à votre écoute pour plus d'informations et tient à votre disposition les listes des établissements, structures, prestations et services existants.*

## Associations et Centres culturels, Offices, Structures...

STRUCTURES	COORDONNEES	ACTIONS
<b>C.C.A.S.</b>	<p><b>Clubs animation et loisirs :</b>                      La Plaine 13001 : 04 91 47 97 09                      Sébastopol-Granoux 13004 : 04 91 85 29 86                      13007 : Maison pour tous Bompard 06 42 90 14 89                      Saint-Cyr 13010 : 04 91 35 30 88                      La Valentine 13011 : 04 91 43 10 17                      Montolivet 13012 : 04 91 66 74 78</p> <p><b>Résidences du C.C.A.S. :</b>                      Evêché 13002 : 04 91 91 13 53                      Les Carmes 13002 : 04 91 91 33 06                      St Tronc 13010 : 04 91 75 01 64                      Frais-Vallon 13013 : 04 91 06 38 12</p>	<p>-Activités physiques : yoga, gymnastique, Qi Gong                      -Activités manuelles : cours dessin, peinture, porcelaine, couture, tricot                      -Danses et chansons : Thé dansant, initiation à la danse de salon, cours de chant, chorales                      -Atelier informatique                      -Restauration : Clubs restaurants                      -Activités intellectuelles : jeux de société, lotos, salon télévision et de lecture, cours de théâtre, cours d'anglais, entraînement à la mémoire.                      -Sorties à la journée</p>
<b>ENTRAIDE SOLIDARITÉ 13</b>	<p><b>Antennes administratives Marseille :</b>                      -Marseille Nord / Centre culturel de la Rose                      Traverse de la Semoulerie 13013- 04 91 66 46 13                      -Marseille Centre                      10, rue Jean Martin 13005 – 04 91 18 52 05                      -Marseille Sud                      Groupe Pierre Renard Bt. 25                      83, Bd Mireille Lauze 13010 – 04 91 78 84 43  <b>-Entraide Solidarité 13</b>                      148, rue Paradis 13006 - 04 9104 78 00</p>	<p>-Loisirs, voyages, sorties, culture, sports, cours d'anglais, ateliers informatique.... Et diverses activités sont proposées dans les Clubs et Espaces Seniors de l'Entraide implantés sur tous les arrondissements de Marseille.</p>
<b>Association Loisirs et Solidarité des Retraités de Marseille</b>	<p><b>Adresse siège :</b> Cité des Associations Boite 232                      93, La Canebière 13001 Marseille</p> <p><b>Permanences :</b> le lundi de 14h30 à 16h30                      Maison de quartier Malmousque                      233, Corniche Kennedy 13007 Marseille</p> <p><b>Contact :</b> Présidente Monique TEYCHENÉ                      06 44 78 54 20</p>	<p>Activités proposées aux membres adhérents (adhésion annuelle 28 euros) :                      Randonnées pédestres, visites de musées et exposition, opéra, théâtre, voyages et promenades citadines, gym douce, fête annuelle avec pique-nique familial, bowling, pétanque, gâteau des rois, café littéraire, après-midis dansants, restaurant.                      Agendas des activités: <a href="http://www.lsr.free.fr">www.lsr.free.fr</a></p>
<b>Centres sociaux et Maisons pour tous</b>	<p>Nombreux centres sociaux et Maisons pour tous proposent des activités et animations à l'attention des seniors. Pour obtenir la liste des structures situées à proximité de chez vous, contacter le Pôle Infos Seniors de votre secteur.</p>	<p>Activités proposées :                      -Gym Seniors, aquagym, Animations diverses                      -Sorties, repas, Lotos, Ateliers tricot, informatique.....</p>

\* Liste non exhaustive Mise à jour 06/2015