



# LES CENTRES MUNICIPAUX D'ANIMATION DE VOTRE SECTEUR

DANS LE 11<sup>e</sup>

ARRONDISSEMENT

**CMA La Barasse**

100, Bd de la Barasse  
13011 Marseille  
04 91 14 61 81

**CMA Saint-Marcel**

216, Bd de Saint-Marcel  
13011 Marseille  
04 91 44 81 80

**CMA La Valbarelle**

93, Bd de la Valbarelle  
13011 Marseille  
04 91 35 05 88

**CMA La Treille**

4, imp Gérard Paradiso  
13011 Marseille  
04 91 52 86 01

**CMA Saint-Menet**

81, traverse des Écoles  
13011 Marseille  
06 64 53 04 22

**CMA d'Éoures**

Place Jean-Baptiste  
Auffan  
13011 Marseille  
06 64 53 04 22

DANS LE 12<sup>e</sup>

ARRONDISSEMENT

**CMA Beaumont**

194, Bd Charles  
Kaddouz  
13012 Marseille  
04 91 93 78 97

**CMA Grande Bastide  
Cazaulx**

73, rue Saint-Jean du  
Désert  
13012 Marseille  
04 91 93 51 64

**CMA Petit Bosquet**

213, Av de Montolivet  
13012 Marseille  
04 91 59 31 36

**CMA de Montolivet**

355, Av de Montolivet  
13012 Marseille  
04 91 70 82 30

**CMA de la Rosière**

40, Av de la Rosière  
13012 Marseille  
04 91 14 61 51

**CMA de Saint-Barnabé**

29, rue Série  
13012 Marseille  
04 91 30 64 70



LE MAÎTRE-MOT : la prévention

LE FIL ROUGE DE NOS ACTIONS : votre bien-être

À l'initiative de Sylvain SOUVESTRE, Maire des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> arrondissements, les 12 Centres Municipaux d'Animations de votre secteur sont déterminés à vous accueillir dans une atmosphère animée et conviviale tout au long de l'année au cœur de vos quartiers.

Ces Centres d'Animation Municipaux sont le lieu de rendez-vous quotidiens pour des événements chaleureux et une variété d'activités enrichissantes.

Plus qu'un lieu de proximité, ils sont de véritables havres de bien-être, au service de votre épanouissement.

*Une volonté impulsée par Sylvain SOUVESTRE, votre Maire de proximité et Anne-Marie BARTHÉS, votre Adjointe déléguée au Bel Âge*

MARSEILLE



Mairie des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> arrondissements  
Boulevard Bouyala d'Arnaud  
13012 Marseille

☎ 04 91 14 62 40  
f @marseille1112  
🌐 marseille1112.fr

MARSEILLE



PROGRAMME

ACTIVITÉS SENIORS

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2024

Des ateliers, des activités, des services...  
INSCRIPTION GRATUITE OBLIGATOIRE

Ne pas jeter sur la voie publique. décembre 2024. Crédit photos : iStock.

# DÉCOUVREZ TOUTES LES ACTIVITÉS DE VOS CMA !

## ATELIERS CULINAIRES

5 PLACES

CMA Barasse

Cultiver le plaisir alimentaire, échanger des astuces, adapter son alimentation à ses besoins grâce à des conseils personnalisés...

De 10h &gt; 12h

Vendredi 20 septembre  
Vendredi 11 octobre  
Vendredi 15 novembre  
Vendredi 13 décembre



### ● ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

Mercredi 9 octobre de 18h30 à 19h30  
Mercredi 11 décembre de 18h30 à 19h30

## CINÉ DÉBAT



Ensemble, partageons nos réflexions lors d'un débat convivial, où chaque expérience enrichit notre vision du 7ème art.

De 14h &gt; 17h30

Lundi 7 octobre : CMA Barasse (à 13h30)  
Mardi 8 octobre : CMA Éoures  
Lundi 14 octobre : CMA St Barnabé  
Mardi 15 octobre : CMA Cazaulx  
Mercredi 4 novembre : CMA Valbarelle  
Lundi 18 novembre : CMA Barasse (à 13h30)

## ATELIERS SMARTPHONE



À PARTIR DE  
4 personnes

Savoir utiliser et comprendre les applications de votre smartphone, effectuer des démarches administratives...

Tous les mardis de 10h à 11h : CMA Beaumont  
Jeudi 26 septembre de 9h30 à 12h : CMA Valbarelle  
Jeudi 21 novembre de 9h30 à 12h : CMA Valbarelle

## ATELIERS BIEN-ÊTRE

À PARTIR DE  
2 personnes

Pratiquez une activité physique pour préserver votre capital confort corporel et travail de l'équilibre.



### ● PÉTANQUE

Jeudi 10 octobre à 9h30 à 12h : CMA St Barnabé

## ATELIERS CRÉATIFS



### ● PHOTO BOOK

Vendredi 25 octobre de 10h à 12h  
Vendredi 29 novembre de 10h à 12h  
CMA Beaumont

### ● ATELIER ART D'EXPRESSION

Vendredi 6 décembre de 10h à 12h  
CMA Beaumont

### ● ATELIER COUTURE

Tous les mardis à partir de 13h30  
CMA La Treille

## DÉPISTAGE AUDIO



Votre oreille mérite toute votre attention ! Rejoignez-nous pour un dépistage audio et assurez-vous de ne rien manquer des trésors sonores de la vie.

Mardi 8 octobre à 14h30 : CMA Valbarelle  
Vendredi 15 octobre à 14h : CMA Petit Bosquet  
Mardi 10 décembre à 14h : CMA Cazaulx

## JEUX DE SOCIÉTÉ

À PARTIR DE  
4 personnes

à partir 13h30

Tous les vendredis : CMA la Treille

## COURS D'ÉCHECS

De 14h &gt; 17h

Tous les mercredis de 14h à 17h : CMA la Treille



## CONCOURS DICTÉE

À PARTIR DE  
10 personnes

Un grand concours d'orthographe sera organisé sur les 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> arrondissements.

De 14h &gt; 17h

Jeudi 19 septembre de 14h à 17h : CMA de St Barnabé



## BALADES

À PARTIR DE  
6 personnes

Se promener en petit groupe sur des parcours adaptés selon les niveaux.

### ● BALADES

Jeudi 10 octobre départ à 10h : Balade Vallée St Pons (avec pique-nique) 8 km  
Jeudi 14 novembre départ à 10h : Balade Pichauris  
Jeudi 5 décembre départ à 10h : Balade Allauch 8km

Inscriptions auprès du CMA Beaumont

## JEUX DE CARTES



À PARTIR DE  
4 personnes

Tous les lundis et jeudis de 14h à 17h : CMA St Barnabé

## RAMI

Mercredi 25 sept à 9h30 : CMA Valbarelle  
Mardi 15 octobre à 14h : CMA St Marcel  
Mardi 10 décembre à 14h : CMA St Marcel

## CONTRÉE

Mercredi 16 octobre à 9h30 : CMA Valbarelle

## CAFÉ LITTÉRAIRE



À PARTIR DE  
4 personnes

L'Association Apostrophe mettra à l'honneur un artiste pour le découvrir ou le redécouvrir à travers ses récits.

De 14h &gt; 17h

Lundi 9 décembre de 14h à 17h30 : CMA Valbarelle

## QUIZZ MÉMOIRE



À PARTIR DE  
10 personnes

Stimuler son cerveau de manière ludique grâce à des ateliers éducatifs.

De 14h &gt; 17h

Mardi 10 septembre : CMA Cazaulx  
Mardi 17 septembre : CMA Éoures  
Samedi 12 octobre : CMA Petit Bosquet  
Jeudi 14 novembre : CMA Petit Bosquet  
Lundi 18 novembre : CMA Valbarelle  
Mardi 10 décembre : CMA la Treille