

MARSEILLE

1  
&  
12



**PROGRAMME**

**ACTIVITÉS SENIORS**

**SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025**

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

# DÉCOUVREZ TOUTES LES ACTIVITÉS DE VOS CMA !

## QUIZ

À PARTIR DE  
10 personnes

## CULTUREL

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

De 14h > 17h

Mardi 16 septembre : CMA Cazaulx  
Vendredi 6 octobre : CMA Barasse  
Vendredi 24 octobre : CMA Éoures  
Jeudi 13 novembre : CMA Petit Bosquet  
Vendredi 05 décembre : CMA Beaumont



## CINÉ

## DÉBAT

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

De 14h > 17h

Lundi 6 octobre : CMA St Barnabé  
Lundi 3 novembre : CMA Valbarelle

De 12h > 18h

Jeudi 20 novembre : CMA St Barnabé  
Repas partagé et projection du film «Cigalon»



## ATELIERS

## SMARTPHONE

À PARTIR DE  
4 personnes

Savoir utiliser et comprendre les applications de votre smartphone, ou de votre tablette...

Jeudi 25 septembre de 9h30 à 12h : CMA Valbarelle  
Mardi 30 septembre de 14h à 17h : CMA Montolivet  
Jeudi 9 octobre de 9h30 à 12h : CMA Valbarelle  
Mardi 4 novembre de 14h à 17h : CMA Montolivet  
Jeudi 6 novembre de 9h30 à 12h : CMA Valbarelle  
Mardi 25 novembre de 14h à 17h : CMA Montolivet  
Mardi 2 décembre de 14h à 18h : CMA St Marcel  
Jeudi 18 décembre de 9h30 à 12h : CMA Valbarelle



## PÉTANQUE



À PARTIR DE  
2 personnes

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

### ● PÉTANQUE

Vendredi 14 novembre à 14h à 17h : CMA la Treille  
Mardi 25 novembre à 14h à 18h : CMA St Marcel  
Jeudi 11 décembre à 10h à 12h : CMA St Barnabé

## ATELIERS

## CULINAIRES

5 PLACES

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

. Vendredi 26 septembre  
de 10h à 12h - CMA Barasse  
. Vendredi 10 octobre  
de 10h à 12h - CMA Barasse  
. Mardi 14 octobre  
de 14h à 17h - CMA Montolivet  
. Vendredi 21 novembre  
de 10h à 12h - CMA Barasse  
. Vendredi 5 décembre  
de 10h à 12h - CMA Barasse  
. Mardi 9 décembre  
de 14h à 17h - CMA Montolivet



## CONCOURS

## DICTÉE

À PARTIR DE  
10 personnes

Jeudi 13 novembre de 14h à 17h : CMA St Barnabé



## CONFÉRENCE

## DÉBAT

À PARTIR DE  
4 personnes

Partageons ensemble nos réflexions sur le thème de l'actualité d'aujourd'hui

Jeudi 6 novembre de 14h à 17h : CMA St Barnabé



## JEUX DE CARTES

## JEUX DE SOCIÉTÉ



À PARTIR DE  
4 personnes

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

### ● RAMI

Vendredi 12 septembre à 14h à 17h30 : CMA la  
Treille

Jeudi 2 octobre à 9h30 à 12h : CMA Valbarelle

Mardi 20 octobre à 14h à 18h : CMA St Marcel

Jeudi 20 novembre à 9h30 à 12h : CMA Valbarelle  
(finale)

### ● CONTRÉE

Lundi 8 septembre à 14h : CMA St Barnabé

Lundi 29 septembre à 14h : CMA St Marcel

Vendredi 10 octobre à 14h : CMA la Treille

Mardi 13 novembre à 9h30 : CMA Valbarelle

Jeudi 11 décembre à 14h : CMA Valbarelle (finale)

Vendredi 26 décembre à 14h : CMA St Barnabé  
(finale)

### ● CONCOURS DE SCRABBLE

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

Lundi 15 Décembre de 14h à 17h : Tournois  
CMA St Barnabé



## CAFÉ

## LITTÉRAIRE



CMA Valbarelle

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

De 14h > 17h30

Lundi 15 septembre : Baudelaire

Lundi 13 octobre : Les Petits auteurs

## DANSE

Pôle Culturel  
de la Rosière

De 10h30 > 12h

● DANSES LATINES (Salsa, Bachata)

Tous les mardis de septembre

● DANSES AFRO (Coupé décalé, Kudouro)

Tous les mardis d'octobre

● DANSES COUNTRY

Tous les mardis de novembre

● DANSES TARENTELLE

Tous les mardis de décembre



\* sauf jours fériés

## ATELIERS

## CRÉATIFS

CMA La Treille

De 14h > 17h

Mardi 2 septembre

Mardi 9 septembre

Mardi 16 septembre

Mardi 23 septembre

Mardi 30 septembre

Mardi 7 octobre

Mardi 14 octobre

Mardi 4 novembre

Mardi 18 novembre

Mardi 25 novembre



## BALADES

## SORTIES CULTURELLES

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

- **Lundi 22 septembre** de 10h à 18h :  
Circuit en petit train visite du quartier du Panier
- **Dimanche 28 septembre** de 11h à 17h :  
Pagode Ste Marthe (Visite + repas)  
plus d'info au 0491306470
- **Dimanche 26 octobre** de 8h30 à 18h :  
Balade Vallée de St Pons
- **Lundi 24 novembre** de 8h30 à 17h :  
La SAVIM Salon Gastronomique
- **Dimanche 30 novembre** de 8h30 à 18h :  
Balade au parc Pichauris

Inscriptions auprès du **CMA St Barnabé**

- **Jeudi 16 octobre** de 10h à 18h :  
Sortie Village d'Allauch (restauration libre)

Inscriptions auprès du **CMA Montolivet**

À PARTIR DE  
6 personnes



- **Jeudi 25 septembre** à 10h :  
Balade Vallée de St Pons (pique-nique)
- **Jeudi 9 octobre** à 10h :  
Balade Sainte Beaume (pique-nique)
- **Jeudi 20 novembre** à 10h :  
Balade Calanque d'En Vau (pique-nique)
- **Mardi 7 octobre** de 10h à 18h :  
Visite en petit train Notre Dame de la Garde, le Panier
- **Mardi 4 novembre** de 10h à 18h :  
Visite de l'Estaque et son marché

Inscriptions auprès du **CMA St Marcel**

# 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 14 66 10

#### 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 14 66 00

#### 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>ème</sup> et 12<sup>ème</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 BARTHÈS, votre Adjointe déléguée au Bel Âge*