

La Vie en douce



CAHIER CENTRAL
Spécial évasion

LES GRANDS DOSSIERS
**De l'Entraide
Solidarité 13**

Éditorial

3 Le mot du président

Étoiles des seniors

4 5 ans déjà !

Spectacle

5 My Fair Lady

Portrait

6 Gérard Piéri, Directeur Général de l'Entraide Solidarité 13

Dossier spécial évasion

7-10 Retrouvez le programme de vos voyages, randonnées et sorties à la journée

Vie des clubs

11 Convention de partenariat avec les associations de Miramas

Les grand dossiers de l'ES 13

12-13 Culture, animation dans les maisons de retraites et prévention des risques

Infos pratiques

14 Fiche fiscale

Demandez le programme

15 Les spectacles à la carte et les sites extérieurs

Planning

16 Toutes les activités thématiques

**ESPACES SENIORS****Jean Martin**10 rue Jean Martin Marseille 5^e
Tél : 04 91 18 52 02 - Fax : 04 91 18 52 00**Le Dormoy**33, rue Marx Dormoy Marseille 4^e
Tel : 04 91 86 45 50 - Fax : 04 91 86 45 59**Le Saint Joseph**25, Bd Dorgelès Marseille 14^e
Tél : 04 96 15 77 21 - Fax : 04 96 15 77 22**Hozier**8, pierre d'Hozier Marseille 2^e
Tél : 04 91 99 23 70 - Fax : 04 91 91 61 88**Les Olives**259, avenue des Olives Marseille 13^e
Tél : 04 91 06 05 67 - Fax : 04 91 06 78 08**Le florian**197, bd de Pont de Vivaux Marseille 10^e
Tél : 04 91 89 71 33**La Timone**58, avenue de la Timone Marseille 10^e
Tél : 04 91 29 79 00 - Fax : 04 91 79 39 28**Les Capucins**63, rue Longue des Capucins Marseille 1^{er}
Tél : 04 91 01 65 65 - Fax 04 91 52 18 20**ENTRAIDE SOLIDARITE 13**148, rue Paradis BP 7 13254 Marseille cedex
Tél : 04 91 04 78 00 - Fax : 04 91 04 78 30**ANTENNES DE SECTEUR****Marseille****SUD** : Entraide Solidarité 13 - Groupe Pierre Renard - 83, Bd Mireille Lauze local annexe Marseille 10^e
Tél : 04 91 78 84 43 - Fax : 04 91 74 15 97**CENTRE** : 10, rue Jean Martin Marseille 5^e
Tél : 04 91 18 52 05 - Fax : 04 91 18 52 00**NORD** : Traverse de la Semoulerie Marseille 13^e
Tél : 04 91 06 07 81 - Fax : 04 91 66 46 13**DÉPARTEMENT****Aix en Provence**3, avenue Baudoin 13090 Aix en provence
Tél : 04 42 52 53 61 - Fax : 04 42 52 53 62**Allauch-Aubagne** (Espace culturel et sportif)893, avenue Salvador Allende 13190 Allauch
Tél : 04 91 07 71 14 - Fax : 04 91 07 71 15**Arles :**3bis rue Camille Pelletan 13200 Arles
Tél : 04 90 96 07 35 - Fax : 04 90 96 59 48**Istres :**4, avenue Hélène Boucher 13800 Istres
Tél : 04 42 55 14 85 - Fax : 04 42 55 18 32

N° 28 - Hiver 2009
 Le Journal La vie en Douce est édité par l'Entraide Solidarité 13
 148 rue Paradis 13006 Marseille
 Téléphone : 04 91 04 78 00
 Président : Jean-Jacques COZZI
 Rédaction, Conception : Stéphanie Harkane
 Photos : ES 13, X, CG13
 Création, Mise en page : Force sud
 Imprimerie : La Chrysalide



Edito du Président

Présider une association de seniors peut apparaître pour certains une activité faite de calme et de redondances. Si c'est peut-être vrai dans d'autres organismes, ce n'est certainement pas le cas pour l'Entraide Solidarité 13 et ce numéro de la Vie en Douce se fait, à nouveau, largement l'écho de cette évolution permanente, et pas seulement parce qu'il comporte la présentation de notre nouveau directeur général, Monsieur Gérard Pieri.

Certes, en fêtant leur 5^{ème} anniversaire, les Espaces Seniors s'inscrivent déjà dans la continuité mais le spectacle que leurs adhérents ont offert lors de leur rendez-vous annuel dans le grand hall du Conseil Général a maintenant atteint un niveau quasi-professionnel. Il en était de même de l'exposition de peintures et photos présentées à cette occasion.

Les voyages, les sorties et les randonnées entrent aussi dans nos activités traditionnelles mais le formidable élan de ces dernières années nous amène à proposer cette année un programme résumé à chaque adhérent, sous forme d'un supplément détachable.

La mise en conformité légale des relations entre l'Entraide Solidarité 13 et les clubs en association, qui devra être terminée fin 2009, trouve une de ses premières applications à Miramas, et elle est l'occasion d'étendre le rôle et l'importance de notre organisme dans cette commune.

D'autre part la Vie en Douce rend compte des 3 grands chantiers ouverts pour les années à venir par le Conseil d'Administration de l'Entraide Solidarité 13 et qui devraient apporter un nouveau souffle dans nos activités.

Enfin si la présentation des spectacles à la carte, de l'activité des sites et des activités thématiques dans le département est désormais habituelle l'apparition d'une fiche fiscale dans les infos pratiques est encore une nouveauté. Vous le voyez, cette nouvelle année qui commence ne nous verra pas vieillir, en tous cas pas dans nos têtes, et je vous souhaite à tous bonheur et santé, dans l'Entraide et la Solidarité.

“ 3
**grands chantiers
un nouveau souffle
pour nos activités**”

Jean-Jacques Cozzi
Président de l'Entraide Solidarité 13



Les Étoiles des Espaces 2008



Notre Président Jean-Jacques Cozzi, a insisté sur l'importance de ces activités et a affirmé la volonté de généraliser les actions culturelles déjà entreprises dans beaucoup d'espaces seniors. Il a également salué la présence de nombreux élus.



Le 6 décembre dernier s'est déroulé dans le hall du Conseil Général des Bouches-du-Rhône, le 5^{ème} anniversaire des Espaces Seniors.

Créés en 2002, on en compte 8 à ce jour et en 2009, deux s'ajouteront certainement. Véritables lieux dédiés aux plus de 55 ans, les adhérents individuels ou fréquentant les clubs de l'ES 13, sont assurés d'y trouver l'activité de leur choix grâce aux interventions d'une kyrielle d'associations offrant leurs services avec un grand professionnalisme. Du théâtre, à la chorale, des arts plastiques à la peinture ou des cours d'anglais au cours d'informatique, on y trouve un large choix d'activités qui en ravit plus d'un ! Concept innovant en 2002, il est aujourd'hui en train d'être généralisé avec le développement des

activités thématiques décentralisées. Véritable phénomène de société, les seniors, souvent issus de la génération du Baby-boom sont dynamiques et très actifs. La mise à disposition de ces lieux par le Conseil Général 13, pensés et réfléchis pour accueillir des associations et pratiquer de nombreuses activités, est une véritable réussite. Sur le domaine de la tour de l'Arbois également, l'expérience du développement d'activités individuelles a des résultats très positifs. De façon générale, les demandes sont de plus en plus nombreuses quelque soit les lieux (espaces seniors, sites extérieurs) ou les villes et cantons du Département.

Dans l'air du temps, donc, ces espaces seniors, en phase avec les nouveaux besoins des seniors et comme pour illustrer ce franc succès, ces 5 ans ont été fêtés joyeusement en présence d'environ 900 personnes. Sur scène différents plateaux se sont succédés illustrant le travail réalisé durant l'année par les différents ateliers et mis en scène par les adhérents eux-mêmes... Théâtre, Chants, quizz de l'atelier mémoire, atelier gymnastique, musiciens... Deux expositions ont été également présentées dans l'ovoïde du Conseil Général, expositions de peinture et de photographie de grande qualité.



Denis Rossi, Vice-président du Conseil Général, représentant le Président Jean-Noël Guérini empêché, délégué à l'Animation pour les Seniors, a salué chaleureusement l'action des Espaces Seniors et a renouvelé le soutien de la majorité politique du Conseil Général en annonçant l'ouverture prochaine de deux nouveaux espaces.



My Fair Lady,

la magie du spectacle

11 décembre 2008 au Dôme de Marseille

La présence du Président du Conseil Général et de nombreux Conseillers Généraux a confirmé la confiance sans cesse renouvelée de la collectivité territoriale envers l'ES 13. «Mon objectif est bien de vous apporter du bonheur et les moyens de permettre à chacun de s'épanouir, L'ES 13 répond sur ce point pleinement aux attentes sociales du Conseil Général.

Cette proximité, cette chaleur, cette convivialité que nous vivons pleinement aujourd'hui, nous confortent dans notre volonté de développer, de renforcer nos politiques dédiées aux seniors, de faire encore plus chaque année pour satisfaire à vos aspirations...»
Extrait du discours du Président du Conseil Général

“
4000 personnes,
un spectacle de grande qualité,
de la chaleur humaine
à quelques jours
des fêtes de fin d'année.”

Directeur Général de L'ES 13



La Vie en Douce : Vous avez pris vos fonctions le 1^{er} novembre dernier, pouvez-vous nous dire quelques mots sur votre parcours professionnel et aussi pourquoi l'ES 13 ?

Gérard Pieri : Issu de l'Administration fiscale, j'ai occupé en ma qualité d'Inspecteur des Impôts la fonction de vérificateur à la Direction Régionale de Marseille.

Puis à partir de 1999, j'ai obtenu mon détachement au Conseil général des Bouches-du-Rhône où j'ai pu créer et développer un service d'audit à la demande du Président du Conseil général chargé de contrôler l'utilisation des fonds publics versés aux associations.

Aujourd'hui ce service fonctionne et les orientations définies par le Président du Conseil Général sont remplies, ainsi j'ai fait le choix de m'investir sur ce poste de Directeur de l'ES 13 car il me permet de rester dans la culture associative qui me tient particulièrement à cœur, étant par ailleurs administrateur dans l'établissement psychiatrique Saint Paul de Mausole à Saint Rémy de Provence.

A la fois véritable PME de 70 salariés et plus grande association des Bouches-du-Rhône par le nombre d'adhérents et de bénévoles, c'est un formidable challenge que de satisfaire sans aucun clivages sociaux les besoins des seniors dans le domaine des loisirs et de l'épanouissement personnel.

LVED : Justement, l'ES 13 est en pleine mutation face aux besoins des seniors. Comment allez-vous accompagner ces mutations à partir des orientations prises en Conseil d'Administration ?

G.P. : A partir du projet associatif arrêté par le Conseil d'Administration et le Président, deux axes principaux ont été dégagés.

Le premier porte sur les actions en direction des adhérents, en effet après la mise en place des sorties à la journée, des voyages, des spectacles à la carte et autres, nous nous devons d'aller plus loin notamment dans 3 directions, l'animation dans les maisons de retraite, le développement d'actions culturelles et la prévention des maladies et accidents en y intégrant une réflexion sociale globale sur la notion du «bien vieillir».

Bien sûr, rien ne serait possible sans le soutien indéfectible du Conseil Général des Bouches-du-Rhône qui va accroître notre implantation dès 2009 avec la création de nouveaux Espaces Seniors.

Le second axe portera sur l'unification des régimes comptables entre les clubs et les associations composant l'ES 13.

Pour ce faire, je vais rencontrer l'ensemble des Présidents de Clubs afin de déterminer avec eux les différentes solutions juridiques et techniques pour pérenniser notre travail en partenariat.

En interne, la mise en place d'un nouveau schéma directeur informatique et bureautique est à l'ordre du jour et sera étudié en 2009 avec l'ensemble du personnel de l'ES 13 avec pour double

objectif de disposer en premier lieu d'un outil de travail performant et deuxièmement d'anticiper le développement de l'ES 13 à 70 000 adhérents.

LVED : L'ES 13 est un formidable réseau de bénévoles, de délégués, mais c'est aussi une structure composée de plus de 70 salariés répartis sur l'ensemble des Bouches-du-Rhône. En terme de management, qu'est-ce que cela implique ?

G.P. : Depuis ma prise de fonctions, j'ai pu rencontrer l'ensemble des salariés de l'Entraide Solidarité 13. Grâce à Geneviève Fabre, Directrice Adjointe, que je remercie de son dévouement, j'ai pu m'impregner de l'esprit «ES 13» et j'ai pu également mesurer l'ensemble des moyens matériels mis à notre disposition.

Je suis à l'écoute des questions du personnel liées à leurs conditions de travail, aux orientations futures définies par le Conseil d'Administration, au développement du nombre d'adhérents par la multiplication des activités, aux difficultés liées au caractère intergénérationnel de ces derniers.

Toutefois la tâche prioritaire concerne la mise en place d'une comptabilité «Clubs» avec les collaborateurs du siège et des secrétariats.

Autre secteur décisif de notre stratégie de développement, la Communication externe car le développement de l'ES 13 ne peut se concevoir sans des moyens de communication modernes.

La refonte du site internet de l'ES 13 est une première étape. Ce vecteur de communication doit être alimenté en permanence pour une transmission de l'information instantanée.

De plus nous devons nous donner les moyens d'accroître notre communication auprès des médias afin d'informer le plus grand nombre sur nos actions et à travers elles, la politique du Conseil Général des Bouches-du-Rhône sur la question des seniors.

Car je mesure avec force et conviction la chance extraordinaire qui m'est donné de pouvoir compter sur le Département des Bouches-du-Rhône qui est le seul en France à attribuer une telle aide financière et matérielle.

Enfin parce que l'on ne le dit jamais assez, je profite d'adresser mes meilleurs vœux 2009 à l'ensemble des adhérents, bénévoles et délégués, des vœux solidaires dans la plus pure tradition de l'ES 13.

Evasion 2009



La Croisière Les Grandes Civilisations Antiques

Ah qu'il est délicieux de savourer chaque instant sur un bateau de rêve et de visiter les lieux mythiques des grandes civilisations antiques !

L'Italie, l'Egypte, la Turquie et la Grèce s'offrent à vous à bord du Costa Mediterranea.

Du 11 au 21 novembre 2009

➤ **A partir de 1060 euros.**

Andorre

A la découverte de ses vallées, ses villages de montagne.

La Principauté d'Andorre vous attend pour un séjour « shopping » et découvertes des paysages grandioses de cette petite enclave entre France et Espagne.

Séjour organisé avec visites guidées en autocar de tourisme, lieu du séjour Os de Civis.

Du 14 au 18 avril 2009

➤ **220 euros sur la base de 45 personnes minimum par autocar**

Cinq terres

Ile d'Elbe

Cinque Terre est le nom donné à une partie de la Côte de la Riviera ligure du Levant, dans la Province de La Spezia entre Punta Mesco et Punta di Montenero dans laquelle se trouvent cinq villages. Ce séjour vous permettra de découvrir à la fois la riviera italienne et l'île d'Elbe, plus grande île de l'archipel Toscan, située entre la Corse et la Toscane à la frontière entre les mers Ligure et Tyrrhénienne. Paysages variées, forêts

de hêtres et de pins, vignobles et vergers, criques de sable fin nichées au pied de falaises abruptes, ce voyage saura vous faire découvrir, re-découvrir la Dolce Vita.

Du 26 au 30 avril 2009

➤ **360 euros par personne.**

Les lacs italiens Ou le romantisme de Venise, Vérone et Mantoue.

Que de noms et de lieux évocateurs, du lac majeur, lac d'Orta, lac de Garde, au lac de Côme, Venise que l'on ne présente plus, Vérone, Mantoue. Le transport est organisé en autocar de grand tourisme, ce qui vous permettra de profiter des splendides paysages des rives des lacs.

Les visites prévues incluent une excursion sur les îles Borromées avec la visite du Palais, la visite d'une chocolaterie, visite également de la forteresse des Scaliger du 13^{ème} siècle, la visite guidée de Venise, Verone et Mantoue. Un emploi du temps chargé donc mais qui ne laissera personne indifférent tant la magie des lieux saura opérer !

Du 15 au 21 septembre 2009

➤ **582 euros par personne**

Le Portugal

Vivez au rythme du « fado » et découvrez le Portugal, terre de contrastes.

Lisbonne, Estoril, Fatima (célèbre lieu de pèlerinage où la vierge est apparue six fois entre le 13 mai et le 13 octobre 1917 et aussi Sintra, Cascais, Queluz et son palais national qui vous transportera au 17^{ème} siècle.

Et Lisbonne avec le quartier de Belem, le monastère des hyéronimites, le musée des carrosses, sans oublier la visite de Coimbra et de sa célèbre université avec sa chapelle et sa bibliothèque aux décorations remarquables et Obidos petite ville qui à su conserver, à travers les siècles, son cachet et son charme de ville médiévale.

Du 23 mars au 29 mars 2009

➤ **920 euros par personne**



Les Châteaux Bavarois au Tyrol

De Innsbruck à Salzbourg avec pour magnifique écrin la nature omniprésente des Alpes autrichiennes, ce voyage nous entraîne vers de verts alpages, la musique de Mozart et le célèbre Château de Linderhof (Château Louis II de Bavière) entre autres découvertes, sans oublier les fabuleuses pâtisseries autrichiennes et la charcuterie locale !

Du 08 au 13 juin 2009

➤ **464 euros par personne**



La Costa Daurada (en Catalan, ou Dorada en espagnol)

Située au sud de Barcelone jusqu'au Delta de l'Ebre. Ainsi vous visiterez Barcelone, capitale méditerranéenne qui a su inspirer des artistes tels que Gaudi à qui l'on doit de nombreuses réalisations.

Entre tradition et futurisme, Barcelone s'impose aujourd'hui sur l'arc méditerranéen comme une métropole résolument dans le 21^{ème} siècle. Vous irez également à Port Aventura, célèbre parc d'attraction mais encore Tarragone et Caves au départ de laquelle vous effectuerez une promenade en bateau sur le delta de l'Ebre.

Du 04 octobre au 10 octobre 2009

➤ **221 euros par personne**

La Tunisie



Offrez-vous la douceur de la Tunisie pour des vacances relaxantes dans un hôtel de confort...

L'hôtel Kilma Plus 3* (entièrement rénové en 2008) bénéficie d'une situation exceptionnelle à 5 kms de la ville de Hammamet avec accès direct à la plage à 10 minutes de deux parcours de golf. All Inclusive, cette offre comprend l'intégralité des repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner, pause café et open bar

de 10 heures à 22 heures ainsi qu'un programme d'animation complet. Accès à 2 piscines extérieures dont une avec nage à contre-courant et une piscine couverte chauffée en hiver, 4 courts de tennis, terrain omnisports, terrain de volley-ball, terrain de tir à l'arc, terrain de pétanque, discothèque. Seules les excursions, les soins de Balnéothérapie sont en supplément.

Du 24 mai au 31 mai 2009

➤ **445 euros par personne**

Séjours en France

ANCELLE

Si vous aimez la montagne, la force de ces paysages, la saveur de son terroir et si vous êtes attirés par la création (peinture, objets de décoration etc...), ce séjour est fait pour vous ! Entre Champsaur et le pays de Serre Ponçon, vous apprécierez ces moments de détente et de sérénité....

Du 27 juillet au 01 août 2009

Du 24 août au 30 août 2009

➤ **410 euros par personne**



JURA

L'hébergement se fera dans un village vacances, à partir duquel des excursions incluses dans le prix seront programmées afin de vous faire découvrir une région où l'homme a su laisser la nature intacte !

En prime vous bénéficierez de cours d'aquagym, accès libre à la piscine, sauna, golf 9 trous, mini-golf, salle de spectacle et cinéma, et bien sûr la pension complète.

Du 23 au 29 août 2009

Prix 435 euros

Pour tout renseignement complémentaire :

Entraide Solidarité 13

148 rue Paradis 13006 Marseille

04 91 04 78 02

Permanence téléphonique :

de 9 h à 12 h

Bretagne du Nord

Du Mont Saint Michel inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, à la Côte de Granit Rose et ses mystérieux rochers polis par les flots, la Bretagne Nord saura vous séduire avec entre autres Saint Malo, cité corsaire et fortifiée et sa plage du sillon ou encore Dinard, station balnéaire mondaine du 19^{ème} siècle ou Dinan, cité médiévale avec ses ruelles pavées, ses remparts, son château, ses maisons à Colombages, ses églises.

Du 1^{er} au 07 juin 2009

Prix 620 euros

Spécial Randonneurs

10 randonnées sont proposées aux clubs et aux individuels de difficultés différentes en fonction de la condition physique de la personne. Encadrées par des professionnels ces randonnées vous permettront de découvrir des points de vue uniques avec la satisfaction de l'effort accompli.

Légende : ● Découverte - ●● Confirmé - ●●● Sportif

Le Colorado Provençal ●

Rustrel, Luberon et l'ancienne carrière d'ocres.

Prix de 19 à 22 euros



Le barrage de Bimont et Zola ●

Aux pieds de la Sainte Victoire, un circuit autour des lacs Zola et Bimont.

Prix de 19 à 22 euros



Randonnée Théâtrale sur les traces de Pagnol ●

A partir d'un circuit pédestre sur les pas de Marcel Pagnol, vivez une de ses œuvres comme si vous y étiez

Prix 25 euros

De Saint Rémy aux Baux de Provence ●

Une traversée pleine de charme dans un massif incontournable

Prix de 19 à 22 euros

Sur les traces de Marcel Pagnol ●●

Le massif du Garlaban, sa faune, sa flore, ses sources....

Prix de 17 à 22 euros

Les dentelles de Montmirail ●●

Randonnée sur les contreforts du Ventoux

Prix de 20 à 23 euros

Moustiers Sainte Marie et la voie romaine ●●

Le parc Naturel Régional du Verdon et sa réserve géologique

Prix de 23 à 26 euros

La grotte de Marie-Madeleine et les crêtes de la Sainte Baume ●●

Le massif de la Sainte Baume et sa forêt séculaire.

Prix de 18 à 22 euros

Les crêtes de la falaise Soubeyranne La Ciotat ●●

Les calanques du Mugel et de Figuerolles

Prix de 17 à 22 euros



De la Gardiole à Cassis ●●●

Partie Est du massif des calanques, Port Miou, Port Pin, En-Vau....

Prix de 17 à 19 euros



Les prix des Randonnées et des Sorties à la journée varient en fonction de la zone de départ de l'autocar.

Les Sorties à la journée de l'ES 13

Important :

Pour toute information complémentaire sur les sorties à la journée et les randonnées rapprochez vous de votre délégué(e) de club.

Alès (Gard)

Visite et découverte de la ville d'Alès, déjeuner au restaurant, après-midi dansante.

Prix de 26 euros à 28 euros.

Anduze (Gard)

La Cité médiévale, sa bambouseraie, son marché et les grottes de Trabuc

Prix de 28 euros à 31 euros

Baletti

Marché à Vitrolles, Bouc bel Air ou Gardanne selon les jours de la semaine ou visite du terroir marseillais de Château Gombert, visite du Musée « Gardanne Autrefois » ou encore visite du musée de l'aviation à Saint Victoret.

Prix de 26 euros à 28 euros

La suite en page 10 >>>

Banon (Alpes de Hautes Provence)

Petit village à flanc de montagne qui a su conserver des traces de son passé médiéval
Prix de 28 euros à 39 euros

Belgentier (Var)

Village authentique du centre Var
Prix de 30 euros à 34 euros

Bendor (Var)



Une île jardin à quelques encablures de Bandol
Prix de 29 euros à 31 euros

Boulbon

Petit village provençal médiéval
Prix de 30 euros à 32 euros

Bouzigues (Hérault)

Les huitres de Bouzigues et l'étang de Thau
Prix de 36 euros à 39 euros

Camp du Castellet (Var)

Petit village médiéval perché sur un promontoire, son circuit automobile...
Prix de 29 euros à 33 euros

Cannes (Alpes Maritimes)

Sa croisette, la Côte d'Azur
Prix de 35 euros à 41 euros

Carro

Petit port de pêche et de plaisance
Prix de 27 euros à 28 euros

Cavalaire (Var)

Le pays du Mimosa
Prix de 32 euros à 36 euros

Col Bayard (Hautes-Alpes)

Visite et journée dans une ancienne ferme réhabilitée en restaurant et musée du fromage
Prix de 29 euros à 33 euros

Col de Penedis (Lozère)

Grands espaces de montagne et la nature généreuse des Cévennes
Prix de 27 euros à 33 euros

Collobrières (Var)

Ses marrons glacés, ses forêts de liège...
Prix de 31 euros à 33 euros

Embiez (Var)

Ses criques sauvages, ses plages de sable fin.
Prix de 34 euros à 37 euros

Eygalières

Village de Provence au charme authentique
Prix de 27 euros à 28 euros

Fontaine de Vaucluse (Vaucluse)

Ancien relais à chevaux du 15^{ème} siècle
Prix de 25 euros à 27 euros

Gémenos

La Vallée de Saint Pons, son abbaye, son parc.
Prix de 26 euros à 31 euros

Grambois (Vaucluse)

Ancien village médiéval perché au sud de la montagne du Luberon
Prix de 29 euros à 30 euros

La Grande Motte (Hérault)

Découverte de la Grande Motte en petit train avec son architecture si particulière
Prix de 36 euros à 39 euros

Lussas (Ardèche)

Visite de l'Ardèche méridionale
Prix de 28 euros à 30 euros

Mane (Alpes de Haute Provence)

Sa citadelle, ses ruelles en pente et son église du 15^{ème} siècle avec son passé moyenâgeux
Prix de 38 à 41 euros

Nans les Pins

Restaurant Le Mas provençal
Prix de 29 euros à 33 euros

Nans les Pins

Le Domaine de la Tuilière
Prix de 26 euros à 30 euros

Niolon

Son petit port, sa calanque...
Prix de 24 euros à 25 euros

Noves

Petit village des Alpilles et ces vestiges de son enceinte médiévale
Prix de 25 euros à 26 euros

Ollioules (Var)

Journées Orientales
Prix de 28 euros à 33 euros

Port Saint Louis du Rhône

Sa conserverie de sardines, promenade en petit train dans les Mines de sel de Salin de Giraud
Prix de 28 euros à 34 euros

Port Vendres-Roussillon (Pyrénées Orientales)

Terre Catalane dominée par le Mont Canigou, riche de petits villages s'égrenant sur le bord de mer
Prix de 44 euros à 50 euros

Riez (Alpes de Haute-Provence)

Fondée au 1er siècle, Riez est la plus antique cité des Alpes de Hautes Provence
Prix de 29 euros à 30 euros

Rochefort du Gard (Gard)

Formule originale et festive sur le thème du moyen-âge et de la Chevalerie
Prix de 31 euros à 34 euros

Roquefort sur Souzou (Aveyron)

Le Viaduc de Millau, les caves de Roquefort...
Prix de 32 euros à 38 euros

Roquevaire

Sa vieille ville, son beffroi, sa chapelle Saint Vincent (la plus ancienne de Provence), son pont...
Prix de 28 euros à 32 euros

Saint Chamas

Au nord de l'Etang de Berre, Saint Chamas a su conserver son charme provençal
Prix de 27 euros à 28 euros

Salles sur Verdon (Var)

Le lac de Sainte Croix au cœur du parc naturel du Verdon
Prix de 29 euros à 33 euros

Sillans la Cascade (Var)

Village médiéval aux confins du var, ses vins et sa faïencerie
Prix de 29 euros à 31 euros

Toulon (Var)

Dominée par le Mont-Faron, la rade de Toulon est réputée pour être une des plus belles du monde
Prix 30 euros

Tourrettes sur Loup (Alpes Maritimes)

Cité de la violette et village d'art et d'artisanat
Prix de 34 euros à 40 euros

Villelaure (Vaucluse)

Vastes plaines cultivées et superbes paysages
Prix 27 euros

Villeneuve lez Avignon (Gard)

Au choix :
1-Croisière Villeneuve-Lez-Avignon/Châteauneuf du Pape
2- Croisière Châteauneuf du Pape/Villeneuve-Lez-Avignon
Prix de 39 euros à 40 euros

Les Grands Marchés Européens

Vintimille (Italie)
Perthus (Espagne)
Prix : nous consulter

Convention de partenariat inter-associations

Création du club Entraide Solidarité 13 de Miramas



Le 17 décembre dernier dans la salle des fêtes de Miramas, une étape importante a été franchie entre les associations de seniors, la municipalité de Miramas et l'ES 13.

En effet dans un souci d'équité pour les adhérents des différentes associations, le Maire et Conseiller Général du canton, Monsieur Frédéric Vigouroux, a souhaité que le plus grand nombre possible de seniors de Miramas puisse bénéficier des prestations de l'ES 13 et, à travers l'ES 13, de l'aide importante qui lui est apportée par le Conseil Général des Bouches-du-Rhône.

Jusqu'à présent une seule association « Vivre notre temps » était affiliée à l'ES 13.

Après plusieurs rencontres et réunions il a été convenu, qu'un Club ES 13 serait constitué sur Miramas et qu'une convention de partenariat serait signée entre l'ES 13 et les diverses associations.

Cette convention de partenariat implique la création d'un Club ES 13 fédérateur de Miramas et le comité directeur du club sera notamment composé d'un représentant de chaque association.

Les associations conserveront leur cadre juridique tandis que le club sera intégré à l'ES 13 et autonome dans sa gestion.

Ainsi lors du spectacle de Noël offert par la municipalité aux seniors, les associations suivantes de par la plume de leurs Présidents : Madame Denise Clément représentant « Vivre notre temps », Madame Marcelline Bloudeau représentant « Association des retraités de Miramas », Madame Marie-Louise Avy, représentant « le club féminin culture loisirs de Miramas », Madame Annie Bertrand du club « Amitié retraites SNCF Miramas », Monsieur Michel Silis de « l'association des anciens de la base Charles Monier » et bien sûr Monsieur Jean-Jacques Cozzi, Président de l'ES 13 ont signé en présence de Monsieur Le Maire cette convention.

Ainsi l'ES 13 s'engage en la personne de son Président à donner les moyens au Club fédérateur d'exercer sa mission auprès des adhérents de

l'ES 13 : matériel nécessaire au bon fonctionnement, goûters, sorties, voyages, animations et activités diverses, mise à disposition des sites déconcentrés appartenant à notre partenaire le Conseil Général des Bouches-du-Rhône : Etang des Aulnes, Château d'Avignon et Domaine de l'Arbois, une aide dans ses démarches administratives.

Les associations conserveront leur comptabilité propre liée à leur activité, en revanche le club sera soumis au règlement intérieur de l'ES 13 avec ouverture d'un compte bancaire sur lequel devraient transiter toutes les activités, recettes et dépenses.

Le compte sera bien sûr contrôlé par le service financier de l'ES 13, l'expert-comptable et le commissaire aux comptes de l'ES 13.

Ce rapprochement associatif autour de cette convention est une première pour l'ES 13.

Parions qu'à l'avenir d'autres les imiteront !

Les grands projets de l'ES 13

Depuis sa création, en 1996 sous sa forme juridique actuelle, l'ES 13 a considérablement développé son offre en termes de loisirs seniors. L'augmentation constante du nombre de ses adhérents en est un témoin incontestable.

L'ouverture des Espaces Seniors, la création des activités thématiques décentralisées, la gestion de deux sites extérieurs supplémentaires (le domaine de l'Etang des Aulnes et plus récemment le domaine de la Tour de l'Arbois) ont permis à l'association de renforcer sa place de leader dans ce domaine. L'accès aux voyages et l'ouverture d'une billetterie de spectacles spécial adhérents contribue également à diversifier les choix, le tout associé à une politique tarifaire adaptée à toutes les bourses.

Aujourd'hui l'ES 13, grâce à l'impulsion donnée par son Président et son Conseil d'Administration, initie trois chantiers ambitieux pour aller encore plus loin et satisfaire le plus grand nombre.

3 chantiers, 3 commissions

1^{er} chantier : Le premier chantier concerne celui de la culture. L'ES 13 doit être en capacité d'apporter à celles et ceux qui le souhaitent des réponses variées en terme d'offres culturelles. A l'instar de ce qui existe déjà dans certains clubs, le montage d'activités, de sorties, de rencontres culturelles à l'initiative de l'ES 13 pourrait se généraliser.

La commission culture, pilotée par Mme Tarasconi et Mme Andreani membres de l'assemblée générale, est chargée d'impulser une véritable politique culturelle de façon transversale à l'ensemble des structures qui compose l'ES 13.

La Culture pour tous n'est pas un vain mot et l'ES 13 se doit d'être présente sur ce champ si essentiel de la connaissance et du libre accès aux arts, du plus populaire au plus élitiste.

Au niveau des outils et des moyens mis en œuvre, il s'agit d'aller plus loin que les « spectacles à la carte » en développant une carte spécial adhérent « Pass Culture* » permettant des réductions immédiates grâce à un partenariat actif entre certains théâtres des Bouches-du-Rhône et l'ES 13. Mais il s'agit aussi d'envisager la création d'un ciné club, d'une troupe théâtrale et d'une grande chorale de l'ES 13 et de développer les sorties et les randonnées culturelles. Et puisque le premier critère des principes fondateurs de Marseille 2013 capitale européenne de la culture est justement l'accès à tous les publics à la culture, que le second critère est de privilégier les actions impliquant une grande diversité d'acteurs en vue de développer un travail en réseau, que le 3^{ème} critère est relatif au maillage du territoire, la commission Culture de l'ES 13 s'inscrit tout naturellement dans cette dynamique en y associant le plus grand nombre de seniors.

2^{ème} chantier : Une deuxième commission planche actuellement sur les possibilités d'intervention en direction des résidents des maisons de retraite du département des Bouches-du-Rhône.

Le dossier est complexe et nécessite une étude approfondie de par la multiplicité des établissements, la multiplicité des besoins en fonction des niveaux d'autonomie des résidents.

Portée par Monsieur Lucien Weygand, Vice-président de l'ES 13, cette question de la faisabilité du bénéfice des prestations de l'ES 13 auprès des pensionnaires des foyers-logements, maisons de retraite ou établissements spécialisés prend une dimension toute particulière.

Elle nous interpelle tous et nous renvoie à des réalités parfois difficile à appréhender. Toutefois deux voies s'offrent à nous, soit une action à l'intérieur des établissements ce qui implique des moyens spécifiques (personnels adaptés et véhicule itinérant)

ou bien amener les résidents vers les structures ES 13.

Une étude est en cours afin de déterminer les possibilités d'intervention de l'ES 13 auprès de certains établissements.

3^{ème} chantier : La Prévention des Risques liés à l'âge. La prévention est le 3^{ème} axe fort du mandat du nouveau Conseil d'administration de l'ES 13.

À l'instar de ce qui existe déjà dans certaines villes du département des Bouches-du-Rhône, et grâce à des expériences positives menées dans les Espaces Seniors en partenariat avec la Mutualité Française, et la CRAM, une série d'initiatives peut être mis en place autour de la prévention des risques.

Face à l'allongement de la durée de la vie, les situations personnelles sont inégales, les consciences aussi...

« Ajouter de la vie aux années », comme le dit si bien Monsieur Delannoy membre du Conseil d'Administration, porteur du projet, n'est pas une gageure.

Il suffit parfois d'un peu de discipline et de volonté pour améliorer sa qualité de vie quand on atteint un certain âge.

Pour Madame Inghilieri, Déléguée du Club de Saint Louis, copilote de la commission il s'agit « de permettre aux gens d'avoir une meilleure connaissance du processus du vieillissement, c'est un processus inéluctable, insidieux et la prévention par la maîtrise des gestes de la vie de tous les jours est le plus efficace des médicaments ».

Par l'information, la représentation de différentes situations de la vie quotidienne par le théâtre, ou encore la généralisation d'ateliers de gymnastique douce, des messages de prévention peuvent passer dans tous les domaines de la vie quotidienne.

De la diététique, à la sécurité routière, la commission est chargée de définir les priorités et de dégager des actions.

Ainsi l'ES 13 a pris la décision de s'équiper très prochainement de défibrillateurs pour les sites extérieurs et le personnel sur place sera formé à leurs utilisations.

Pass Culture :

Depuis plusieurs mois, l'ES 13 vous propose une billetterie de spectacles à tarifs négociés assortie d'un service de réservations. Depuis cette année, grâce à un conventionnement avec plusieurs théâtres l'ES 13 vous permet de bénéficier de réductions sur simple présentation de votre carte d'adhérent.

Département

Théâtre des Salins de Martigues : 19 Quai Paul Doumer - BP 60075 - 13692 Martigues

Théâtre Municipal Armand : 67 BD Nostradamus - 13330 Salon de Provence

Théâtre de l'Olivier : BD Léon Blum - 13800 Istres

Théâtre de la Colonne : Av Marcel Paul - 13140 Miramas

Théâtre Centre Culturel Marcel Pagnol : Av René Cassin - 13270 Fos sur Mer

Espace Robert Hossein : BD Victor Jauffret-13450 Grans

Espace Pièle : RD 70 A - 13250 Cornillon-Confoux

Espace 233 : CEC les Heures Claires - 13800 Istres

Espace Gérard Philippe : Av Gabriel Péri - 13230 Port Saint Louis du Rhône
L'Usine : 13800 Istres

Marseille

Théâtre du Toursky : 16 Promenade Léo Ferré - 13003 Marseille

Théâtre du Gyptis : 136 Rue Loubon - 13003 Marseille

Musée, Expositions

Regards de Provence : Palais des Arts - 1 place Carli - 13001 Marseille

Renseignements : Mélanie 04 91 04 78 23

3

Chaque commission peut s'appuyer sur un référent administratif

> **Christophe Maroukeyan**
pour la Commission Culture

> **Magali Andreani**
pour la Commission Animation
dans les Maisons de Retraite

> **Brigitte Escande**
pour la Commission
Prévention des Risques



La Vie en douce peut se faire aussi l'écho d'informations pratiques, c'est pourquoi nous veillerons à vous communiquer des informations vérifiées seulement auprès de professionnels (juristes, fiscalistes, etc...).

La fiscalité et vous : informations pratiques

Le saviez-vous ?

Si vous êtes célibataire, veuf ou divorcé(e) (non remarié(e)) et que, vous avez élevé au moins un enfant devenu majeur qui n'est plus à votre charge, vous pouvez bénéficier d'une demi-part supplémentaire au titre du quotient familial **article 195-1 du code général des Impôts**.

Il vous suffit de cocher la case E de votre déclaration de revenus 2042.

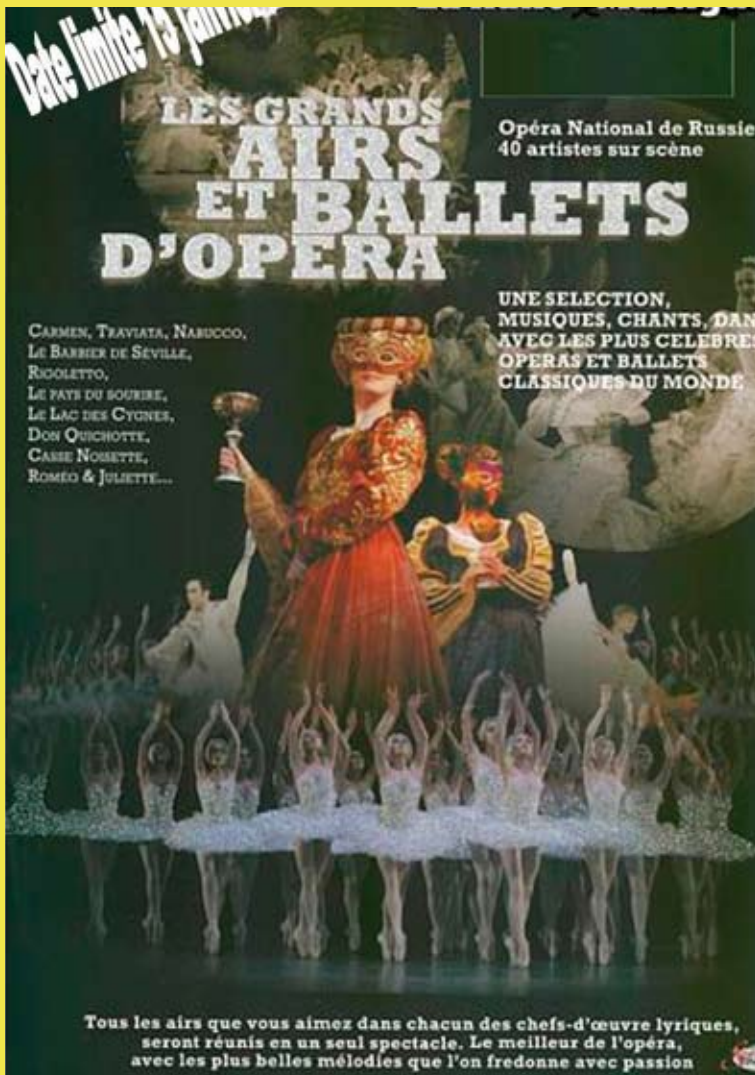
Si cette information vous est parvenue pour la première fois, à ce moment là n'hésitez pas à le signaler car ceci peut être rétroactif.

- Ainsi Pour 2006 la majorité de votre enfant doit avoir été atteinte avant le 01/01/2006
- Pour 2007 la majorité de votre enfant doit avoir été atteinte avant le 01/01/2007
- Pour 2008 la majorité de votre enfant doit avoir été atteinte avant le 01/01/2008

Il est à noter que la pension alimentaire limitée en application de **l'art 156-II du Code Général des Impôts** versée à un enfant majeur non compté à charge et la demi-part supplémentaire sont cumulables.

INFOS & RESERVATIONS

Mélanie 04 91 04 78 23



LES AIRS D'OPÉRA ET BALLETS D'OPÉRA

La Halle - Martigues

Le 28 février 2009 à 15 h - Entrée 24 €



CROQUE MONSIEUR

Marseille
Palais des congrès
Le 6 mai 2009
à 20 h 30
Entrée 49 €



CLEOPATRE

Marseille
Le Dôme
Le 29 mai 2009
à 20 h
Entrée 45 €



SHOW DANCE

Marseille
Le Dôme
Le 6 février 2009
à 15 h
Entrée 25 €

INFOS & RESERVATIONS

Contactez vos délégués



FÊTE DES GRANDS PARENTS

Domaine de la Tour de l'arbois - 24 €



CARNAVAL

Etang des Aulnes - 24 €



LES DUOS D'HUMOUR

Château d'Avignon - 25 €

ACTIVITÉS THÉMATIQUES

PLANNING DES ACTIVITÉS PAR JOUR

LUNDI		
HORAIRES	ACTIVITES	LIEUX
9H00/12H00	INFORMATIQUE	PENNE SUR HUVEAUNE
	INFORMATIQUE	SALON DE PROVENCE
	INFORMATIQUE	CABANNES
	INFORMATIQUE	LA BOUILLADISSE
	INFORMATIQUE	ST CANNAT
8H45/ 10H00	YOGA	AURIOL
10H00/11H15	YOGA	AURIOL
10H30/11H30	GYMNASTIQUE	ROGNES
14H00/17H00	INFORMATIQUE	AUBAGNE LAKANAL
15H30/17H00	ARTS CREATIFS	AUBAGNE LAKANAL
14H00/17H00	INFORMATIQUE	LA DESTROUSSE
15H30/17H00	ARTS CREATIF	AUBAGNE LAKANAL
14H00/16H00	GYMNASTIQUE	VITROLLES
13H30/16H30	INFORMATIQUE	ST CANNAT
MARDI		
HORAIRES	ACTIVITES	LIEUX
9H00/12H00	INFORMATIQUE	LAMBESC
	INFORMATIQUE	ST MARTIN
9H30/11H30	GYMNASTIQUE	ST CHAMAS
9H30/11H30	PEINTURE	ARLES
14H00/17H00	INFORMATIQUE	LAMBESC
13H30/16H30	INFORMATIQUE	ARLES
14H00/16H00	GYMNASTIQUE	GREASQUE
MERCREDI		
HORAIRES	ACTIVITES	LIEUX
9H00/12H00	INFORMATIQUE	SALON DE PROVENCE
	INFORMATIQUE	CADOLIVE
	INFORMATIQUE	PLAN D'ORGON
10H00/11H30	MEMOIRE	LA ROQUE D'ANTHERON
13H45/ 15H15	MEMOIRE	LA ROQUE D'ANTHERON
14H00/17H00	INFORMATIQUE	SENAS
14H00/17H00	INFORMATIQUE	PLAN D'ORGON
JEUDI		
HORAIRES	ACTIVITES	LIEUX
9H00/10H00	GYMNASTIQUE	ST ESTEVE JANSON
9H00/12H00	INFORMATIQUE	ST REMY
	INFORMATIQUE	MIRAMAS
	INFORMATIQUE	VITROLLES
9H00/12H00	ANGLAIS	PENNE SUR HUVEAUNE
9H30/11H30	PEINTURE	ST MARTIN DE CRAU
10H30/11H30	GYMNASTIQUE	ROGNES
14H00/17H00	INFORMATIQUE	MIRAMAS
13H30/16H30	INFORMATIQUE	FONTVIEILLE
VENDREDI		
HORAIRES	ACTIVITES	LIEUX
9H30/10H30	GYMNASTIQUE	ARLES
11H00/12H00	GYMNASTIQUE	MAUSSANE
9H00/12H00	INFORMATIQUE	SALON DE PROVENCE
9H00/12H00	INFORMATIQUE	AUBAGNE LAKANAL
9H30/11H00	ARTS CREATIFS	BELCODENE
9H00/12H00	ANGLAIS	LA ROQUE D'ANTHERON
9H45/10H45	DANSE DE SALON	AUBAGNE PASSONS
10H45/11H45	DANSE DE SALON	AUBAGNE PASSONS
14H00/17H00	INFORMATIQUE	AUBAGNE LAKANAL
14H 00/15H00	GYMNASTIQUE	MOLLEGES
15H30/16H30	GYMNASTIQUE	ST ANDIOL