

Séniors Magazine



N° 11
MAI / JUIN 2026



Centre Communal
d'Action Sociale
VILLE D'ARLES

Éditorial



Chères Arlésiennes, chers Arlésiens,
Chers amis séniors,

Alors que les journées s'allongent et que la lumière du printemps s'installe durablement, nous avons le plaisir de vous retrouver dans ce nouveau numéro du Magazine des Séniors. Ce rendez-vous bimestriel est devenu, au fil des mois, un lien précieux entre vous et les équipes du Centre Communal d'Action Sociale d'Arles.

Ce printemps 2026 marque aussi le début d'un nouveau mandat municipal. Vous nous avez renouvelé votre confiance, et nous vous en remercions sincèrement. Si l'équipe municipale se renouvelle en partie, notre engagement, lui, reste intact. Nous poursuivrons avec la même énergie et la même détermination notre politique volontariste en faveur des séniors.

Le CCAS continuera d'être à vos côtés. Grâce à ses équipes engagées et à ses nombreux partenaires, il œuvre chaque jour pour renforcer les liens sociaux, lutter contre l'isolement, proposer des activités variées et accessibles, et accompagner chacun dans les étapes de la vie. Nous savons combien ces services sont essentiels pour votre bien-être, et nous continuerons à les développer avec vous et pour vous.

Ce magazine est aussi le reflet de cette dynamique : il vous informe, vous inspire, vous relie. Il témoigne de la richesse des initiatives portées par le service Animation et Clubs Séniors, et de la vitalité de notre territoire.

Dans les semaines à venir, de nombreuses occasions de se retrouver, d'échanger et de partager vous seront proposées. Nous vous invitons à en profiter pleinement, à pousser la porte de nos clubs, à participer aux sorties, aux ateliers, aux moments festifs. Car c'est ensemble que nous faisons vivre l'esprit d'Arles : un esprit de solidarité, de convivialité et de respect entre les générations.

Avec toute notre considération,

Patrick de CAROLIS

Maire d'Arles
Président du CCAS

Erick SOUQUE

Conseiller Municipal en charge des Séniors



Lumière
SUR...

Présentation de l'Association A3

Plateforme de répit et d'accompagnement des aidants – Marseille & Arles-Camargue

L'Association A3 est une association loi 1901 dédiée au soutien, à l'accompagnement et au répit des proches aidants. Elle s'adresse à toute personne accompagnant, de manière régulière, un proche en perte d'autonomie : membre de la famille, ami, voisin.

Être aidant, c'est souvent donner beaucoup de son temps et de son énergie. Consciente des difficultés physiques, psychologiques et sociales que cela peut engendrer, l'Association A3 œuvre pour rompre l'isolement des aidants, prévenir leur épuisement et leur redonner une place reconnue dans le parcours de santé de la personne aidée.

Des valeurs humaines et éthiques fortes

L'action d'A3 repose sur le respect, la dignité et la reconnaissance du rôle essentiel de l'aidant.

L'association considère l'aidant comme une personne à part entière, porteuse d'un savoir, d'une expertise et d'une expérience précieuse.

Son accompagnement vise à apaiser la souffrance, valoriser les compétences acquises et aider chaque aidant à trouver sa juste place auprès de son proche.

Les objectifs de l'association

L'Association A3 se donne pour missions principales : Soutenir, informer et orienter les aidants tout au long du parcours d'accompagnement de leur proche, quelle que soit la perte d'autonomie ;

Prévenir l'épuisement physique et psychologique ;

Rompre l'isolement et favoriser le lien social ;

Offrir un véritable lieu ressource pour les aidants.

Un accompagnement personnalisé

A3 propose des accompagnements individuels, adaptés aux besoins de chacun :

Accompagnement social personnalisé

Accompagnement psychologique individualisé

Ces temps d'écoute et d'échange permettent aux aidants d'exprimer leurs difficultés, d'être orientés vers les bons dispositifs et de retrouver des repères.

Formations, groupes et actions collectives

Afin de soutenir les aidants dans la durée, l'association met en place :

- Des groupes de parole entre aidants ;
- Des formations sur les maladies neurodégénératives ;
- Des formations aux approches non médicamenteuses ;
- Des actions de prévention santé.

Des ateliers et sorties de répit

Parce que prendre soin de soi est essentiel, A3 organise également des temps de répit et de détente :

- Visites culturelles
- Randonnées
- Moments conviviaux (restaurant)
- Séances de sophrologie
- Ateliers créatifs et ateliers bien-être

Une présence territoriale de proximité

L'Association A3 accueille les aidants sur rendez-vous,

- Arles – Camargue

1 rue Nicolas Copernic, 13200 Arles

Contact et informations

- A3 Arles-Camargue : 07 77 28 85 65 – associationa3.arles@gmail.com
- Site internet : www.association-a3.fr



Les MARCHEURS ARLÉSIENS

LES RANDONNÉES ET BALADES

Mardi

05
MAI



APRÈS-MIDI PÉTANQUE SOUS LES PINS À FONTVIELLE

RDV à 13h15 - Maison De
la Vie Associative
Inscription obligatoire
(places limitées)
Possibilité transport en
minibus 2.00€

Jeudi

07
MAI



BALADE À LA CHAPELLE SAINT GABRIEL À TARASCON

RDV à 13h15 - Maison De la
Vie Associative
Inscription obligatoire
(places limitées)
Possibilité transport en
minibus 3.95€

Mardi

12
MAI



RANDONNÉE À SAINT- MARTIN-DE-CRAU

RDV à 13h45 - Maison De
la Vie Associative
Inscription obligatoire
(places limitées)
Possibilité transport en
minibus 3.70€

Mardi

26
MAI



RANDONNÉE À SAINT REMY DE PROVENCE

RDV à 13h15 - Maison De la
Vie Associative
Inscription obligatoire
(places limitées)
Possibilité transport en
minibus 5.00€

Mardi

23
JUN



RANDONNÉE NOTRE DAME DU CHÂTEAU

Saint Étienne du Grés
RDV à 9h00 - Maison De
la Vie Associative
Inscription obligatoire
(places limitées)
Possibilité transport en
minibus 3.20€

Jeudi

25
JUN



MAS EN PROVENCE

Bellegarde
Inscription obligatoire
(places limitées)
Possibilité transport en
minibus 3.10€
RDV à 9h30 - Maison De la
Vie Associative
Sortie payante 6.50€ sur
place
Visite guidée, distillerie
Prévoir un pique-nique

Super

Loto !

2€
LE
CARTON

8€
LES 6
CARTONS

47

Mercredi

13
MAI

AU CLUB BARAILLER

Loto gourmand - sensibiliser à l'équilibre alimentaire en s'amusant

Inscription obligatoire

En partenariat avec les Insatiables

Groupe SOS

Gratuit

Places
limitées

Mercredi

24
JUN

AU CLUB MORIZOT

Inscription obligatoire

4 Quines - Bon d'achat de 10.00€

4 Cartons pleins - Bon d'achat de 25.00€

Places
limitées

24

16

47

56

Les SORTIES DÉCOUVERTES

Mercredi

20
MAI

14H00

VISITE D'UN PRODUCTEUR LOCAL À LA DÉCOUVERTE DES BIENFAITS D'UNE ALIMENTATION DURABLE ET LOCALE

En partenariat avec les Insatiables
Groupe SOS

Inscription obligatoire (places limitées)

RDV à 13h30 à la Maison De la Vie

Associative

Gratuit

JOURNÉE DÉCOUVERTE CAMARGUAISE AU SAINTES-MARIES-DE-LA-MER

Inscription obligatoire
(places limitées)

Transport en minibus 7.50€

RDV à 8h45 à la Maison De la Vie
Associative

Sortie payante 45€

Mini croisière, Restaurant, Petit train
camarguais

Mercredi

27
MAI

8H30 - 17H30

Mardi

09
JUN

10H30 - 17H30

JOURNÉE DÉCOUVERTE MAILLANE - LE LAC DU BARREAU

Maillane

Inscription obligatoire
(places limitées)

Transport en minibus 5.00€

RDV 10h30 à la Maison de vie
associative

Prévoir un pique-nique

JOURNÉE DÉCOUVERTE PLAGE DE PIÉMENSON

Salin de Giraud

Inscription obligatoire
(places limitées)

Transport en minibus Gratuit

RDV 8h45 à la Maison de vie associative
Repas du midi au restaurant

Penser à vous munir : chapeau, crème
solaire, bouteille d'eau

Mardi

16
JUN

9H00 - 17H30

PERMANENCES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS :

DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H À 12H PAR TÉLÉPHONE AU 04.90.18.82.66

DATE LIMITE D'INSCRIPTIONS : 10 JOURS AVANT L'ACTIVITÉ

LES SORTIES OU ANIMATIONS SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE ANNULÉES OU REPORTÉES

Arts

CULTURE & SORTIES

Mardi
12
MAI

FESTIVAL DU DESSIN VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION " VIVA L'ITALIA "

Chapelle Muséon Arlaten
Inscription obligatoire
Gratuit

10H00 - 12H00

VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION " LE PASSAGE DE VÉNUS "

Musée départemental Arles Antique
Inscription obligatoire
(places limitées)
Gratuit

Lundi
18
MAI
10H00

Mardi
19
MAI

PIÈCE DE THÉÂTRE - CABARET " MISS KNIFE FOREVER "

Théâtre d'Arles
Inscription obligatoire (places limitées)
RDV 20h00
5€ à régler sur place

20H00

Mercredi
27
MAI

30ÈME ÉDITION JAZZ EN ARLES - CONCERT LOUIS SCALINIS + DO BRADYARLES

Chapelle du Méjan
Inscription obligatoire
(places limitées)
Gratuit

20H30 

Ouverture des portes 30 min avant

30ÈME ÉDITION JAZZ EN ARLES - CONCERT ROBINSON KHOURY ET KHAM MESLIEN

Chapelle du Méjan
Inscription obligatoire
(places limitées)
Gratuit

Jeudi
28
MAI

20H30

Ouverture des portes 30 min avant

Vendredi
29
MAI

30ÈME ÉDITION JAZZ EN ARLES - CONCERT EDWARD PERRAUD, LAURENT DEHORS, CÉLINE BONACIA " DE L'OMBRE À L'AUBE "

Chapelle du Méjan
Inscription obligatoire
(places limitées)
Gratuit

20H30

Ouverture des portes 30 min avant



CULTURES
DU CŒUR
BOUCHES-DU-RHÔNE

30ÈME ÉDITION JAZZ EN ARLES - CONCERT GABI HARTMAN ET SORVIN " LA FEMME AUX YEUX SEL "

Chapelle du Méjan
Inscription obligatoire
(places limitées)
Gratuit

Samedi
30
MAI

20H30

Ouverture des portes 30 min avant

Dimanche
31
MAI

FESTIVAL DES SUDS - CONCERT DANIEL WARO

Cour de l'Archevêché
Inscription obligatoire
Gratuit

19H30

VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION " BEAUDUC À PIÉMENSSON "

Arles
Exposition de Bruno Redares
Atelier image, photographie et sculpture
Inscription obligatoire (places limitées)
RDV 29 Rue du 4 Septembre - 13200 ARLES
Gratuit

Lundi
8
JUN
14H30

PERMANENCES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS :

DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H À 12H PAR TÉLÉPHONE AU 04.90.18.82.66

DATE LIMITE D'INSCRIPTIONS : 10 JOURS AVANT L'ACTIVITÉ

LES SORTIES OU ANIMATIONS SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE ANNULÉES OU REPORTÉES



Les ATELIERS & CONFÉRENCES

Les ACTIVITÉS BIEN - ÊTRE

Les mardis
5, 19, 26
MAI

02

JUIN

8H30 - 10H00

ATELIERS INFORMATIQUE

RDC Salle informatique du CCAS
Inscription obligatoire (places limitées)
Gratuit

Les lundis
4, 11
MAI

ATELIERS YOGA BIEN-ÊTRE PAR LE MOUVEMENT

Salle Carlevan - Raphèle les Arles
Inscription obligatoire (places limitées)
Gratuit



Les Jeudis
7, 21, 28
MAI

MOBILGYM

GYM DOUCE

Club Belmondo - Trébon
Inscription obligatoire (places limitées)

10H30 - 12H30

ATELIER SCRABBLE

Club Barailler - Griffeuille
Inscription obligatoire
Gratuit

Tous les
mercredis
MAI
&
JUIN



14H00 - 17H00



ACTIVITÉS FESTIVES ET MANUELLES

06, 07, 09, 18, 20, 27
MAI

ACTIVITÉS MANUELLES POUR LA FÊTE DE QUARTIER DU TRÉBON

14H30 - 16H30

Le Centre Social Mas Clairanne propose des ateliers décoration et scénographie sur le thème du Mexique
Inscription souhaitée
Gratuit

01, 07, 04, 09, 18, 28
MAI

14H30 - 16H30

ACTIVITÉS MANUELLES POUR LA FÊTE DE QUARTIER DU TRÉBON

Au Club Belmondo - Trébon
Inscription souhaitée
Gratuit

Samedi
23 | 20
MAI | JUIN

THÉ DANSANT

14H00 - 17H00

Salle des fêtes avec l'association Espace Séniors Dynamiques
Inscription obligatoire et informations au 06.10.78.00.84
6€ à régler sur place

Mardi
02
JUIN

L'ÉTANG DES AULNES

Inscription obligatoire (places limitées)
Repas MÉCHOUI + Animation - 45€
En partenariat avec l'ES13

Vendredi
19
JUIN

11H30 - 16H00

FÊTE DE L'ÉTÉ

Fonvieille
Centre Social l'Ecureuil
Inscription obligatoire
Repas PAËLLA et Groupe Musical - 17€



Dans nos CLUBS

Jeudi
07
MAI

ATELIER
CUISINE

10h00 - 15h00



Salade Niçoise

CLUB BILLOT - BARRIOL

3€ SUR INSCRIPTION

Places limitées!

Lundi
18
MAI

GOÛTER
FRAICHEUR

13h00



CLUB BELMONDO - TRÉBON

3€ SUR INSCRIPTION

Places limitées!

Jeudi
21
MAI

ATELIER
CUISINE

10h00 - 15h00



Pizzas

CLUB BILLOT - BARRIOL

3€ SUR INSCRIPTION

Places limitées!

Jeudi
28
MAI

REPAS
D'ÉTÉ

11h30



CLUB BARAILLER - GRIFFEUILLE

12€ ou 1.30€ avec l'Aide Sociale
SUR INSCRIPTION

Places limitées!

04
11
JUN

ATELIER
CUISINE

13h00

JEUDI 04 JUIN : Composition de menus et lecture d'étiquettes

JEUDI 11 JUIN : Mise en pratique en cuisine et repas convivial partagé

CLUB BARAILLER

Gratuit

En partenariat avec les
Insatiables Groupe SOS

Places limitées!

Mardi
05
JUN

ATELIER
CUISINE

13h00

Cuisine solidaire en partenariat
avec le Secours Populaire
MAS CLAIRANNE - Renseignements
au 04.90.18.82.66

Gratuit

Places limitées!

Mardi
16
JUN

ATELIER
PÂTISSERIE

8h30 - 12h00



CLUB BELMONDO - TRÉBON

FETE DE QUARTIER

Gratuit

En partenariat avec le Centre
Social du Mas Clairanne

Places limitées!

Jeudi
18
JUN

ATELIER
CUISINE

14h00 - 16h00



Salade de fruits fraicheur

CLUB BARAILLER - GRIFFEUILLE

3€ SUR INSCRIPTION

Places limitées!



22
23
JUN

GOÛTER DE
LA FÊTE DE
LA MUSIQUE

13h00 - 17h30

LUNDI 22 JUIN : CLUB BELMONDO -
TRÉBON

MARDI 23 JUIN :

CLUB BARAILLER - GRIFFEUILLE

3€ SUR INSCRIPTION

Places limitées!



PERMANENCES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS :

DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H À 12H PAR TÉLÉPHONE AU 04.90.18.82.66

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 10 JOURS AVANT L'ACTIVITÉ

LES SORTIES OU ANIMATIONS SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE ANNULÉES OU REPORTÉES

Dans nos **CLUBS**

La direction Autonomie et Vie des Seniors du CCAS vous propose cinq clubs, qui offrent de nombreuses prestations axées sur l'animation, la prévention et la restauration.

Venez partager des moments chaleureux, rencontrer de nouvelles personnes, découvrir de nouvelles activités ou entretenir votre forme.

Autour d'un café ou d'une partie de cartes, avec des amis ou seul, rejoignez-nous et profitez d'un moment de convivialité !

Le restaurant Morizot quant à lui, vous accueille du lundi au vendredi pour partager un moment convivial en famille ou entre amis. Les prix varient en fonction des ressources, de 1.30€ (aide sociale) à 10.10€, repas enfants (6.15€) et repas invités (12.35€).

TRINQUETAILLE

8, rue de la Verrerie
Ouvert les mardis
et vendredis
13h/17h30

CLUB K'NOE

CENTRE VILLE

Boulevard des Lices
(derrière la salle des fêtes)
06.18.46.11.04
Ouvert du lundi au vendredi
10h - 17h30

RESTAURANT ET CLUB MORIZOT

TREBON

1 rue de Verviers
Ouvert les lundis et
jeudis
10h/12h - 13h/17h30

CLUB BELMONDO

CENTRE VILLE

BARRIOL

28 rue Cascina
Ouvert les lundis et
jeudis
10h/12h - 13h/17h30

CLUB BILLOT

GRIFFEUILLE

Rue Watton-Chabert
Ouvert les mardis et
vendredis
10h/12h - 13h/17h30

CLUB BARAILLER

Dans nos VILLAGES & HAMEAUX

Lundi

04
MAI

11h30 - 12h30



CAFÉ RENCONTRE

Club Sénior François Bernard, Salin de Giraud

Gratuit

Les lundis

04, 11, 18
MAI | **15, 22, 29**
JUN

10h00 - 11h30



ATELIER SOPHROLOGIE

Club Sénior François Bernard, Salin de Giraud

Inscription obligatoire

Gratuit

Les mercredis

06 MAI & 03 JUN

09h00 - 12h30



MARCHÉ D'ARLES

Inscription obligatoire (places limitées)

Transport Gratuit

RDV à 9h - Saliers

Gratuit

Les jeudis

07, 28
MAI | **04, 11**
JUN

14h30 - 16h00



GYM DOUCE

Salle Polyvalente, Saliers

Inscription obligatoire

Gratuit

Lundi

11
MAI

11h00 - 17h00



REPAS ET CONCOURS DE PÉTANQUES

CCAS La boule Joyeuse

Inscription obligatoire (places limitées)

RDV 11h00 - Raphèle

les Arles

Activité payante 15€ à régler sur place

Mardi

19
MAI

20h00 - 21h30



SORTIE THÉÂTRE

CABARET " MISS KNIFE FOREVER "

Théâtre d'Arles

Inscription obligatoire (places limitées)

Transport en minibus Gratuit

RDV à 18h30 - Foyer François Bernard, Salin de Giraud

Activité payante 5€ à régler sur place

Les Vendredis

22, 29
MAI | **5, 12, 19, 26**
JUN

10h00 - 12h00



ATELIER EXPRESSION THÉÂTRALE

Inscription obligatoire

RDV à 14h - Tuiles Bleues, Mas Thibert

Gratuit



PERMANENCES D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS :

DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H À 12H PAR TÉLÉPHONE AU 04.90.18.82.66

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 10 JOURS AVANT L'ACTIVITÉ

LES SORTIES OU ANIMATIONS SONT SUSCEPTIBLES D'ÊTRE ANNULÉES OU REPORTÉES

Dans nos VILLAGES & HAMEAUX

Les vendredis



22,

29

MAI

14h00 - 16h00

ATELIER DÉCORATIONS

Inscription obligatoire
(places limitées)

Salle Jules Deveye,
Mas Thibert

Gratuit

Jeudi



28

MAI

10h00 - 16h00

RANDONNÉE PARC DES DINOSAURES

Istres

Inscription obligatoire
(places limitées)

Transport en minibus 8.70€

RDV à 10h00 - Foyer François
Bernard, Salin de Giraud

Gratuit

Jeudi



21

MAI

10h00 - 16h00

RANDONNÉE PARC DE FIGUEROLLES

Martigues

Inscription obligatoire
(places limitées)

Transport en minibus 10.50€

RDV à 10h - Foyer François
Bernard, Salin de Giraud

Gratuit

Mercredi



10

JUIN

08h00 - 17h00

SORTIE CHÂTEAU D'IF

Marseille

Inscription obligatoire
(places limitées)

**Transport en bus Gratuit
financé par Culture du coeur**

RDV à 8h00 - Centre Socio-
culturel les Tuiles Bleues,
MasThibert

Gratuit

Prévoir un pique-nique



CULTURES
DU CŒUR
BOUCHES-DU-RHÔNE

Lundi



01

JUIN

10h00 - 16h00

ATELIER CUISINE ANCHOÏADE

Inscription obligatoire
(places limitées)

RDV à 10h00 - Foyer François
Bernard, Salin de Giraud

Activité payante 3€

Mercredi



17

JUIN

10h00 - 16h00

SORTIE GRAU DU ROI, M.A.S. LES AIGUES MARINES

Grau du Roi

Inscription obligatoire
(places limitées)

Transport en minibus 10.60€

RDV à 10h00 - Foyer François
Bernard, Salin de Giraud

Gratuit

Mercredi



24

JUIN

10h00 - 16h00

RANDONNÉE LE SENTIER DES OCRES

Roussillon

Inscription obligatoire
(places limitées)

Transport en minibus 15.95€

RDV à 9h00 - Foyer François
Bernard, Salin de Giraud

Activité payante 3.50€

Prévoir un pique-nique




Cette édition cache un petit jeu d'observation :

Des coccinelles se sont glissées discrètement dans toutes les pages du magazine.

Saurez-vous toutes les retrouver ?





Pôle Infos seniors

C'EST QUOI ?

Un service qui accompagne les personnes de plus de 60 ans et leurs proches face à la perte d'autonomie.

COMMENT ?

- Information, conseil, distribution de documentation et de formulaires
- Évaluation sociale et accompagnement
 - Permanences téléphoniques au **04 90 49 47 84** (sauf le lundi matin)
 - Réception dans les locaux du service situé au **24 rue Amédée Pichot** (sauf le lundi matin)
 - Accueil sur rdv dans les permanences délocalisées à Salin de Giraud, Mas Thibert, Raphèle et Moulès.

Le Pôle Infos seniors propose également des projets collectifs.

Zoom sur : **Les rendez-vous Infos seniors.**

Ce sont des séances d'information collective pour aborder des grands thèmes liés à l'avancée en âge.

- **Mardi 05 mai** à 10h au club Morizot : information collective sur « Le numérique pour les seniors »

Vous souhaitez apprendre à utiliser l'outil informatique ? Vous souhaitez être accompagné dans une démarche en ligne ? Le Pôle Infos seniors vous présentera l'ensemble des ressources présentes sur le territoire d'Arles et capables de vous accompagner sur ce thème.

- **Mardi 02 juin** à 10h au club Morizot : information collective sur « La protection juridique »

Habilitation familiale, curatelle, tutelle ... sont des termes qui peuvent faire peur. Le Pôle Infos seniors propose de vous présenter le contenu de ces mesures, d'expliquer les procédures et de répondre vos questions sur ce sujet.

C'EST OÙ ET QUAND ?



PERMANENCES TÉLÉPHONIQUES

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
Fermé le lundi matin
04.90.49.47.84

PERMANENCES ARLES CENTRE

Sans rendez-vous
24, rue Amédée Pichot
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Fermé le lundi matin

PERMANENCES VILLAGES & HAMEAUX

Sur rendez-vous au 04.90.49.47.84

Raphèle - Mairie annexe - Salle des sociétés

Salin de Giraud - Pôle santé - social

Mas-Thibert - Centre socio-culturel " Les Tuiles Bleues "

Moulès - Mairie annexe - Salle de réunion

Votre magazine consultable en ligne !
<https://arles.fr/publications>