CENTRES SOCIAUX
UNION DES CENTRES SOCIAUX & ASSOCIATIONS DE DÉVELOPPEMENT LOCAL DES BOUCHES-DU-RHÔNE

Le Petit Journal

lettre d'information de l'Union des Centres Sociaux des Bouches-du-Rhône

29 - octobre - novembre - décembre 2026

édito

Toutes les études le montrent, la population française vieillit. Les seniors souffrent d'isolement et souhaitent jouer un rôle social. Nous sommes précisément dans la raison d'être des centres sociaux : le lien, l'accueil inconditionnel, le vivre-ensemble, l'accompagnement de projets portés par les habitant·es.

Depuis 2018, le partenariat entre l'Union régionale des fédérations de centres sociaux et la CARSAT Sud-Est a favorisé le déploiement d'une mission vieillissement dans 28 centres sociaux de notre réseau départemental.

Grâce à cet appui financier, les centres sociaux organisent une veille sociale dans les territoires, déploient un programme d'actions adaptées et s'appuient sur un·e référent·e vieillissement. Ses missions consistent à repérer les personnes isolées, à cerner leurs besoins, à les informer sur les actions des centres sociaux, à expérimenter de nouvelles formes d'engagement et à renforcer leur pouvoir d'agir. Cette démarche témoigne également de notre capacité à faire vivre les solidarités entre les générations.

Ce partenariat est aussi, et surtout, une reconnaissance des valeurs que nous portons. Il ne s'agit pas seulement d'accueillir un nouveau public, mais de construire des projets et des activités adaptés, en considérant les seniors comme une ressource et une force.

Jocelyne Meuriot
Présidente de l'UCS 13

Re-donner le pouvoir d'agir aux seniors

Valérie Merlin, responsable du département Actions collectives de prévention à l'Assurance retraite Sud-Est, revient sur le partenariat entre la CARSAT et l'Union régionale des fédérations de centres sociaux PACA, un engagement au service de la prévention et du lien social.

Comment est né ce partenariat ?

Il est né d'une vision partagée. De notre côté, nous souhaitions améliorer l'impact de nos actions de prévention en nous appuyant sur des acteurs de proximité capables d'aller vers les retraité·es fragilisés, isolés et éloignés des dispositifs d'accompagnement. Les centres sociaux, historiquement implantés au cœur des territoires et reconnus pour l'ancrage de leurs actions, sont apparus comme des partenaires naturels.

Le projet s'est construit progressivement autour de plusieurs objectifs communs : le repérage des fragilités liées à l'avancée en âge, la prévention de la perte d'autonomie et bien entendu favoriser le lien social et la participation sociale des retraité·es.

Pourquoi avoir choisi les centres sociaux ?

Les centres sociaux sont, bien entendu, reconnus au sein de l'Institution Sécurité Sociale, dont fait partie la Carsat Sud-Est. Ils entretiennent une relation de confiance avec les habitant·es accueillent des personnes isolées qui ne sollicitent pas spontanément les dispositifs d'aide, mais qui peuvent volontiers fréquenter le centre social près de chez eux, qu'ils trouvent accessible, ouvert à tou·tes et où l'accueil est bienveillant.

Leur ancrage territorial permet un maillage partenarial efficace avec les différents acteurs et notamment les bailleurs sociaux.

Ainsi, au-delà des questions liées à l'âge, ils accompagnent les retraité·es fragilisé·es dans toutes les dimensions de leur vie quotidienne, lien social, mobilité, numérique, accès aux droits, participation citoyenne ou encore soutien aux aidant·es. Cette vision favorise des réponses adaptées aux besoins de chacun·e et contribue à renforcer le pouvoir d'agir des personnes accompagnées.



Que produit l'accompagnement proposé par les centres sociaux chez les personnes concernées ?

L'accompagnement agit avant tout sur la prévention de la perte d'autonomie et de l'isolement, deux facteurs essentiels du bien vieillir.

Les retraité·es concernés participent à des ateliers de prévention de la perte d'autonomie dans leur centre social, mais surtout ils y recréent des relations sociales. Bien entendu, ils trouvent de l'info sur les ressources existantes dans leur territoire, les dispositifs proposés, par la Carsat mais aussi ses partenaires, sur l'accès aux droits, la santé, l'adaptation du logement ou l'accompagnement social.

La richesse, la diversité et la créativité des actions réalisées par les centres sociaux pour et avec les retraité·es sont bluffantes !

Ce partenariat est-il appelé à évoluer ?

Il est nécessairement amené à évoluer afin de tenir compte des réalités.

Dans un premier temps il est important de consolider la dynamique engagée autour de la mission vieillissement structurant le projet social des centres sociaux.

Tous les retours montrent la pertinence de la démarche associant l'expertise de la Carsat Sud-Est en matière de prévention du vieillissement et la capacité des centres sociaux à agir au plus près des habitant·es.

Pari gagné

Élodie Blanc, directrice du Centre social Les Oliviers (Saint-Martin-de-Crau) et Sandie Torres, animatrice famille et référente seniors, ont organisé cette année la 3e édition de la Semaine bleue, dédiée aux seniors.

« Au fil des années, nous accueillons de plus en plus de personnes et d'associations partenaires. » Un succès en forme de reconnaissance.

« Tout a commencé par un constat : les seniors étaient un public qui gravitait autour du centre social et participait à des activités, mais il n'existait pas d'actions qui leur étaient spécifiquement destinées, raconte Élodie Blanc. À l'occasion du lancement du dispositif Chèque énergie, nous avons aidé des personnes âgées dans leurs démarches ; la plupart d'entre elles étaient en situation d'isolement. »

C'est ainsi que le centre social a lancé la 1re édition de la Semaine bleue : une semaine complète d'animations spécifiques. « Après ce temps fort, un groupe de personnes a commencé à venir régulièrement et à exprimer des besoins. L'isolement ressortait bien évidemment, témoigne Sandie Torres. C'est pour y répondre qu'est né le BlaBla café, organisé tous les lundis : un temps de rencontre et de discussion, gratuit et sans obligation. »

D'autres projets dédiés aux seniors ont suivi : un thé dansant trois fois par an, des karaokés et un repas partagé chaque mois pour les personnes qui sont « seules devant leur assiette », précise Élodie. « Il ne s'agit pas seulement de partager un repas, mais de vivre un moment convivial et de se sentir écouté. »

Et Sandie d'ajouter : « Les seniors savent ce qu'ils veulent et ce qu'ils ne veulent pas. S'ils reviennent, cela prouve que les projets sont adaptés et répondent à leurs envies. »



Le programme de la Semaine bleue propose plusieurs temps forts : marche rose à l'occasion d'Octobre Rose, foot en marchant, dictée intergénérationnelle, belote, balade, thé dansant, café des aidant·es, ateliers bien-être et sortie au Mucem.

« La convention signée avec la Carsat nous a donné une légitimité et une force, explique Élodie. Les seniors sont impliqués dans la vie du centre social et la relation intergénérationnelle est au cœur de tous nos projets. Ils prennent leur place assez naturellement. Il s'agit d'un projet de territoire et nous avons gagné notre pari ! Créer ce lien et cette confiance, c'est la force du centre social. Cette place leur donne un sentiment d'utilité et de nouvelle jeunesse, comme ils disent. » ■

Centre social Les Oliviers
(Saint-Martin-de-Crau)
tél. 04 90 47 40 57
mail : contact@csoliviers.fr





La groupe de séniors du centre social La Rose des Vents (Aix-en-Provence)

Le projet de toute une ville

Les centres sociaux de Miramas ont mutualisé leurs projets destinés aux seniors. Une approche originale et pertinente tant du point de vue des habitant·es que des professionnelles.



« Le projet est né d'un constat, explique Marjorie Ansaldo, coordinatrice famille et vie sociale du centre socioculturel Albert Schweitzer. En 2021, nous avons lancé un atelier sport, santé, bien-être, qui n'était pas spécialement destiné aux seniors mais ils représentaient 90 % des participant·es et surtout ils et elles étaient en situation de vulnérabilité, de rupture sociale et souhaitaient sortir de leur isolement. »

Le premier projet était de créer un groupe de parole, les Mardis de la santé ; sur des thématiques comme la diététique, le système immunitaire, la ménopause… »

Le groupe s'étoffe et se retrouve pour les actions culturelles en partenariat avec Cultures du cœur et Ensemble en Provence, qui proposent un accès aux spectacles, opéra, danse contemporaine, théâtre, musique, à des répétitions générales et des rencontres avec les artistes.

« Ces sorties ont eu d'emblée beaucoup de succès mais nous étions limités à trois projets par an. Et comme Miramas est un territoire à taille humaine, poursuit Marjorie, en échangeant avec les référentes familles des deux autres centres sociaux de la ville, le centre social Jean Giono et le centre social La Carraire, nous avons décidé de réunir l'ensemble du public senior qui fréquentait nos structures. »

L'idée est simple : permettre aux seniors de participer indifféremment aux activités organisées par les centres sociaux, même s'ils restent adhérents à un centre social. Mais surtout créer du lien et de la rencontre à une autre échelle. Ce partage a lancé une dynamique dans tout le territoire.

« Les seniors ont plus d'opportunité de sortir de leur isolement. Pour les professionnelles, ce partenariat apporte une richesse qui permet de mixer les publics, de les faire sortir de leur quartier, de favoriser le vivre-ensemble, conclut Marjorie. Mais aussi de proposer des activités variées, santé, sport, culture, selon les compétences de chacune. » ■

Centre social Albert Schweitzer (Miramas)
tél. 04 90 17 00 00
mail : centre.social@albert-schweitzer.fr

Les voyagent forment aussi les séniors !

Le centre social La Rose des Vents (Aix-en-Provence) accueille depuis plusieurs années, un public senior. Très à l'écoute des envies du groupe, Inesse Boukadoum, référente famille et seniors, nous explique comment ce projet se construit au quotidien.

« En 2023, nous avons repéré que les seniors qui venaient aux permanences d'aide administrative, étaient seuls et ne sortaient pas de chez eux. Nous avons donc construit un projet financé par la Politique de la ville, pour développer des activités simples comme le jardinage ou des ateliers avec les enfants du centre de loisirs, afin de les sortir de cet isolement. Puis lorsque le partenariat avec la Carsat a été proposé par l'UCS 13, nous avons candidaté. »

Depuis, les projets se multiplient progressivement et répondent toujours aux besoins exprimés. « Le café des seniors, tous les vendredis matin, est le lieu où on discute de tout, explique Inesse, les actions sont proposées et décidées par les personnes elles-mêmes, sinon, ça n'a pas de sens, » insiste-t-elle.

C'est ainsi que sont nés les ateliers mémoire, l'activité physique adaptée, les sorties à la journée, le parcours d'opéra en partenariat avec le festival d'Aix-en-Provence, les sorties culturelles avec Cultures du cœur.

« Lors du Café des seniors, on commence toujours par parler du programme des mois à venir. L'idée d'organiser un séjour est donc née assez simplement ; nous avons discuté de la Fête des lumières de Lyon. Et nous avons imaginé un week-end pour y aller. »

En 2025, huit seniors ont donc passé deux jours dans cette ville : « une première pour la plupart, très émus par ce qu'ils vivaient ; le spectacle, sortir le soir, être entouré d'une foule, le partage des repas, les visites. Nous avons choisi de faciliter leur participation en proposant des tarifs adaptés pour les personnes habitant en QPV. Comme elles sont très impliquées dans le choix des destinations, des activités, elles sont toujours très positives. »

Cette année, ce sera Strasbourg au moment du marché de Noël, en décembre, pour une dizaine de participant·es. « Nous avons commencé à repérer l'hôtel, réserver les billets de train, reste à réfléchir au programme musée, bateau-mouche…». Le programme est encore en discussion mais les idées ne manquent pas. ■

Centre social La Rose des Vents (Aix-en-Provence)
tél. 04 42 96 10 81 mail : accueil@larosedesvents-association.com

Donner toute leur place aux aidants

« Lorsque je suis arrivée au centre social il y a quatre ans, il n'y avait pas de projets pour les seniors. Avec un petit groupe de personnes concernées, nous avons perçu que la question méritait d'être prise en compte », raconte Anita Do Campo, référente famille du centre social Roy d'Espagne (Marseille).
Le centre social propose alors un parcours de santé pour les seniors : des ateliers mémoire de France Alzheimer, des ateliers santé avec l'ASEPT (Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires) sur la nutrition, le sommeil, l'activité physique, le regard des autres, l'estime de soi. Et avec l'association A3 Aide aux aidants, un thé des aidants.

« Lorsque l'appel à projet de la CARSAT a été lancé, poursuit Anita Do Campo, nous avons candidaté car les aidant·es fréquentent déjà le centre social notamment lorsqu'ils accompagnent les personnes participant aux ateliers. Et je sais, pour en avoir discuté avec eux, qu'ils ont besoin de parler et d'échanger. »
Anita est en train de structurer le projet : « Parce que j'ai constaté que la première difficulté est de leur faire prendre conscience qu'ils sont aidant·es, ce qu'ils ne réalisent pas. Et qu'ils ont besoin de temps de répit. Le projet pourrait prendre la forme d'un groupe de parole des aidant·es. Au centre social, nous avons des professeurs de sophrologie, de yoga, prêts à les accompagner. J'aimerais que le centre social devienne un lieu ressource pour toutes ces personnes. »



Et Anita de conclure : « pour ce projet je vais utiliser l'approche du centre social : travailler avec des associations qui ont l'expertise, m'appuyer sur les compétences en interne et surtout travailler avec les personnes concernées, parce qu'elles savent mieux que quiconque ce dont elles ont besoin. » ■

Centre socioculturel Roy d'Espagne
(Marseille 8e ardt)
tél. 04 91 73 39 82
mail : accueil@roydes.fr

Nouveau CA & nouveau bureau pour l'Union des centres sociaux 13

Présidente : Jocelyne MEURIOT - Présidente du centre social La Farandole (Istres)
Vice-présidente : Danielle GALUS - Administratrice du centre social du Grand Canet (Marseille)
Secrétaire : Renaud ALLARD - Référent Jeunesse du Centre social Mosaïque (Salon-de-Provence)
Vice-secrétaire : Yasmine DHINA - Directrice du centre social des Quartiers Sud (Istres)
Trésorière : Sandra LAFONT - Directrice du centre social Air Bel (Marseille)
Vice-trésorière : Sandrine NIOUER - Présidente du centre social La Martine (Marseille)
Maoulida HAMADI - Administrateur du centre social du Grand Canet (Marseille)
Anne-Marie TAGAWA - Administratrice du centre social Agora (Marseille)
Nathalie RAYMOND - Présidente du centre social Jean Giono (Miramas)
Bouziane BEKHITI - Administrateur du centre social Malpassé (Marseille)
Michel BROSSAUD - Président du centre social Malpassé (Marseille)
Janine BERGE - Présidente du centre social Jean-Paul Coste (Aix-en-Provence)
Betty LAY - Directrice du centre social Jean-Paul Coste (Aix-en-Provence)
Matthieu BOHY - Directeur des CEMEA Paca
Sylvie BIDAUX - Référente insertion emploi – Centre social Baussenque (Marseille)
Martine MIGLIOR - Elue - adjointe au Maire de la Ville de Vitrolles

[Le petit journal # 29 octobre - novembre - décembre 2026]
UCS 13 - Pôle des Flamants 10 av. Ansaldi 13014 Marseille – tél. 04 96 11 53 60 - mail : info@ucs13.fr
site : www.ucs13.fr - Directrice de la publication : Jocelyne Meuriot.