



POUR LES SENIORS :

- **CARSAT** : caisse d'assurance retraite et santé au travail relevant de la sécurité sociale. Propose une rubrique « Je suis retraité » dédié à l'information (sa retraite au quotidien, conseils pour réussir sa retraite, aides pour bien vivre sa retraite, décès d'un proche, accompagnement des proches)

Pour plus d'informations : <https://www.carsat-sudest.fr/>

- **Plan d'aides personnalisé OSCAR (CARSAT)** : propose aux personnes retraitées plusieurs prestations complémentaires afin de prévenir la perte d'autonomie et favoriser le bien-vieillir. Cela comprend : un forfait de prévention (actions de prévention et de lien social individuelles et/ou collectives), des heures d'accompagnements et de prévention à domicile (aides à domicile) et des programmes de prévention.

Pour plus d'informations :

L'ensemble des prestations proposées dans le cadre du plan OSCAR:

https://www.carsat-sudest.fr/files/live/sites/carsat-sudest/files/PDF/partenaires/oscar/ass21_fichememoevalpresta_19-12-22.pdf

Questions-réponses à propos du dispositif :

<https://www.carsat-sudest.fr/home/retraite-astuce-conseil-carsat/aides-action-sociale-carsat-sud/faq-plan-aide-oscar-carsat.html>

- **AGIRC-ARRCO** : régime de retraite complémentaire obligatoire. Propose divers services, informations et accompagnement concernant la retraite : cotiser pour ma retraite, préparer ma retraite, être à la retraite, accompagnement et prévention.

Il est possible de retrouver les explications concernant plusieurs de leurs services dans nos fiches ressources.

Pour plus d'informations : <https://www.agirc-arrco.fr/>

- **Service pour les personnes âgées de 75 ans ou plus - Agirc-Arrco** :
 - **Sortir +** : service d'accompagnement (véhiculé ou à pied) pour les personnes présentant des difficultés pour se déplacer à l'extérieur du domicile
 - **Aide à domicile momentanée** : aide à domicile ponctuelle à la suite d'une hospitalisation

Pour plus d'informations : services75ans.agirc-arrco.fr/



- **Maison du Bel Age** : animations et ateliers pour lutter contre l'isolement et aide aux démarches administratives
Pour plus d'informations : www.departement13.fr/les-maisons-du-bel-age/
- **ES13** : association proposant des diverses activités aux jeunes de +55 ans (cours de gym, cours de danse, de langues, initiation à l'œnologie ou à l'informatique par exemple), des sorties à la journée, des randonnées, des voyages et des croisières.
Pour plus d'informations : www.es13.com
- **CCAS - Centre Communal d'Action Social (ville de Marseille)** : aide et accompagnement pour les seniors (accès aux droits et aides sociales, Domi'Services, résidences autonomes, accueil de jour, veille social...)
Pour plus d'informations : www.ccas-marseille.fr/
- **Agences d'accueil et de services sociaux / Espaces Services Aînés** : espaces gérés par le CCAS, service d'informations et d'accompagnement social.
Pour les contacter :

Agence centre 1, 2, 3 et 7 Arr.	Agence Est 4, 5, 6, 12 Arr.	Agence Sud 8, 9, 10 et 11 Arr.	Agence Nord 13, 14, 15 et 16 Arr.
62, rue de l'Évêché 13002 04 91 99 14 60	36, boulevard de la Fédération 13004 04 88 15 19 26	11, rue Borde Bâtiment E 13008 04 86 94 40 30	151, boulevard Daniele Casanova 13014 04 84 52 51 61

- **Pôle Info Senior** : pôle de coordination et d'information se situant à l'Agence d'accueil et de Services Sociaux Sud (8, 9, 10 et 11ème Arr.) au 11 rue Borde 13008 Marseille.
Pour plus d'informations : **04 86 94 40 30**
- **Service senior de la ville de Marseille** : propose diverses activités pour seniors (clubs loisirs, sorties à la journée, randonnées, voyages, aide pour la gestion administrative, des conférences...)
Pour plus d'informations : www.marseille.fr/seniors, voir le catalogue de l'année en cours
- **Vivre à domicile (la Poste)** : service d'accompagnement des seniors (démarches administratives ou de santé, utilisation de leur équipement numérique, développement de leur vie sociale)
Pour plus d'informations : territoires.autonomie13@laposte.fr



- **Pour les personnes âgées.gouv.fr** : site d'information et d'orientation des personnes âgées en perte d'autonomie et de leurs proches (préserver son autonomie, vivre à domicile, changer de logement, vivre dans un EHPAD, les solutions pour les aidants, annuaires et autres services)
Pour plus d'informations : **www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/**
- **Pour bien vieillir** : site d'information (préparer sa retraite, rester en bonne santé, maintenir une vie sociale, être bien chez soi)
Pour plus d'informations : **www.pourbienvieillir.fr/**
- **Maison Départementale de la Solidarité (MDS)** : équipes composées de plusieurs professionnels du secteur médico-social, intervenant sur deux champs d'actions : la prévention des difficultés individuelles et familiales et l'insertion des personnes en difficultés sociales.
Pour plus d'informations :
<https://departement13.fr/en-actions/solidarites/sante-bien-etre/les-maisons-departementales-de-la-solidarite>
- **CEPAR** : association dont l'objectif est de lutter contre l'isolement et l'exclusion des personnes retraitées vivant en situation de précarité sociale et soutenir leur autonomie (accès aux droits sociaux, mise en place d'un parcours de soin fluide, accès et/ou maintien dans un habitat adapté) (concerne les personnes habitant du 1^{er} au 7^{ème} arrondissement)
Pour plus d'informations : **<https://cepar.fr/>**
- **ACLAP** : lieu d'accueil, d'aides et de loisirs pour personnes âgées
Pour plus d'informations : **<http://www.aclap.org/>**
- **Petits Frères des Pauvres** : association proposant diverses actions auprès des personnes âgées dans le but de lutter contre l'isolement social (activités collectives et/ou intergénérationnelles, sensibilisation sur différentes thématiques, visites à domiciles...)
Pour plus d'informations :
<https://www.petitsfreresdespauvres.fr/nos-implantations/fraternite-regionale-mediterranee/les-petits-freres-des-pauvres-de-marseille/>