



Pour les seniors :

- **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>

- **Maison du Bel Âge** : animations et ateliers pour lutter contre l'isolement, peuvent également aider dans la gestion administrative.

Pour plus d'informations : www.departement13.fr/les-maisons-du-bel-age/

- **ES13** : association qui propose aux jeunes de +55 ans des activités (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 lié à la ville de Marseille, propose différentes actions pour aider et accompagner les seniors (accès aux droits et aides sociales, Domi'Services, résidences autonomies, accueil de jour, veille social...)

Pour plus d'informations : www.ccas-marseille.fr/

- **Agences d'accueil et de services sociaux / Espaces Services Ainés** : 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 91 15 10 66	11, rue Borde Bâtiment E 13008 04 91 01 10 66	151, boulevard Daniele Casanova 13014 04 91 52 51 11



- **Pôle Info Senior** : pôle de coordination et d'information qui se trouve 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](tel:0486944030)

- **Service senior de la ville de Marseille** : propose des activités pour seniors (clubs loisirs), des sorties à la journée, des randonnées, des voyages, aide pour la gestion administrative, des conférences...

Pour plus d'informations : www.marseille.fr/seniors, voir le catalogue de l'année en cours

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

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

- **Vivre à domicile (la Poste)** : service d'accompagnement des séniors dans leurs démarches administratives ou de santé, l'utilisation de leur équipement numérique, et le développement de leur vie sociale.

Pour plus d'informations : territoires.autonomie13@laposte.fr

- **Pour les personnes âgées.gouv.fr** : site internet d'information et d'orientation des personnes âgées en perte d'autonomie et de leurs proches. Il aborde les sujets suivants : 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 internet d'information abordant les sujets tel que préparer sa retraite, rester en bonne santé, maintenir une vie sociale et être bien chez soi.

Pour plus d'informations : www.pourbienvieillir.fr/