



### 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](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 Age** : 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/](http://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](http://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 autonomes, accueil de jour, veille social...)

Pour plus d'informations : [www.ccas-marseille.fr/](http://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 <b>04 91 99 14 60</b>	36, boulevard de la Fédération 13004 <b>04 91 15 12 04</b>	11, rue Borde Bâtiment E 13008 <b>04 91 21 12 00</b>	151, boulevard Daniele Casanova 13014 <b>04 91 52 51 11</b>



- **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](http://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/](http://services75ans.agirc-arrco.fr/)

- **Vivre à domicile (la Poste)** : service d'accompagnement des seniors 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](mailto: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/](http://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/](http://www.pourbienvieillir.fr/)