

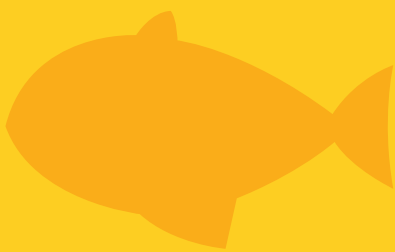
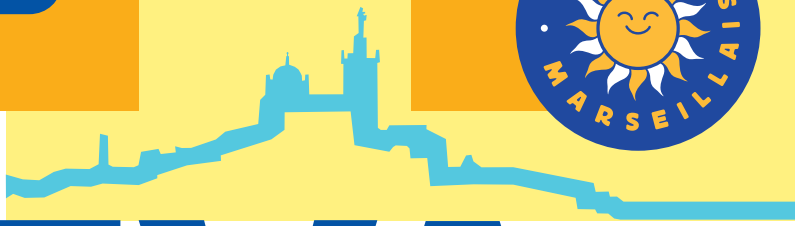
le petit repère

magazine de la maison des associations
| septembre 2023 |

n°88

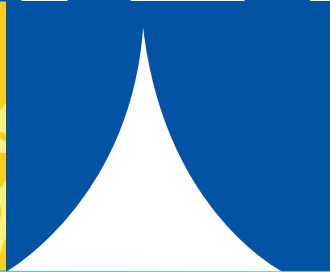


VIEUX-PORT



VIVA

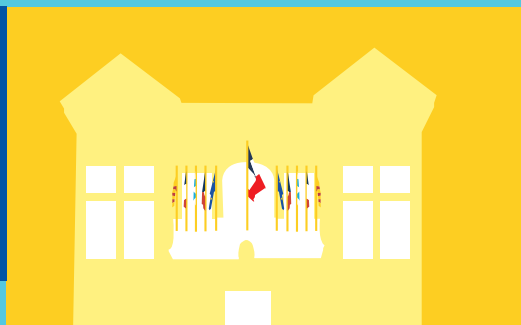
CITÉ



DIMANCHE

3
SEPT
2023

LE FESTIVAL DES ASSOCIATIONS



10H00 — 18H30



VILLE DE
MARSEILLE



SOMMAIRE

LE MOT DU MAIRE » 03	SOLIFORM » 12	TPM » 25	2 DA STREETZ » 36
ÉDITO » 03	JALMALV MARSEILLE » 12	AVI SOURIRE » 25	AMA S » 37
ADMD » 04	CHAYNELUX » 12	ART DE L'ACADÉMIE » 25	LES MOTS VOYAGEURS » 37
CAN ENVIRONNEMENT » 04	GÉNÉRATIONS SOLIDARITÉS » 13	MARSEILLE BLUE STARS » 25	ALPMR 13 » 37
CEL » 04	AHSD » 13	AMIS DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE » 25	ADCF » 37
L'ENFANT BLEU » 04	ESA » 13	AVF » 26	PICA PICA » 37
COLINÉO » 04	HANDITOIT » 13	MESEIKA AIKIDO » 26	LES AMIS DE GYLOFÈRE » 38
LA CIMADE » 04	CHIENS GUIDE D'AVEUGLES » 13	EAST'N'WEST DANCERS » 26	PAROLE ET MERVEILLES » 38
PALESTINE13 » 05	FAIL13 » 14	LE CORPS EN TÊTE » 26	FRANCE HONGRIE 13 » 38
TOUS REFUGIÉS » 05	ESP'ERRANCE » 14	ATTITUDE » 26	LA PLUME ET L'IMAGE » 38
SOLIDARITE PROVENCE AFGHANISTAN » 05	SANTÉ SUD » 14	ÉCOLE DE YOGA 13 » 27	PATRIMOINE CULTUREL » 38
UFC QUE CHOISIR DE MARSEILLE » 05	AFTC 13 » 14	ÉVASION ET RANDONNÉE » 27	COMPAGNIE VBD & CO » 39
ANCC » 05	L'AFOCAL » 14	CONCEPT ÉQUILIBRE 62 » 27	ARA T'AYO » 39
FAMILLES DE FRANCE 13 » 06	DÉGUÉ-DÉGUÉ » 15	LSR » 27	IMSP » 39
MOUVEMENT DE LA PAIX » 06	SINGA » 15	ASPTT MARSEILLE » 27	VASSILISSA THÉÂTRE » 39
1 DÉCHET PAR JOUR » 06	UDAF 13 » 15	BOXING & FIT » 27	OUVRIR LA VOIE DES MOTS » 39
GEMPP1 » 06	MOUVEMENT JEUNES FEMMES MARSEILLE » 15	KURMA YOGA » 28	LE COMITÉ DU VIEUX-MARSEILLE » 40
MPE13 » 06	PAROLE D'ENFANT » 15	MARSEILLE ROLLER DERBY CLUB » 28	L'ARCA DELLE LINGUE » 40
SURFRIDER FOUNDATION EUROPE » 06	FRANCE ADOT 13 » 16	ATHLETIC CLUB PHOCEEN » 28	COMPAGNIE LA INNOMBRABLE » 40
ZERO WASTE MARSEILLE » 07	CHRISTOPHE » 16	YI SHENCHI » 28	DASLCA » 40
TERRE DE LIENS » 07	À VOIX HAUTE » 16	DANSE CLAQUETTES MARSEILLE » 28	CHINAFI » 40
MATERIA INCOGNITA » 07	LE SELDEMARSEILLE » 16	CDH 13 » 29	ARTHICELEST » 40
SOS MEDITERRANÉE » 07	FONDATION LE REFUGE » 16	FRANCE SHOTOKAN KARATE3 » 29	À PETITS SONS » 41
UNICEF13 » 07	LA CROIX ROUGE » 16	FEMMES EN DÉFENSE » 29	ATELIER CARTES EN SCRAP » 41
LA LIBRE PENSEE 13 » 08	BANQUE ALIMENTAIRE » 17	LES EXCURSIONNISTES MARSEILLAIS » 29	LABORATORIO DI LINGUA ITALIANA » 41
ULTIME LIBERTÉ » 08	ASAM PROVENCE » 17	GS MARSEILLE » 29	CINE TRAVELLING DE MARSEILLE » 41
PANIERIS MARSEILLAIS » 08	AUTISME 13 » 17	MASSILIA TRIATHLON » 30	COM'ETIK DIFFUSION-TÉLÉ MOUCHE » 41
ATELIERS ECO-CITOYENS » 08	ÉLECTRICIENS SANS FRONTIÈRES PACA » 17	ROUETONIK » 30	COMPAGNIE LE MILLE-FEUILLE » 41
UNC » 08	KIPAWA » 18	EPISEC » 30	BADABOUM THÉÂTRE » 42
FNE 13 » 09	DFD 13 » 18	LE MONDE DU PING-PONG » 30	ARTISTES INDÉPENDANTS DE PROVENCE » 42
FEMMES SOLIDAIRES » 09	EME » 18	AIKIDO&AIKISHINTAISO » 30	LE CERCLE CATALA DE PROVENCA » 42
FOOTBALL MISSION » 09	AFH » 18	KRAV MAGA MARSEILLE » 31	AMICI » 42
TRÉSOR DE NATURE » 09	PRÉVENTION ROUTIÈRE » 18	MARSEILLE ESCRME CLUB » 31	ANCRAGES » 42
RENAITRE APRÈS L'INCESTE » 09	IOLE » 18	ÉCOLE D'ESCRIME MIEVALE » 31	LIEUX PUBLICS » 42
UCS 13 » 10	VALENTI HAUY » 18	PK13 » 31	ADPFU » 43
PARRAINAGE DE PROXIMITÉ 13 » 10	MARSEILLE CENTRAFRIQUE SOLIDARITÉ » 19	GV PERIER-PARADIS » 31	ART'COM'GROOVE » 43
LES ARTS ET L'ENFANT » 10	ARAIMC » 19	LE SPORTING CLUB PHOCEEN » 32	LE CENTRE SOLEA » 43
L'ENCRE BLEU » 10	AMSP » 19	USCM » 32	PASSAPAROLA » 43
LES BLOUSES ROSES » 10	SURDI 13 » 20	DANCE LIFE » 32	MARSEILLE GOSPEL RESIDENCE » 44
AVARAP PROVENCE » 11	VIVRE SANS VOIR » 20	LA MARCHÉ-EN-CHANTÉE » 32	LSF MED » 44
ASTRÉE » 11	SOLIDARITÉ RÉHABILITATION » 20	VELO EXCELSIOR CLUB » 32	BAILAR LA VIDA » 44
ADDICT ACTION 13 » 11	UNADEV PACA » 20	FIT'Z FORM » 33	ÉCOLE CORÉENNE DE MARSEILLE » 44
ALLO-ALZHEIMER » 11	ÉQUILIBRE » 20	CAPOEIR'ART » 33	ESPACE CUBA CULTURA » 44
ADRIAM » 11	LE BOUILON DE NOAILLES » 21	ASRM » 33	CINÉMÉMOIRE » 45
SOS AMITIÉ MARSEILLE PROVENCE » 12	ROXX MODA SOLIDAIRES » 21	BODY MULTI COMBAT » 33	MOVE FIT CULTURE » 45
SOLIANE » 12	ALMA 13 » 21	CHEERDANCE CLUB MARSEILLE » 33	CRE SCENE 13 » 45
	GRAPHISTE DE L'OMBRE ET DOMOLOISIRS » 21	VOILES DES SUDS » 33	CITÉ DE LA MUSIQUE » 45
	SENHANDICARE » 21	KI AIKIDO DU SUD-EST » 34	DIVADLO THÉÂTRE » 45
	MS CONSEIL FORMATION » 22	CSMB OMNISPORTS » 34	VERTIGES EN PROVENCE » 45
	TOUS ALBATROS » 22	SSRP » 34	MARTSEILLE » 45
	FRANCE BÉNÉVOLAT » 22	FRONT RUNNERS MARSEILLE » 34	AMIS DU MUCEM » 46
	TTM » 22	AMFRA » 34	ESPÉRANTO MARSEILLE » 46
	REPI » 22	LE QUADRILLE PHOCEEN » 34	ADCF » 46
	MER ET COLLINE » 23	ALGERNON » 35	CHAN'HAL » 46
	RIGA » 23	ELO DANSE » 35	EFL » 46
	VSART-13 D'AIX-MARSEILLE » 23	ATELIER SUD GÉNÉRATION DANSE » 35	E2M » 46
	UDM » 23	SHORINJI KEMPO MARSEILLE » 35	FA BÉMOL » 47
	COUP DE POUCE AUX MIGRANTS » 23	SMUC » 35	FRANCE ÉTAT-UNI » 47
	BOUD'MER » 24	MUST » 35	FANGHUA FRANCE-CHINE » 47
	SOUTH WINNERS MARSEILLE » 24	AGELEM » 36	ATDM » 47
	ART OF LIVING FRANCE » 24	ASPAS » 36	PARADIS DU RIRE » 47
	NATURISTE PHOCEENNE » 24	AOI SORA COSPLAY » 36	ACC » 47
	IOKAI SHIATSU » 24	AGORA PHILO » 36	AGENDA » 48

L'ÉDITO DU MAIRE



Le Vieux-Port de Marseille, emblème de notre ville, est le lieu de rassemblement des Marseillaises et des Marseillais de tous les âges et de tous les quartiers. Il est le cœur battant de notre cité, le lieu de sa fondation et des grands rassemblements populaires qui ont fait son histoire. C'est pour cela que nous avons choisi, pour la deuxième année consécutive, d'y célébrer l'importance et la force vive des associations marseillaises, symboles de l'engagement et de la solidarité.

De la solidarité à la culture, du sport à l'écologie, elles façonnent avec une richesse sans égale le quotidien des Marseillais avec une passion sans cesse renouvelée. Cette année, le Vieux-Port devient à nouveau, le temps d'une journée, le lieu privilégié de rencontres et d'échanges avec le monde associatif. La Ville de Marseille et la Maison des Associations ont conjointement élaboré cette 15^e édition de Vivacité, qui s'étendra du quai de la fraternité jusqu'aux abords de l'Hôtel de Ville, rassemblant plus de 500 associations représentatives de la diversité de notre tissu associatif local.

Cette journée, gratuite, est ouverte à toutes et tous. Elle offre l'opportunité de s'initier aux nombreuses activités proposées, de découvrir une discipline, et peut-être même de susciter une passion ou l'envie de s'engager. C'est encore une fois une programmation riche et plurielle que la Ville et les associations ont construite ensemble pour faire de ce dimanche 3 septembre une réussite.

Les Marseillaises et les Marseillais nous ont confié la mission de recoudre la Ville, de la rendre plus juste, plus solidaire ; les acteurs du monde associatif marseillais sont des partenaires essentiels de ce combat pour faire à nouveau de Marseille une ville d'égalité et de justice. Ils sont tous les jours au contact des Marseillaises et des Marseillais, et je veux leur témoigner, au nom de toute l'équipe municipale, de ma profonde reconnaissance.

Les associations sont le reflet de notre ville : plurielle et diverse, battante et solidaire, curieuse et créative. Elle se réinvente sans cesse et se sublime dans des combats pour des causes justes, dont nos associations sont des pierres angulaires.

Benoît PAYAN
Maire de Marseille

LE MOT DE L'ÉLU



S'il est plutôt de tradition de clore un message par des remerciements, j'ai décidé que celui-ci, une fois n'est pas coutume, commencerait par un merci.

Vivacité existe grâce à vous, et c'est parce que vous vous êtes mobilisés pour faire de ce festival des associations une réussite l'année dernière que le Maire de Marseille Benoît PAYAN a souhaité renouveler ce rendez-vous désormais incontournable de la rentrée marseillaise à deux pas de la Mairie, sur notre Vieux-Port. Nous avons fait un pari audacieux en décidant de déplacer cette manifestation des allées du Parc Borély aux rives du Lacydon, cœur historique et lieu mythique de la création de notre cité plusieurs fois millénaires ; mais c'est un pari réussi.

Réussi grâce à vous. Réussi avec vous. Réussi pour vous. Pour vous et les milliers de Marseillaises et Marseillais pour qui nous œuvrons de concert au quotidien. Nous avons donc décidé pour cette année d'accroître les espaces dédiés aux associations, au regard du succès de l'édition 2022.

Depuis maintenant trois années que je suis en charge de la délégation à la Vie Associative, je n'ai de cesse de parcourir la ville, sans aucune barrière. Nos différences, c'est ce qui fait notre richesse, et ce qui nous fait avancer malgré les vicissitudes de la vie en communauté. Sans notre riche tissu associatif, sans notre travail en commun, nous n'en serions pas là. C'est pourquoi je suis et resterai à vos côtés en faisant tout pour que vous puissiez bénéficier des moyens appropriés à votre action au quotidien.

C'est le pacte républicain qui nous l'ordonne.

Ce dimanche 3 septembre est un jour de fête, de partage et de convivialité, je me réjouis d'avance de le passer avec vous.

Ahmed HEDDADI

Adjoint au maire
en charge du lien social, de la vie associative,
des centres sociaux, de l'animation urbaine et du bel âge.



Le "drame Vincent Lambert" a mis en lumière les carences de la loi 2016 dite "Claeys-Leonetti", dont les multiples interprétations et modes d'application transforment trop souvent le patient en objet - si ce

dernier n'a pas laissé de directives anticipées. Un sondage de l'institut Ipsos rappelle que 96% des Français sont favorables à la légalisation de l'euthanasie. Un pourcentage implacable qui vient conforter une Association qui milite pour que Françaises et Français puissent choisir leur fin de vie... Pour que toute personne en état de dépendance, de souffrances physiques ou psychiques incompatibles avec sa dignité, puisse le jour de son choix venu, bénéficier d'une aide active à mourir. Aucun principe supérieur de notre République n'obligeant à vivre les souffrances jusqu'au bout, l'ADMD, qui ne lâche rien, rappelle régulièrement l'exécutif à ses responsabilités.

[plus d'info](#)

06 40 60 89 85 - admd13@admd.net

Collectif anti-nuisances environnementale

CAN ENVIRONNEMENT

Le CAN Environnement (CAN = Collectif Anti Nuisances) est un collectif d'associations et de citoyens engagés pour l'intérêt général et la Santé Publique dans de nombreuses actions et projets y compris avec les collectivités (pollution de l'air / bruit / cadre de vie / biodiversité). À l'occasion de VIVACITÉ, nous avons choisi de vous présenter, en lien avec le projet européen, « Marseille, ville neutre en carbone en 2030 » :

- Mesures citoyennes : en partenariat avec AirCarto et en collaboration avec AtmoSud, nous avons développé des analyseurs de la pollution de l'air qui nous permettent de lancer plusieurs projets : cartographie de la pollution, spots polluants, informations citoyennes...
- « Encorbellements photovoltaïques », un projet réducteur de bruit, de diffraction de la pollution de l'air et producteur d'énergie

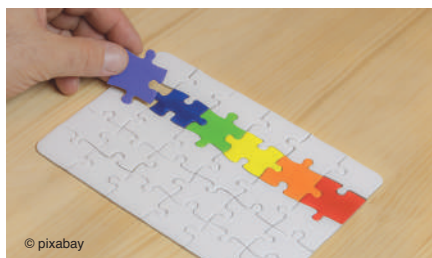
- « Mesurer les effets des encorbellements (réduction du bruit / réduction de l'impact de la pollution
- « Traiter la pollution de l'air par les algues »



[plus d'info](#)

can.env13@gmail.com - canenv.fr

Centre Évolutif Lilith **CEL**



Le CEL (Centre Évolutif Lilith) est une association lesbienne et féministe, créée en 1990, à Marseille. Elle compte environ 100 adhérentes, elle est non mixte. Le CEL milite

pour la défense des droits des femmes et des lesbiennes, pour la visibilité des lesbiennes et contre la lesbophobie. Le CEL participe aux événements lesbiens, féministes et LGBT de la région.

L'association propose des activités et des moments conviviaux : week-ends, sorties, fêtes, restaurants, soirées dansantes, marche aquatique, marche nordique, randonnée, billard, piscine, pétanque, pique-niques, cinéma, jeux de société...

Le CEL accompagne également des lesbiennes demandeuses d'asile. L'adhésion va de 10€/an à 15€/an. À bientôt.

[plus d'info](#)

06 99 55 06 02 - celmsr@gmail.com - celmsr.free.fr

Enfance Maltraîtée **L'ENFANT BLEU**

Une nouvelle antenne de l'association l'Enfant Bleu - Enfance Maltraîtée a ouvert en région PACA, à Aix-en-Provence.

L'objectif de l'Enfant Bleu est d'accompagner et d'offrir une écoute attentive aux enfants victimes de maltraitance et à leur famille, ainsi qu'aux adultes ayant été victimes de maltraitance dans l'enfance.

L'ouverture de cette nouvelle antenne en région PACA est une étape importante pour l'association. La présence de l'association au plus près du terrain, ainsi que ses partenariats avec d'autres organisations et institutions, lui permet d'offrir une aide concrète et adaptée aux besoins des enfants et de leur famille, ainsi qu'aux adultes concernés.

Si vous avez besoin d'accompagnement juridique ou de soutien thérapeutique, ou si vous êtes témoins de maltraitance, n'hésitez pas à contacter l'antenne de l'association l'Enfant Bleu au : **04 65 07 66 24**

Le standard est ouvert le mardi, mercredi et jeudi après-midi de 14h à 17h30, nos écouteurs-référents sont à votre disposition pour vous écouter et vous orienter, ainsi que pour répondre à vos questions.



[plus d'info](#)

eb-paca@enfantbleu.org - enfantbleu.org



Colinéo est une association de protection, de sensibilisation et d'éducation à l'Environnement et au Développement Durable. Elle mène des actions de sensibilisation pour tous types de publics :

- chantiers nature bénévoles tous les mercredis matins
- animations et ateliers pédagogiques
- formations en agro écologie
- sorties naturalistes, randonnées Nature et Patrimoine
- études scientifiques, conseils d'expertise...

Elle porte le grand projet de Conservatoire des Restanques, Verger et Jardin Méditerranéen dont les objectifs sont la conservation et la sensibilisation à la flore méditerranéenne, et la culture de semences anciennes de légumes et de fruits.

Rendez-vous vite sur le site internet pour en apprendre d'avantage !

Les productions maraîchères sur restanques cultivées en agroécologie (respect de la vie du sol et l'environnement, association de plantes...). La vente a lieu tous les mercredis de 11h30 à 13h sur place.

Adresse : Conservatoire des restanques - 1 chemin des grives - 13013 Marseille

[plus d'info](#)

04 91 60 84 07 - colineo.assenemce@gmail.com - colineo.fr

L'ACIMADE



La Cimade est née en 1940 et, à Marseille, depuis 1956.

« Elle a pour but de manifester une solidarité active avec les personnes opprimées et exploitées. Elle défend la dignité et les droits des personnes réfugiées et migrantes, quelles que soient leurs origines, leurs opinions politiques ou leurs convictions. Elle rassemble des femmes et des hommes d'horizons nationaux, religieux, politiques et philosophiques divers qui partagent ses buts et ses valeurs ». (Extraits de l'article 1 des statuts)

La Cimade Marseille est un des groupes locaux de la Cimade nationale ; elle est constituée de bénévoles qui, toujours en équipe, animent plusieurs activités : permanences juridiques, actions de contentieux et de plaidoyer, conseils téléphoniques et secrétariat, ateliers socio-linguistiques et artistiques, intervention en prison ou aux audiences auprès du centre de rétention, actions de sensibilisation auprès du public marseillais, de communication (site web, Facebook).

La Cimade recherche des bénévoles, qu'elle s'engage à accompagner et à former. Une réunion d'éventuels nouveaux bénévoles a lieu tous les mois. Pour demander à y participer, écrire par mail.

[plus d'info](#)

marseille@lacimade.org

L'Association Palestine 13 groupe local de l'AFPS (Association France Palestine Solidarité) a pour objet de développer l'amitié et la solidarité avec le peuple palestinien.

Elle a pour vocation de :

- faire connaître le peuple palestinien, son histoire, sa culture, ses épreuves et ses luttes, notamment par l'organisation de diverses manifestations (conférences, projections de films, débats...);
- développer l'aide humanitaire au peuple palestinien et la coopération avec des organisations de la société civile palestinienne;
- agir pour l'établissement d'une paix réelle et durable fondée sur la reconnaissance des droits nationaux du peuple palestinien, sur la base des droits de l'homme et du droit international;
- établir des liens avec les organisations, mouvements ou individus qui poursuivent les mêmes objectifs.

Vous pouvez suivre nos actions sur notre site et FB



plus d'info

asso.palestine13@gmail.com - assopalestine13.org

TOUS RÉFUGIÉS



Tous Réfugiés est une association créée en janvier 2023 qui a pour but :

- d'assister administrativement les demandeurs d'asile et les bénéficiaires de la protection internationale,
- de les Représenter dans le cadre des procédures,
- de sensibiliser l'opinion publique à l'accueil des migrants,
- de les aider à s'intégrer dans la société française par des biais de cours de langue et de citoyenneté, par une orientation vers des formations adéquates, par la mise en place des projets spécifiques leur permettant de mieux appréhender la culture et les valeurs du pays.

Nos Actions :

- Contribuer au maintien du lien social
- Favoriser l'accès aux droits sociaux et sanitaires
- Agir contre l'isolement
- Lutter contre la fracture numérique
- Constitution des dossiers préfectorales
- Orientation vers les Hommes et les Femmes de Droit
- Orientation vers les associations d'insertions
- Formation à un métier du choix de l'adhérent
- Suivi et accompagnement jusqu'à l'obtention d'un emploi

Les permanences mises en œuvre proposent aux migrants, aux demandeurs d'asile et aux bénéficiaires de la protection internationale un temps d'accueil individuel sans rendez-vous afin d'être aidés dans la réalisation de leurs démarches administratives pour faciliter leur intégration sociale.

Nous aidons également tous les Marseillais pouvant connaître des difficultés à la réalisation des démarches sociales ou administratives via l'internet.

plus d'info

06 44 76 86 47 - tousrefugiés@proton.me



L'association « Solidarité Provence Afghanistan existe depuis 2005. C'est une association de droit français qui fonctionne suivant la loi de 1901.

Elle intervient en France pour faire connaître la culture afghane. (organisation de soirées musicales, de soirées de poésie...). L'association s'attache à établir un débat démocratique pour envisager quel pourrait bien être la « sortie de crise » qui aura lieu après la fin largement prévisible du pouvoir des talibans.

L'association n'est liée à aucune faction politique, ni à aucun groupe religieux. Ni en France, ni en Afghanistan.

L'association intervient en Afghanistan en parrainant de jeunes enfants d'âge scolaire. L'aide matérielle, qui était d'abord une aide à la scolarité est devenue, en raison des circonstances, de l'aide alimentaire. En effet, la famine règne dans les campagnes et dans les banlieues de Kaboul.

Des colis alimentaires (farine, huile, haricots rouges, dates etc) sont distribués à 70 familles environ. Une aide en argent est également distribuée à des familles nécessiteuses pour permettre à ces familles de se nourrir et de se vêtir.

Ces colis sont formés sur place grâce aux sommes provenant des cotisations et des dons.

L'association soutient les initiatives qui permettent, même sous le régime des talibans, de maintenir un certain degré d'éducation dans la population. (cours dans des lieux privés, cours par internet) On ne peut pas admettre qu'une génération soit privée de connaissances et de culture. On ne peut admettre que les filles en particulier soient privées d'éducation et soient également privées de travail.

plus d'info

prov.afghanistan@wanadoo.fr

UFC QUE CHOISIR DE MARSEILLE & DES ALPES MARITIMES

L'association défend les consommateurs ayant un litige avec un professionnel ou une administration (sauf droit du travail, héritage et querelles de voisinage). Seule exigence, devenir adhérent de l'association.

Ses conseillers juridiques spécialisés donnent leurs conseils aux demandes de ses membres, dans des domaines très divers : banque, assurance, services publics, fiscalité, locations, litiges commerciaux, immobilier, ventes et services, achats divers, garanties commerciales, artisans, commerçants, garagistes, voyagistes, téléphonie et énergie, autant de fois que nécessaire pour les adhérents en cours d'année.

Prise de rendez-vous préalable obligatoire par mail ou par téléphone.

Notre siège est situé au 11 bis, rue St-Ferréol, proche de La Canebière.

L'association locale informe la personne en demande de la procédure à suivre pour faire face au litige et l'éclairer sur les démarches à entreprendre. Elle peut intervenir éventuellement.

Le poids de l'UFC est certain et l'association locale interviendra, suite à l'adhésion, en assurant un **accompagnement personnalisé** pour le compte de l'adhérent auprès du professionnel en cause, en le tenant

régulièrement informé(e) et du résultat de ses démarches, dans le but d'obtenir une résolution amiable du litige. L'association prend en charge le litige en produisant les courriers nécessaires (recommandés AR) pour ce faire.

L'association est **totale**ment libre et indépendante.

Elle est gérée par des juristes professionnels et des **conseillers bénévoles**.

Elle accueille toute personne bénévole ayant des compétences juridiques désirant y participer.



plus d'info

04 91 90 05 52 - contact@marseille.ufcquechoisir.fr

Association nationale de la copropriété et des copropriétaires ANCC



L'ANCC créée en 1980, apporte conseils et assistance aux copropriétaires dans la vérification des comptes, des ordres du jour, des procès-verbaux d'assemblée générale, d'économie d'énergie, de dossier de subventions, de gestion patrimoniale, de recouvrement d'impayé, de litiges avec les locataires.

Elle tient une permanence bimensuelle à la Cité des Associations sur la Canebière et elle répond sous 24 h à toute question posée par téléphone ou par mail.

Elle assure des formations gratuites à la vérification des comptes lors des permanences et propose un jeu des 7

erreurs les plus fréquentes en comptabilité afin de tester vos connaissances.

L'adhésion comprend une assurance responsabilité civile de bénévoles, une protection juridique pénale, une lettre d'information mensuelle, des revues trimestrielles et un site internet.

Elle peut aussi vous faire assister ou représenter lors des assemblées générales, lors du contrôle des comptes chez le syndic, ou devant le tribunal d'instance, de grande instance ou administratif sous condition.

L'association a aussi un rôle de représentation active auprès des ministères, des députés et des sénateurs, organisation patronale... elle réalise des émissions sur France 5 toujours disponibles sur Youtube « La copropriété du rêve au cauchemar », sur Europe 1, l'Agence Parisienne du Climat et dans toutes les revues traitant de la copropriété : Le Particulier, l'Observateur... Elle est présente au salon de la Copropriété de Paris et à Vicacité à Marseille.

plus d'info

01 42 22 14 14 - contact@ancc.fr



La fédération Départementale Familles de France 13 Région Sud est une association selon le modèle « loi 1901 » Nous sommes libres de tout lien politique, confessionnel et syndical.
Elle regroupe 7 associations. Reconnue d'utilité publique. Elle est agréée Organisme de défense des consommateurs. Jeunesse et éducation sportive. Représentant les usagers dans les instances hospitalières. Organisme de formation.

Accueillir toutes les familles: les écouter, les informer, les accompagner...

Représentant les consommateurs dans de nombreuses instances: commission de surendettement, litiges habitations, environnement, commerce, transport, tourisme, et énergie, instances publiques...

Nous les accompagnons en justice.

Nous sommes présents aux salons de la vie associative À la foire de Marseille

Et aussi

Le pôle enfance (le café des parents, ludomoulin, ateliers d'écriture...)

Le pôle emploi (vitactif)

Convention micro-crédit pour les personnes fragiles.

plus d'info

04 91 60 28 25 - famillesdefrance13@gmail.com

MOUVEMENT DE LA PAIX

Alors que sont très palpables les tensions entre les individus, les groupes et les États, le Mouvement de la Paix des Bouches-du-Rhône s'applique à renforcer la résilience de nos concitoyens face aux drames qui menacent l'humanité et la planète.

Le 21 septembre, journée internationale de la paix, placée cette année sous le slogan choisi par le Secrétaire Général de l'ONU: "Donnons une chance à la Paix".

« Les voiles de la Paix » que nous organisons avec 44 autres organisations marseillaises, mettront en exergue les valeurs que nous devons renforcer et partager pour palier, dans la culture de paix et de non-violence, les conséquences désastreuses de l'infamante compétition qui s'est instaurée en toutes circonstances et en tous lieux.

Alors que confusément, toutes et tous nous savons que nous devons réorienter la marche du monde, le Mouvement de la paix est disponible pour promouvoir la

culture de la paix et de la non-violence avec toutes celles et ceux qui savent que l'humanité n'est pas condamnée à s'entre-tuer pour survivre.



plus d'info

mouvementdelapaix13@orange.fr

1 DÉCHET PAR JOUR

Nous menons différentes actions:

- organisation d'événements grand public afin de sensibiliser les citoyens
- sessions de sensibilisation dans les établissements scolaires et périscolaires pour sensibiliser les plus jeunes
- coordination d'événements d'envergure comme le WCUD ou le Tarpin Propre pour faire participer toutes les structures (entreprises, collectivités, etc.)

Si vous souhaitez plus d'informations, vous pouvez nous contacter par mail.

plus d'info

jeramasse@1dechetsparjour.com



L'association 1 Déchet par Jour est une association marseillaise qui a été créée en 2016. Le but est de sensibiliser les citoyens à l'environnement et notamment à la problématique des déchets sauvages.

Groupe d'Étude des Mouvements de Pensée en vue de la Protection de l'Individu

GEMPPPI

Réponse du GEMPPPI (1) faite à l'appel à projet national pour lutter contre les dérives sectaires, sous l'égide de la secrétaire d'Etat auprès du ministre de l'Intérieur et des Outre-mer, chargée de la Citoyenneté, la Miviludes (2)

Ce festival de courts métrages sur les dérives sectaires vise donc à faire accéder un très large public, plus jeune en général, à la compréhension de la problématique sectaire dans ses multiples composantes. C'est un festival inédit en France. Les formats très courts permettent d'envisager aussi l'entrée sur des réseaux très utilisés par la jeunesse (Tik Tok, Youtube short, ...). La prévention des dérives sectaires reste le mode d'action le plus efficace pour endiguer ce fléau.

Lieu et date des projections publiques des « Prix du jury »
Date: Le vendredi **29 septembre 2023**, projection des 21 films sélectionnés et remise des prix de 5000 € à 500 €
Cinéma Artplexe – 125, La Canebière 13001 Marseille
Gratuit, mais inscription obligatoire dans la limite des places disponibles à par mail ou par téléphone.

1) GEMPPPI – Aide aux victimes et prévention des dérives sectaires

2)-MIVILUDES – Mission Interministérielle de Vigilance et de lutte contre les Dérives Sectaires (Ministère de l'Intérieur) <https://www.miviludes.interieur.gouv.fr/>



plus d'info

06 98 02 57 03 - gemppi@wanadoo.fr - gemppi.org



MPE13 est une association départementale de parents d'élèves présente dans une centaine d'établissements des Bouches-du-Rhône: écoles, collèges et lycées. Elle défend les intérêts des élèves et de leurs familles auprès de tous les partenaires de l'Éducation: municipaux, régionaux, départementaux et nationaux.

MPE13 accompagne et informe les parents sur leur rôle, leurs droits et les actions possibles pour améliorer le quotidien des enfants. Elle fédère les parents dans le but de créer des synergies entre les établissements scolaires, pour que les expériences réussies bénéficient à tous.

plus d'info

contact@mpe13.fr ou mpe13.blogspot.fr

SURFRIDER FOUNDATION EUROPE



Surfrider Foundation est une ONG fondée en 1984 en Californie aux États-Unis. Elle s'est implantée en Europe depuis 1990 grâce à l'implication de Tom Curren, triple champion du monde de surf et ambassadeur de l'association. Notre mission: Porter haut et fort la voix de l'Océan! Comment? Grâce à plusieurs leviers d'action que sont l'expertise scientifique et juridique, le plaidoyer politique, l'éducation et la mobilisation citoyenne. Surfrider en Europe, c'est 50 antennes bénévoles réparties dans 12 pays avec pour maîtres mots: passion, partage et respect. Nous travaillons sur trois thématiques principales: les déchets aquatiques, la qualité de l'eau et la santé des usagers, l'aménagement du littoral et le changement climatique. Aujourd'hui, Surfrider est devenu une référence dans le combat pour la protection des océans et de ses usagers, fort de la passion et de l'engagement de sa communauté sur le terrain. À Marseille, l'antenne bénévole des Bouches-du-Rhône agit aussi bien en éducation dans les écoles, qu'en mobilisation bénévole à travers des collectes de déchets par exemple afin de sensibiliser chacun et chacune aux pollutions en mer méditerranéenne et aux écocgestes. Pour connaître nos campagnes, actions en locale et si vous souhaitez agir à nos côtés n'hésitez pas à contacter l'antenne bénévole et à suivre leur action sur les réseaux sociaux.

Yoann GARNIER

Chargé de mission éducation et mobilisation – Marseille

FB: Surfrider Foundation Europe Antenne BdR
Instagram: surfrider_bouchesdurhone

plus d'info

antenne13@surfrider.eu - Surfrider.eu

ZERO WASTE MARSEILLE

Fondée en 2017, l'association est un des 130 groupes locaux de l'ONG Zero Waste France. Elle a pour objectif de promouvoir par tous les moyens la démarche zéro déchet et zéro gaspillage sur son territoire auprès des citoyens, entreprises et collectivité.

Informersur l'impact environnemental des déchets; insister et sensibiliser à la réduction des déchets à la source; militer en faveur de la suppression des traitements des déchets les moins respectueux de l'environnement et d'une gestion plus durable des déchets; proposer des solutions et soutenir toute initiative ou projet en faveur d'une société zéro déchet. Zero Waste Marseille rassemble des citoyens engagés autour de différents projets et campagnes (labl «commerçants Zéro déchet», défi des familles...) organise ou participe à de nombreux événements tous au long de l'année et propose aux entreprises, établissements scolaires et associations des ateliers et animations autour du zéro déchet.



plus d'info
zerowastemarseille.org

TERRE DE LIENS



En région Provence-Alpes-Côte d'Azur, ces 12 dernières années près de 18 000 hectares de terres ont été artificialisés, soit la surface de la ville entière d'Aix-en-Provence ! Pourtant, nous avons grandement besoin de préserver nos terres et notamment nos terres agricoles pour favoriser la production locale et permettre une plus grande résilience alimentaire.

Pour répondre à ces enjeux, Terre de Liens Provence-Alpes-Côte-d'Azur mobilise les citoyens et citoyennes autour d'actions concrètes afin de préserver les terres agricoles et de faciliter l'installation d'agriculteurs et d'agricultrices aux pratiques respectueuses de l'environnement et créatrices de lien social. En mobilisant l'épargne citoyenne, l'association permet l'acquisition de terres et de fermes et favorise le développement d'une agriculture biologique de proximité.

Créée en 2010, l'association compte aujourd'hui près de 800 adhérents en région Sud-PACA, dont une centaine de bénévoles actifs sur leurs territoires au sein d'une dizaine de groupes locaux. À Marseille, nous accueillons régulièrement de nouvelles et nouveaux bénévoles pour mener à bien les différentes missions de l'association: sensibilisation et mobilisation citoyenne, montage de dossiers pour acquérir des fermes/terres, organisation d'événements, travail de communication, rencontre avec des élu.es, etc.

plus d'info
[09 70 20 31 24](http://09.70.20.31.24) - paca@terredeliens.org
terredeliens.org



Qui sommes-nous ? Une association, fondée en juin 2023, par Sarah Lahrichi, avec la précieuse collaboration de Laurie Lapetina, toutes deux ayant apporté leur marque de fabrique et leur sensibilité au projet de préfiguration de la prestigieuse Fondation Luma Arles, inaugurée en juin 2021 ainsi qu'avec l'expertise d'Isabelle Rollet-Gour qui a su, par sa société Pour Voyages, faire découvrir de nouvelles contrées de manière responsable à un public en quête de sens.

L'approche interdisciplinaire de MATERIA INCOGNITA a pour but de faire connaître au plus grand nombre les solutions innovantes liées à l'usage des ressources naturelles dans les domaines qui touchent à nos besoins essentiels en

Association civile européenne de sauvetage en mer

Depuis 2014, plus de 26 000 personnes sont mortes en essayant de traverser la Méditerranée sur des embarcations de fortune¹, sans compter toutes celles qui ont sombré sans témoin.

SOS MEDITERRANEE est une association civile européenne de sauvetage constituée de citoyen.ne.s mobilisé.es pour la recherche et le sauvetage des personnes en détresse en mer. Depuis février 2016, plus de 37 700 personnes ont été secourues par l'*Aquarius* puis par l'*Ocean Viking*. Le quart d'entre elles étaient mineures, et 15% étaient des femmes.

Ses équipes poursuivent trois missions :

- **sauver** des vies en mer par des opérations de recherche et de sauvetage d'embarcations en détresse;
- **protéger** les personnes rescapées par des soins médicaux d'urgence dispensés à bord, par un soutien médico-psychologique et par un accompagnement vers un lieu sûr où leur vie n'est plus menacée et où leurs besoins élémentaires peuvent être satisfaits;
- **témoigner** des réalités et des visages de la migration dans l'optique de sensibiliser l'opinion publique, les institutions et les gouvernements aux conséquences de



La ville de Marseille est depuis fin 2021 une "ville amie des enfants" partenaire de l'Unicef pour la période 2020-2026.

L'Unicef est chargé de défendre les droits de l'enfant. Pour cela, l'association s'engage au quotidien afin de répondre à leurs besoins essentiels et favoriser leur plein épanouissement.

La priorité étant donnée aux enfants les plus vulnérables victimes de guerre, de catastrophes naturelles, de pauvreté et de violence.

Aussi l'Unicef œuvre au quotidien pour promouvoir auprès du grand public ses actions à l'international dans ses différents domaines

MATERIA INCOGNITA

abordant plusieurs champs d'exploration: soin/santé, architecture/paysage, agriculture/biologie, design/artisanat. MATERIA INCOGNITA a pour ambition d'être un facilitateur, un connecteur, un coordinateur sur le territoire afin d'aider le réseau des professionnels à agir et de favoriser la visibilité de ces derniers via un vecteur commun: la matière; d'accélérer les changements de pratique du public grâce à une diffusion la plus large possible des innovations; de faciliter la transition écologique en rassemblant les professionnels et le grand public. Son objectif: rassembler les compétences autour de la matière, programmer des résidences d'experts locaux et/ou internationaux pour un transfert de compétences destinés aux professionnels avec des livrables à usage du grand public. MATERIA INCOGNITA déroulera une programmation riche et variée sous différents formats en 2024 (masterclass et conférences pour professionnels; workshops pour le grand public...).

Nous vous attendons nombreux pour échanger avec vous et mieux vous connaître!

plus d'info
[06 62 16 13 99](http://06.62.16.13.99) - sarahlahrichi@yahoo.fr

SOS MÉDITERRANÉE

cette tragédie qui se déroule aux portes de l'Europe et inciter les États européens à apporter les solutions qui s'imposent.

L'association est présente en France, en Allemagne, en Italie et en Suisse et financée à 89% grâce à des dons privés. A Marseille, l'antenne bénévole est très active. Les bénévoles portent au quotidien la mission de Témoignage de l'association, en intervenant sur des événements, dans le cadre d'interventions en milieu scolaire, ou encore à l'occasion de prise de parole sur des tables-rondes ou conférences. Contactez l'antenne pour vous tenir informer et rejoindre les équipes bénévoles.



plus d'info
antenne13@sosmediterranee.org - sosmediterranee.org

UNICEF 13

d'intervention: santé au travers de campagnes de vaccination, de la lutte contre le paludisme, de la prévention et de l'éducation face au VIH et sa transmission mère/enfants.

Sur notre territoire, l'Unicef est représenté par le Comité Alpes Provence basé à Marseille qui a comme objectifs:

☞ de sensibiliser les enfants de la maternelle aux étudiants à leurs droits. Les bénévoles de l'Unicef se déplacent gratuitement dans les écoles avec des outils pédagogiques et ludiques. Les sujets abordés: l'alimentation, l'éducation, l'égalité F/G, la protection contre le harcèlement et la violence scolaire... et cela au travers du respect de la Convention Internationale des Droits de l'Enfant.

☞ de sensibiliser les sportifs, enfants et ados et encadrements aux Droits de l'enfant: Droit au respect et contre la violence.

L'Unicef assure sa représentation auprès des pouvoirs publics et de la population et contribue à la collecte de fonds pour mener à bien ses actions auprès des enfants.

N'hésitez pas à nous contacter!

plus d'info
[04 91 48 69 05](http://04.91.48.69.05) - unicef13@unicef.fr



La Libre Pensée repose sur quatre principes fondamentaux que des générations entières de libres penseurs ont mis en œuvre.

- **Elle est pour la laïcité institutionnelle.** Elle refuse toute ingérence des religions dans les institutions républicaines. Elle agit, y compris sur le terrain juridique, pour le strict respect de la loi de Séparation des Églises et de l'État du 9 décembre 1905 qui est le produit de l'action des libres penseurs.

- **Elle est pour une totale liberté de penser.** Elle estime que l'Homme doit conquérir son bonheur de son vivant et non

dans un pseudo paradis post-mortem. Elle réfute toute vérité révélée, récuse tous les dogmes.

La Laïcité c'est la liberté de conscience, elle ne saurait être utilisée pour rejeter une partie de la population. « Nul ne peut être inquiété pour ses opinions mêmes religieuses » proclame la Déclaration des Droits de l'Homme et du Citoyen.

- **Elle est pacifiste et antimilitariste.** Elle refuse que les peuples se massacrent pour des intérêts qui ne sont pas les leurs. Internationaliste, elle place les intérêts des peuples au-dessus de tout. Elle a pris l'initiative en 2019 de faire ériger un monument (à Chauny dans l'Aisne) à la mémoire des « fusillés pour l'exemple » de la guerre de 14-18.

- **Elle est sociale.** Elle refuse toute exploitation économique qui, comme l'oppression politique et religieuse, ne vise qu'à assujettir l'individu au détriment de ses droits légitimes. Elle s'oppose au libéralisme économique et à son injustice sociale programmée. Elle milite pour l'émancipation totale de l'individu.

[plus d'info](#)

federation@lp-13.org - lp-13.org

Maîtriser notre vie jusqu'à la fin Mourir fièrement quand on ne peut plus vivre avec fierté **ULTIME LIBERTÉ**



Les deux mots qui composent notre nom sont à eux seuls très explicites.

Extrait de nos statuts (article 1.1) :

« Obtenir pour toute personne capable la reconnaissance juridique de :

* la liberté de disposer de sa personne, de son corps, et de sa vie, et donc de se donner la mort

* la liberté de choisir le moment, le lieu et les modalités de sa mort reconnue par une loi incluant « le suicide assisté », ou l'euthanasie volontaire lorsque l'intéressé se trouve dans un état où il ne peut plus communiquer et qu'il a écrit ses directives anticipées,

* la facilité d'accès aux produits létaux dans des conditions de sécurité pour tous précisées dans le cadre d'une loi reconnaissant la liberté de la personne de se donner la mort.

Dans l'attente d'une loi plus respectueuse de la liberté humaine, l'association se propose d'encourager la création de réseaux d'entraide et de solidarité. C'est là un des objectifs majeurs de l'association : respecter le choix de fin vie de chacun, en utilisant tous les moyens légaux actuellement disponibles sur d'autres territoires que le territoire français.

Ces moyens mis en commun peuvent notamment consister en une aide matérielle (transports), financière, juridique, humaine, sociale, morale. »

- Coaching en développement personnel

- Prépa concours sanitaire et sociale (sur RDV)

- Séance individuelle de sophrologie (sur RDV)

- Cours collectif de sophrologie le mercredi (17h30 - 18h30)

Réunion à Marseille tous les 1ers lundis du mois 14h (sauf vacances) à la Maison des Associations 93 La Canebière

[plus d'info](#)

06 38 04 73 94 - josyane.abtroun@ultimeliberte.net

PANIER MARSEILLAIS

Les Paniers Marseillais sont un réseau d'Associations de consommateurs et de producteurs en Circuit Court Solidaire et Sans Intermédiaire (CCSS) de type AMAP, qui s'inscrit dans l'économie sociale et solidaire.

Nous proposons chaque semaine aux 1700 adhérents des 35 Paniers de Quartier et paniers étudiants, un panier de légumes bio de saison cueillis le matin même par des maraîchers locaux.

Les consommateurs sont situés à Marseille et proche banlieue, les producteurs viennent de toute la région. Chaque semaine un maraîcher apporte sa récolte du jour à son groupe de consommateurs.

Depuis mai 2018, nous distribuons un panier de légumes aux familles aidées du Secours Populaire, à un prix accessible.

Une quarantaine de produits hors maraîchage sont également proposés dans le respect de la Charte et de l'éthique des Paniers Marseillais : viandes, fruits, fromages, produits d'hygiène et d'entretien, fleurs, bio elles aussi. Tous les produits font l'objet de contrats directs producteur-consommateur.

Les contrats sont à la saison ou à l'année. Ces contrats directs, sur une durée déterminée sont un soutien très fort

aux producteurs qui travaillent tous sur des petites fermes familiales à taille humaine. Ce qui veut dire que quel que soit votre lieu d'habitation vous pouvez trouver un Panier non loin de chez vous, qui sera heureux de vous accueillir et de vous faire découvrir les excellents produits distribués. Venez soutenir nos producteurs et profiter d'une alimentation saine. Venez nous voir à La RUCHE, 28 boulevard National 13001 Marseille



[plus d'info](#)

06 95 45 96 94 - lespaniersmarseillais.org
contact@lespaniersmarseillais.org



Les Ateliers Écicitoyens, est une association locale d'intérêt général qui participe au mouvement commun pour aller vers une société écoresponsable, solidaire et équitable. Une société qui s'inscrit dans le respect des limites planétaires et dans le respect de chacun-e sur le territoire de la métropole AMP.

Notre collectif, positif, bienveillant et non violent s'engage à participer à éveiller nos consciences par l'éducation par les pairs, l'intelligence collective et la mise en synergie des compétences.

Pour cela, nous proposons aux citoyens de se relier par différents moyens :

- Via des groupes de partage libres et ouverts,
- Une plateforme d'information collaborative,
- Des parcours de sensibilisation et de coconstruction,
- Des outils pour motiver le passage à l'action et la visibilité des problématiques, comme des solutions aux enjeux de notre temps.

Rejoins-nous !

[plus d'info](#)

les-ateliers-ecocitoyens.fr

Union Nationale des combattants **UNC**



L'UNC de Marseille Centre, accueille toutes les générations du monde combattant sans distinction d'opinion, de race ou de religion pour :

- Rassembler les hommes et les femmes qui ont porté l'uniforme pour la défense de la France pendant les conflits ou au titre du service national, les veuves d'anciens combattants et les orphelins de guerre.
- Maintenir et développer les liens de camaraderie, d'amitié et de solidarité qui existent entre tous ceux qui ont participé à la défense de la patrie.
- Perpétuer le souvenir des combattants morts pour la France.
- Contribuer au devoir de mémoire et à la formation civique des jeunes générations.
- Participer à l'esprit de défense par son témoignage et ses réflexions.
- Agir pour la défense les intérêts du monde combattant.

Maintenir, défendre les intérêts moraux, sociaux et matériels de ses membres. Perpétuer en France et les départements d'outre-mer le souvenir des combattants morts pour la France.

[plus d'info](#)

unc13.marseille.centre@gmail.com

Sauvegarder la Biodiversité, c'est préserver la Vie.

D'autant plus d'actualité par sa traduction en changement climatique, FNE13 ex: Union Départementale pour la Sauvegarde de la Vie et de la Nature, agit dans ce but par ses associations membres et se tient à l'écoute de la Commune de Marseille dans ses actions en faveur de la Biodiversité.

Vivacité 2023 sera l'occasion pour nous de vous présenter l'ensemble des actions de protection Air, Sols et eaux des associations FNE13 de la Camargue à l'Ouest, aux Calanques à l'Est.

Richard Hardouin



© pixabay

plus d'info

fne13.contact@gmail.com - fne13.fr

FEMMES SOLIDAIRES

© pixabay

Femmes solidaires est un mouvement féministe, universaliste, d'éducation populaire qui défend les valeurs fondamentales de laïcité, de mixité et d'égalité entre les hommes et les femmes.

Femmes solidaires s'engage à faire reculer toutes les discriminations et à développer une éducation non sexiste, de paix et de liberté. Femmes solidaires lutte contre toutes les violences faites aux femmes, violences systémiques imposées par le patriarcat. Notre cellule d'aide et d'écoute accueille les femmes victimes de violences pour les guider dans leurs démarches. Abolitionniste de la prostitution nous défendons la loi de notre pays qui vise à mettre fin au système prostituteur, aux réseaux de proxénétisme, punissant les clients et qui vise à la défense des prostituées qui veulent quitter ce système.

Fort de notre agrément auprès du ministère de l'Éducation Nationale nous intervenons dans les établissements scolaires et auprès de la jeunesse. L'association propose des interventions adaptées à la demande des équipes éducatives.

Femmes solidaires engage de nombreuses campagnes internationales sur la situation des femmes. Lorsque les droits des femmes progressent dans un pays, cela encourage les femmes du monde à poursuivre leurs luttes. Femmes solidaires est engagée avec l'association Gamissaen Ethiopie pour lutter contre l'excision et les mariages forcés.

Fort d'un réseau de 199 comités répartis sur tout le territoire, Femmes solidaires a trois niveaux d'intervention: local, national et international et bénéficie d'un statut consultatif auprès des Nations Unies.

Femmes solidaires est co-fondatrice du Réseau International Féministe et Laïque.

plus d'info

06 83 07 53 01 - 06 86 47 00 27

FOOTBALL MISSION

© pixabay

Un collectif de bénévoles de différentes nationalités tous passionnés du football, et souhaitant contribuer à un monde plus solidaire et plus heureux pour les jeunes générations avec nos partenaires.

Ainsi, nous mettons à dispositions nos ressources dans le but de transmettre des messages et de contribuer au développement, au bien vivre ensemble et à la préservation de l'environnement à travers des actions concrètes, respectueuses et durables.

3 programmes complémentaires:

- Sensibilisation au développement durable

L'objectif est de se servir du football et de sa popularité auprès des jeunes pour les sensibiliser sur le développement durable et comment nous pouvons y contribuer à notre échelle. Nous intervenons dans toute la France lors d'événements ou directement auprès des clubs de football amateurs et professionnels, mais également

auprès d'organismes du champ de l'éducation, de la prévention et de l'insertion.

- Collecte, redistribution et recyclage de matériel de football

Vous êtes un club, un comité fédéral, une entreprise, vous souhaitez réaliser une action solidaire alors nous vous invitons à participer à notre grande collecte de matériel de football. Tout le matériel donné sera trié puis redistribué dans le cadre de notre programme de solidarité internationale, à des associations de villages, pour qu'elles puissent développer des actions sportives et éducatives en faveur des jeunes. Nous venons récupérer le matériel directement chez vous!

- Solidarité internationale

Nous soutenons des villages reculés au Maroc, au Sénégal et au Cameroun dans le développement de projets socio-éducatifs afin de prévenir et de limiter l'impact lié à l'exode rural des jeunes.

Pour que ces projets soient durables et pour que les villages soient autonomes, nous réunissons l'ensemble des acteurs locaux dans la mise en œuvre d'un projet global qui s'articule autour de trois grands axes (social, environnemental et économie circulaire).

Notre collectif grandit de jour en jour, vous êtes les bienvenus si vous souhaitez contribuer à nos actions.

plus d'info

football-mission.org

TRÉSOR DE NATURE

Trésor de Nature a pour objectifs de restaurer, de préserver la biodiversité et d'engager les populations dans la protection de leur environnement. Pour cela, elle agit en France, en Région PACA, autour de Marseille:

En reboisant, depuis 2019, par le parsemage de bombes de graines forestières à Aubagne (13) sur une zone incendiée de 217 hectares. Ses actions se déroulent en partenariat avec la ville d'Aubagne, l'Office National des Forêts, les écoles, des entreprises, des associations.

En sensibilisant les collégiens, lycéens à la préservation de l'environnement, aux modes de consommation et à la connaissance de la biodiversité, aux métiers de demain.

En accompagnant les entreprises à la transition écologique, à la RSE dans leurs établissements: valorisation des déchets, mobilité douce, qualité de vie au travail, chaîne d'approvisionnement.

Elle agit aussi en Équateur, à Puerto Misahuallí, aux portes de l'Amazonie, sur un terrain de 30 hectares dont elle dispose où elle mène depuis 2017 des actions écologiques:

- Sur 4 hectares, elle a reboisé en créant une plantation expérimentale de cacaoculture agroforestière et a réintroduit 800 cacaoyers traditionnels de l'Équateur, l'Arriba Nacional en culture permanente plus de 3 000 arbres fruitiers endémiques.

- Sur plusieurs hectares, elle est en train de créer une réserve écologique avec un refuge de transit d'animaux sauvages

En Équateur, elle mène aussi d'autres actions:

- Réalisation de campagnes de réduction des sacs plastiques, nous avons distribué 500 sacs en tissus créés par les locaux et sensibilisé près de 1000 personnes.

- Sensibiliser dans les écoles et dans les communautés autour des modes de consommation et de la protection de l'environnement (environ 600 participants sensibilisés).

- Accompagnement des familles locales au reboisement et à la réalisation de plantations agroforestières.



© pixabay

plus d'info

whatsApp : +336 63 90 31 55

agir avec les Bonnes Mères

RENAITRE APRÈS L'INCESTE

© pixabay

Avec notre toute récente association 'Revenir après l'inceste, agir avec les Bonnes Mères' créée en avril 2023, nous souhaitons venir en aide aux personnes victime d'inceste. Nous voulons leur proposer notre aide et notre soutien dans les différentes démarches qu'elles veulent entreprendre pour leur reconstruction.

Notre association a aussi un fort encrage local, puisque nous l'avons créée avec un groupe de marseillais et de marseillaises. Les Bonnes Mères faisant référence à la Bonne Mère qui surplombe notre ville, Marseille', mais aussi à notre propre capacité à prendre soin de nos 'minots'.

Nos différentes actions menées sont:

- Aider et soutenir les personnes victimes d'inceste

- Rendre visible la problématique de l'inceste et du tabou qui l'entoure auprès d'un large public

- Faire évoluer la loi concernant l'inceste

- Proposer un programme d'éducation émotionnelle et sociale dans le domaine de la gestion des besoins, des ressources, des relations et des émotions.

plus d'info

agiraveclesbonnesmeres@gmail.com



Une fédération d'éducation populaire, un réseau de centres sociaux associatifs
Créée en 2000, l'Union des Centres Sociaux des Bouches-du-Rhône (UCS 13) réunit plus de 55 centres sociaux et espaces de vie sociale. Tous sont gérés par des associations d'habitants appuyées par des équipes de professionnels qui garantissent leur fonctionnement opérationnel.
L'UCS 13 assure la promotion des centres sociaux, de la gouvernance associative et démocratique. Ses missions consistent à favoriser les échanges et rencontres entre

les membres du réseau; administrateurs, bénévoles, salarié-e-s et à développer une politique de formation pour qualifier les acteur-trice-s des centres sociaux. Attachée au développement du pouvoir d'agir des habitant-e-s et des dynamiques citoyennes, l'UCS 13 se mobilise sur des questions de société et de politiques publiques qui impactent son réseau et développe des actions de partenariats avec des structures partageant ses valeurs.
Récemment l'UCS 13 a mené des formations-actions sur l'utilité sociale des centres sociaux, la laïcité et la qualité de vie au travail.

La réflexion collective, les actions et projets de notre réseau portés par l'UCS 13 s'articulent autour de 4 axes ;
Axe 1 : Représenter, promouvoir et défendre le réseau
Axe 2 : Renforcer et animer le réseau
Axe 3 : Expérimenter des actions innovantes sur les territoires, avec les habitant-e-s
Axe 4 : Renforcer le partenariat, s'ouvrir à de nouveaux partenaires
Inscrits dans le mouvement de l'Education populaire, les centres sociaux fédérés réfèrent leur action et leur expression publique à trois valeurs fondatrices : la dignité humaine, la solidarité, la démocratie.
L'UCS 13 est membre de la Fédération des centres sociaux de France (FCSF).

plus d'info

04 96 11 53 60 - info@ucs13.fr - ucs13.fr

Parrainer un enfant près de chez soi et l'aider à grandir

PARRAINAGE DE PROXIMITÉ 13

L'association Parrainage de Proximité, créée en 2010 a pour vocation d'aider les enfants et familles des Bouches-du-Rhône en situation d'isolement.

Devenir parrain ou marraine c'est aider un enfant ou un jeune (entre 3 ans et 18 ans) habitant près de chez soi à grandir en tissant un lien privilégié avec lui; c'est donner de son temps, en tant que bénévole, en fonction de ses disponibilités. Le parrainage de proximité donne la possibilité d'aider un enfant à se construire, en lui apportant un soutien affectif supplémentaire et une ouverture sociale et culturelle.

Tout adulte, en couple ou célibataire, avec ou sans enfant, peut devenir parrain ou marraine. Quels que soient son âge et sa situation professionnelle, ce sont sa motivation et sa capacité à accompagner un enfant dans la durée qui comptent.

Une fois par mois ou deux fois par semaine, un après-midi ou un week-end... Le parrain et l'enfant choisissent ensemble le rythme des rencontres en fonction des disponibilités de chacun.

Le parrainage de proximité est également le moyen de favoriser le partage et l'échange et de créer un lien intergénérationnel dans lequel chacun peut s'enrichir.



plus d'info

06 37 30 76 99 - parrainagedeproximite13.com
parrainagedeproximite13@gmail.com

LES ARTS ET L'ENFANT

activités artistiques et à la Culture à TOUS les enfants. Comment se traduisent les actions sur le terrain ?
L'association intervient chaque semaine sur le terrain par l'intermédiaire d'ateliers d'expression artistique dans lesquels sont enseignées toutes les composantes de la Comédie Musicale. Nous y offrons une écoute bienveillante, la pratique du respect et de la solidarité, la recherche de la qualité optimale, l'engagement et la mobilisation pour les autres. Les enfants sortent de leur contexte familial, rencontrent une autre démarche éducative et une nourriture culturelle complète souvent inconnue. Durant les vacances scolaires ce sont des stages culturels pluridisciplinaires qui les réunissent.
Si besoin, nous faisons appel à un réseau compétent dans la parole de l'enfant (thérapeutes, avocats, ostéopathe pédiatrique) et nous en facilitons l'accès financier aux parents d'enfants en difficulté. Ces ateliers engendrent des changements positifs chez les enfants et les aident à reprendre confiance en eux.

plus d'info

06 12 21 28 23 - lesartsetenfant.com
lesarts-et-enfant@hotmail.fr



Les Arts et l'Enfant est une association qui propose des Ateliers d'expression artistique (théâtre, chant, danse) à visée éducative destinés à faire éclore le talent inné de chaque enfant. Ses guides sont particulièrement à l'écoute et bienveillants envers les enfants issus de familles défavorisées ou vivant une situation difficile.
Elle a pour cheval de bataille la promotion de la Convention Internationale des Droits de l'Enfant. Composée majoritairement d'artistes bénévoles, tous professionnels dans leur domaine de compétence, elle facilite l'accès aux



L'Encre Bleue contribue à la lutte contre l'exclusion.

Créée il y a plus de 25 ans, L'Encre Bleue apporte son assistance à celles et ceux qui, sans son aide, auraient plus difficilement accès aux services et aux ressources de la société. Elle se met à la disposition des femmes et des hommes qui n'ont pas toujours les connaissances nécessaires pour résoudre les embûches administratives.
À ces fins, près de 80 membres actifs tiennent des permanences gratuites d'écrivains publics bénévoles de 2 heures chacune, dans des lieux ouverts au public à Marseille et Pertuis. En 2019, sa trentaine de créneaux hebdomadaires a accueilli près de 8000 personnes venues chercher son appui pour la compréhension ou la rédaction d'imprimés, de courriers, de documents en langue française, de CV, de lettres de motivation, plus rarement de correspondance privée.

L'Encre bleue propose désormais le traitement des dossiers et l'accès aux espaces des structures administratives par internet dans un nombre croissant de ses permanences. Elle s'investit dans la recherche de nouveaux bénévoles aguerris à l'internet, à la mise en place d'équipements informatiques, ainsi que dans des cessions de formation. Écrivains publics « papier » ou « numérique », L'Encre Bleue poursuit sa mission de véritable « service au public » et ainsi, lutte à sa façon contre l'exclusion des plus vulnérables.

Venez nous aider, nous avons besoin de vous.

L'Encre Bleue se compose uniquement de bénévoles.

plus d'info

06 68 84 53 49 - encre-bleue.com

LES BLOUSES ROSES



Notre association est présente à Marseille depuis plus de 50 ans.

Nous évoluons en milieu hospitalier auprès des enfants et en maisons de retraite auprès de nos anciens.

Notre présence se veut ludique et notre but est de distraire les enfants en salles d'attente et de sortir de la solitude nos aînés en leur proposant des ateliers créatifs, zoothérapie et autres.

Nous participons à de nombreux évènements et organisons des manifestations dont le but est de nous faire connaître et de récolter des fonds.

Nous avons toujours besoin de bénévoles. Chacun peut trouver sa place au sein des blouses roses et vous aurez le privilège de voir de grands sourires s'épanouir à notre approche avec nos blouses fuchsia ornées de notre cœur orange.

plus d'info

07 71 75 77 16 - lesblousesrosesmarseille@orange.fr

AVARAP PROVENCE

L'AVARAP PROVENCE accompagne depuis plus de 25 ans les cadres, au travers d'un collectif, en recherche d'emploi ou en activité dans la construction d'un nouveau projet professionnel pour leur garantir un retour à l'emploi durable ou une mobilité réussie.

C'est la mission première de l'AVARAP PROVENCE et sa raison d'être.

Par ailleurs, l'AVARAP PROVENCE organise divers événements de réseaux ouverts aussi aux non adhérents et toujours en lien avec l'activité professionnelle.

L'objectif de ces événements, quelle que soit leur forme, est de connaître notre territoire économique et développer des liens.

Ces deux activités sont les activités actuelles de l'AVARAP PROVENCE et sont destinées à perdurer dans le futur.



plus d'info

avarap-provence.org

ASTRÉE

Association reconnue d'utilité publique

Aujourd'hui, plus de 10% de la population française est en situation de très grande solitude. Le contexte actuel, à la fois de pandémie et de confinement, a fortement augmenté différentes formes de solitudes qui ne se voient pas et qui touchent tous les âges.

L'association Astrée œuvre depuis plus de 30 ans contre ce fléau et aide à la restauration du lien social, à rompre l'isolement et à favoriser le mieux-être des personnes en situation de fragilité.

Astrée est présente à Marseille et souhaite recruter de nouveaux bénévoles pour les former aux missions suivantes :

Accompagner les personnes adultes en souffrance :

Encadré par Astrée, le bénévole sera amené à écouter, soutenir et accompagner de façon individualisée et dans la durée une personne fragilisée par un coup dur. Cet accompagnement prend la forme de visites à domicile, de rencontres dans les locaux de l'association ou de RDV téléphoniques et dure entre 1h30 et 2h par semaine.

Les mises en relation entre accompagnants et accompagnés sont effectuées par les référents d'Astrée, en fonction des souhaits et des attentes de chacun.

Susciter la solidarité entre élèves :

Intervenir auprès de collégiens pour favoriser le soutien entre pairs et prévenir les situations de décrochage. Le bénévole sensibilise et accompagne ces groupes de jeunes, selon sa disponibilité, dans des actions de solidarité au bénéfice d'autres jeunes.

Aidez-nous à rompre la solitude à Marseille, devenez bénévole Astrée !



plus d'info

[04 96 21 69 41](http://04.96.21.69.41) - marseille@astree.asso.fr - astree.asso.fr

L'association Addict Action 13, créée en 2014 pour venir en aide aux personnes ayant des problèmes d'addiction (le tabac, l'alcool, le jeu...), pour lui-même ou un de ses proches, nos permanences (tous les lundis de 15h à 17h au 17 Bd Jeanne d'Arc 13005 Marseille sans RDV. Notre **Journée de sensibilisation** sur les addictions se fera cette année : le **lundi 27 novembre 2023** dans les locaux de la Cité des Associations du 93 la Canebière, journée gratuite pour tous, (avec l'aide du Département 13 Bouches du Rhône et de la ville de Marseille), mais places limitées donc inscriptions obligatoires par téléphone ou par mail.

La Journée sera animée par des professionnels de la santé : Médecins, addictologues, psychiatre, tabacologue, psychologue clinicienne.

Discussions via Facebook, groupe privé d'entraide, en tapant : Alcool, drogues, médicaments,... ZAP Zéro Addiction c possible : Pour les personnes addictives ou leurs proches, (Alcool, tabac, produits licites ou illicites ou dérivés, médicaments, écrans, jeu, sexes, achats

compulsifs... Afin de comprendre, en parler, trouver de l'aide, échanger en ligne (texte, chat, visio), en toute confidentialité, découvrez le groupe Facebook privé ouvert à tous.

Nous sommes Représentants des Usagers sur des centres de soins publics et privés, et agrémentés par l'ARS (Association Régionale de Santé région PACA).



plus d'info

06 20 04 30 67 - 06 16 40 27 42

addict.action13@yahoo.fr

Écoute et maladie d'Alzheimer

ALLO-ALZHEIMER



Allô ALZHEIMER est une antenne nationale d'écoute téléphonique, créée fin 2006 à Marseille par la Direction des activités sociale d'AG2R LA MONDIALE, en partenariat avec l'institut la Maladie d'Alzheimer et SOS Amitié. En 2010, France Alzheimer s'est associée à ces partenaires.

L'objectif de l'antenne est d'offrir un espace anonyme et confidentiel d'écoute, de soutien, d'orientation et d'accompagnement des proches des personnes malades. Unique en France dans ce créneau horaire et forte de son expérience grâce à une équipe de bénévoles formés, l'antenne propose, le soir de 20h à 22h, au coût d'un appel local, un service complémentaire aux dispositifs existants.

Depuis 2013, dans le cadre d'une convention signée avec

France Alzheimer, les appels reçus sur le numéro national de France Alzheimer en soirée sont basculés vers l'antenne Allô Alzheimer.

Source d'information privilégiée sur les besoins et attentes des familles, elle fait l'objet d'évaluation régulières.

Quelqu'un de votre entourage ou un proche est atteint de la maladie d'Alzheimer :

. Vous avez besoin d'être écouté(e), soutenu(e)...

. Vous vous posez toutes sortes de questions sur cette maladie...

. Vous recherchez des organismes qui peuvent vous venir en aide...

En appelant ce numéro, vous trouverez une écoute bienveillante, un soutien et des informations grâce à une équipe de bénévoles formés.

Vous habitez Marseille et souhaitez devenir écoutant Bénévole à Allô Alzheimer?

Merci d'adresser une lettre de motivation à :

Allô ALZHEIMER, à l'attention d'Isabelle Lagarde, 485 Avenue du Prado 13008 Marseille ou par mail à isabelle.lagarde@ag2rmondiale.fr

Formation Gratuite dispensée par des professionnels.

0 970 818 606 - 7 jours sur 7 de 20h à 22h

(coup d'un appel local)

plus d'info

06 03 97 25 70 - isabelle.lagarde@ag2rmondiale.fr

Association pour le développement des relations intercommunautaires méditerranéennes ADRIM

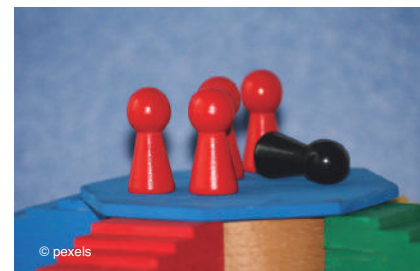
Au cours de ses 70 ans, l'ATOM /ADRM a donné l'exemple de son évolution et de sa diversification au service des populations en grande difficulté. En 1950, à la création, L'ATOM (aides aux travailleurs d'outre-mer) est responsable de l'action médico-sociale et de la mise en place des bureaux d'accueil au profit des migrants.

À partir de 1960, elle développe de nouvelles missions par la création de centres sociaux, par la résorption des bidonvilles et par la mise en place d'actions d'insertion. Dans les années 1980, elle acquiert de nouvelles compétences en élargissant son champ d'intervention au profit de tous les publics, cumulant des handicaps sociaux de tout ordre (habitat, emploi, hébergement, solidarité). Cette transformation se formalise par un changement d'appellation. L'ATOM devient l'ADRM (association pour le développement des relations intercommunautaires méditerranéennes).

En 70 ans d'expérience, l'ADRM s'est imposée dans la lutte contre toutes les formes d'exclusion, de discrimination et pour la sauvegarde des droits de l'homme. Durant ces décennies, une valeur commune sera le lien fondateur et fédérateur porté par l'ensemble

des bénévoles et des salariés de notre association pour hériter de cette exigence : « **L'être humain au cœur de nos préoccupations** ».

Quelles que soient les crises sanitaires sociales et économiques, l'ADRM répondra présente auprès de l'ensemble de nos publics. Pour cela, nous devons construire un développement social durable en étant : « **acteur, engagé, expert** ».



plus d'info

06 16 32 12 50 - direction@adrim.fr - adrim.fr



L'écoute téléphonique est née en 1953 en Grande Bretagne lorsqu'un pasteur Anglican choqué par le suicide d'une de ses jeunes paroissiennes fit paraître dans le journal une annonce ainsi libellée : « Avant de vous suicider, appelez moi »

En France l'association SOS Amitié a été créée en 1960 à Boulogne Billancourt. Le poste de Marseille en 1962. En 2022 : SOS Amitié est présente dans 47 villes, 1800 écoutants bénévoles, plus de 3 millions d'appels. A Marseille, nous avons répondu à 7.745 appels.

Son objectif principal est la prévention du suicide. SOS Amitié recueille la parole des personnes en souffrance quels que soient leur âge, leur situation sociale, leur sexe, leur religion 7 jours / 7 24H / 24. Ceci dans l'anonymat et la confidentialité la plus complète. **Son but : offrir l'espace d'un moment la possibilité de créer du lien, de libérer l'appelant de son mal-être.**

SOSA reconnue d'Utilité Publique, est membre de l'UNPS Union Nationale Prévention du Suicide. Les statistiques recueillies sont envoyées chaque mois aux autorités de santé. SOSA publie chaque année « L'observatoire des souffrances psychiques ». Nous sommes des lanceurs d'alerte quant à la situation physique et surtout psychique des milliers de personnes qui nous appellent.

Ce qui caractérise SOS Amitié, c'est la qualité de son écoute basée sur l'empathie, la bienveillance, sans jugements ni conseils. Nous sommes là quand personne n'y est plus. **Nous écoutons, invisibles et anonymes mais présents, nous concentrons sur la personne elle-même.** L'appelant se sent alors reconnu, sa parole jaillit, il retrouve sa « voix » et peut-être sa « voie » et sa place dans l'univers social.

Devenir écoutant est un engagement. Il faut disposer de temps libre ; la formation est très sérieuse complétée par des réunions régulières entre écoutants.

Vous voulez devenir écoutant ?

Venez nous rejoindre.

L'équipe de Marseille sympathique et généreuse vous attend.

Contactez-nous par mail ou écrivez-nous :

S.O.S Amitié Marseille B.P 194

13268 Marseille Cedex 8

plus d'info

04 91 76 10 10 - association_sos_amitie@sfr.fr

SOLIANE

SOLIANE, c'est un lieu pour les familles qui ont un enfant « extra-ordinaire » quel que soit le trouble ou le handicap identifié ou pas de cet enfant.

Des parents écoutent d'autres parents, les aident dans leurs démarches administratives (dossier MDPH, CAF, projet de vie), juridiques et scolaires gratuitement. SOLIANE, ce sont aussi des ateliers pour tous : ateliers jeux parents-enfants pour les plus jeunes et leur fratrie, atelier art plastique, atelier expression corporelle, atelier fratrie (pour les frères et sœurs d'enfants handicapés), atelier accompagnement à la scolarité, atelier retour à l'emploi pour les parents, répit pour les mamans..., des sorties au cinéma adaptées, des activités ludiques et un club ado pour nos jeunes qui souhaitent créer des liens avec d'autres jeunes à l'occasion d'activités sympas sans que leur différence soit un problème.

SOLIANE c'est surtout un lieu d'échanges extraordinaires et sans jugement avec des cafés des parents avec ou sans intervenants sur des thèmes concrets, des sorties collectives et surtout une écoute attentive pour que

parents comme enfants se sentent soutenus, puissent avoir accès à de l'information et puissent être accompagnés au mieux dans toutes leurs démarches et projets. À très bientôt en toute convivialité.



© pexels

plus d'info

04 91 29 39 40 - associationsoliane@hotmail.com
associationsoliane.fr - FB : [association-Soliane](https://www.facebook.com/association-Soliane)

SOLIFORM



© pixabay

SoliForm est un projet associatif marseillais, lancé en mars 2019 par des spécialistes du F.L.E. (français langue étrangère), de la formation professionnelle continue et de l'accueil des primo arrivants. Notre association propose à tous un accès aux compétences fondamentales pour vivre dans notre société française de l'information : prioritairement communiquer en langue française à l'oral et à l'écrit mais aussi utiliser des outils numériques. Nous accueillons en majorité des personnes ne disposant

d'aucun accès à la formation continue. En 2021, plus de 300 apprenants de 56 nationalités différentes ont suivi des enseignements dans nos 6 lieux d'accueil, situés dans le centre le sud et le nord de Marseille, et notamment à la Cité des Associations, notre siège social. Les formations dispensées sont essentiellement des cours d'alphabétisation, Français comme Langue Étrangère (FLE), soutien au numérique, mais nous réalisons aussi des prestations spécifiques d'accompagnement à la V.A.E ou des actions de formations linguistiques sur mesure.

Le projet de notre association est une aventure humaine pleine de défis mais avant tout emplie d'échanges, de dialogues, de rencontres avec tant de cultures qui semblent si étrangères alors qu'elles cohabitent à une simple portée de voix et à une courte portée de main.

Nous sommes pleinement ouverts aux personnes ou associations qui souhaitent se joindre à notre projet.

plus d'info

06 59 67 23 56 - contact@soliform.fr - soliform.fr



JALMALV Marseille est une association « loi 1901 » rattachée à la Fédération Nationale JALMALV reconnue d'utilité publique. Laïque, aconfessionnelle et apolitique, elle poursuit un double objectif :

Accompagner :

- Les personnes fragilisées par le grand âge, la maladie et/ou la fin de vie à l'hôpital, en institution ou à domicile en leur apportant une présence et une écoute.

- Les familles, les proches, les personnes en deuil

Contribuer à changer le regard de la société sur la mort, la vieillesse, le deuil

- En organisant des séances d'information grand public sur les droits des malades et la fin de vie

- En animant des ateliers intergénérationnels sur les 4 saisons de la vie « naître, grandir, vieillir, mourir »

Périodiquement JALMALV programme dans ses locaux une journée de présentation de l'Association et de ses activités.

Pour répondre à toutes les demandes d'accompagnement nous avons besoin de plus de bénévoles : Venez nous rejoindre !

Vous partagerez concrètement nos valeurs : **la dignité, le respect de la vie et la solidarité.**

Vous vivrez **des moments d'intense humanité** au sein d'une association où **vous serez formé, accompagné et soutenu.**

☞ Devenez bénévole d'accompagnement

Passer du temps avec des personnes en fin de vie, prêter-leur une oreille attentive. Faites des rencontres qui changent votre regard sur la vie.

☞ Devenez bénévole de structure

Participez à l'animation de l'association et faites-la vivre de l'intérieur. Développez vos compétences (secrétariat, trésorerie, communication...), intégrez une équipe bienveillante et enrichissez-vous de vos rencontres

Le temps pour JALMALV, c'est du temps qui compte aussi pour vous !

plus d'info

04 91 42 26 95 - jalmalv.marseille@free.fr
jalmalv-federation.fr

CHAYNELUX



L'Association Chaynelux intervient dans un but d'aide ponctuelle, d'accompagnement et de solidarité vis-à-vis des personnes isolées, suite aux vicissitudes inhérentes à la vie, comme le veuvage, la vieillesse, le handicap, ainsi que d'autres formes de solitude pouvant mener à des sentiments propres à l'isolement et à certaines formes de dépression. Une des priorités de l'association reste de redonner du baume au cœur à ces personnes en proposant des activités musicales par le chant, la musique, la poésie, l'humour, le partage, la création inspirée.

Chaynelux a pu se faire connaître notamment dans les maisons de retraites de la région et au-delà, grâce à sa capacité de mobilité.

plus d'info

06 78 62 02 20

GÉNÉRATIONS SOLIDARITÉS

Cette association permet à des jeunes et des adultes en recherche d'emploi ou en construction d'un projet professionnel de rencontrer des actifs et des retraités de domaines professionnels variés.

Les bénéficiaires profitent de leur expérience afin de mieux appréhender le monde du travail, celui de l'enseignement et de la formation.

Demander un conseil, un accompagnement ?

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de conseils ou de soutien pour vos projets.

Devenir bénévole ?

Vous désirez aider un jeune ou un adulte pour augmenter ses chances de trouver un emploi ou l'accompagner dans son projet professionnel ?

Prenez contact avec nous.



[plus d'info](#)

06 62 12 36 09 - generations-solidarites.org

Association Habitat Solidaire et Durable AHSD

L'association HABITAT SOLIDAIRE ET DURABLE est basée à Marseille et est spécialisée dans la prévention et dans le redressement d'immeubles dégradés ou de ceux qui risquent de basculer en vue d'améliorer les conditions de vie des habitants.

Notre association accompagne gratuitement les copropriétés fragiles et dégradées qui sont confrontées à une procédure d'insalubrité ou de péril, pour la réalisation de travaux pérennes.

L'objectif de notre accompagnement est d'offrir un habitat décent qui ne présente pas de risques pour la sécurité physique et la santé de ses occupants, en somme, un habitat respectueux de la dignité humaine.

La lutte contre l'habitat indigne et la précarité énergétique sont des axes forts de notre engagement pour un habitat digne et durable, puisqu'on s'attache à protéger les personnes sans distinction face aux difficultés liées à leur vulnérabilité.

Notre accompagnement renforce la confiance des ménages, car nous les orientons vers des solutions pérennes.

Notre accompagnement fait profiter aux ménages d'un habitat sécurisé, plus confortable, moins énergivore, durable, et agréable au quotidien.

Notre accompagnement permet une baisse de la consommation de manière durable et ça c'est bon pour la planète.

Notre accompagnement permet de préserver le patrimoine historique et d'améliorer la valeur d'un bien immobilier.



[plus d'info](#)

09 88 77 11 11 - contact@ahsd.fr - ahsd.fr

Entraide Scolaire Amicale ESA



L'Entraide Scolaire Amicale est une association reconnue d'Utilité Publique, à but non lucratif, apolitique et non confessionnelle créée en 1969.

La vocation de l'ESA est de lutter contre l'échec scolaire dans un souci d'équité.

Partant du principe que Tous les enfants ont droit à la même chance, elle propose un accompagnement bénévole à des élèves que leurs parents ne peuvent ni aider, ni faire aider, faute de connaissances et de moyens financiers.

Créée en septembre 2012, l'antenne de Marseille regroupe aujourd'hui 75 bénévoles dont quatre coresponsables et une chargée de fonction locale. Cette année nous avons aidé 69 enfants.

L'originalité de notre démarche ?

Un bénévole, un enfant, une fois par semaine, au domicile des parents.

Notre action se décline en 3 points : l'accompagnement individualisé de l'enfant pour lui redonner confiance et le rendre autonome, la sensibilisation des parents aux enjeux du travail scolaire et l'ouverture sur le monde qui l'entoure grâce à des sorties culturelles.

Nous recherchons des bénévoles disposant de deux heures par semaine. Nos bénévoles sont soutenus par les coresponsables d'antenne, bénéficient d'une aide sur notre site national et peuvent participer à des formations.

[plus d'info](#)

M. Dominique Valera : 06 32 85 66 78 Sylvie Hue : 06 31 26 16 90
Bernadette Fortain : 06 67 35 64 37
marseille@entraidescolaireamicale.org
entraidescolaireamicale.org

Des Solutions Innovantes - Des Logements Adaptés
Une Autonomie Retrouvée ; Un modèle original d'habitat inclusif

HANDITOIT



Avec ses valeurs fortement ancrées, l'association HandiToit Provence, fondée en 2002 à Marseille, œuvre pour la prise en compte de l'ensemble des paramètres nécessaires à une vie en logement en milieu ordinaire pour des personnes porteuses de handicap : accessibilité ; adaptation des logements ; compensation du handicap par les aides techniques et humaines.

I. La plateforme régionale

La Plateforme régionale du logement adapté met en relation l'offre et la demande, les bailleurs sociaux et les candidats, à un logement adapté. Depuis 2009, plus de 1176 familles ont pu ainsi accéder à un logement adapté par le biais de la Plateforme.

Nos trois sites : logementadapte13.org ;
logementadapte84.org ; logementadapte83.org

II. La Formule HandiToit : un service d'aide à domicile 24h/24 et 7J/7

Aujourd'hui, 15 personnes bénéficient de la Formule HandiToit associant un logement adapté à une aide à domicile répondant aux besoins essentiels de la vie quotidienne, et donne aux personnes la possibilité de vivre à domicile et de se projeter pleinement dans une vie sociale et citoyenne.

III. La conciergerie « Voisin'Âge »

En juin 2019, HandiToit Provence s'associe au bailleur Eriia pour ouvrir une conciergerie sociale et solidaire au sein de la résidence Michelet-Prado (13008).

Cette conciergerie vise à permettre la vie autonome des personnes tout en favorisant le lien social. Ouverte aux résidences voisines (Le Météore, Le Frêne, Paradis Provence, et Le Florida), la conciergerie propose plusieurs services gratuits :

- **Le Comptoir Habitat** : un service personnalisé dans la réalisation de travaux d'adaptation.
- **La Conciergerie-autonomie** : un service permettant d'accompagnement de répondre aux besoins ponctuels de la vie quotidienne.
- **La Ressourcerie** : un lieu d'échange inclusif animé par une coordinatrice et qui permet, en fonction des besoins exprimés, d'impulser, d'animer et de soutenir des actions novatrices au service des résidents.

[plus d'info](#)

04 91 26 56 27 - contact@handitoit.org - handitoit.org

CHIENS GUIDES D'AVEUGLES

Nous serons ravis d'échanger avec vous à l'occasion de cet événement « VIVACITE 2023 » !



[plus d'info](#)

06 03 48 04 81 - chiensguides13marseille@gmail.com



SOLIDARITÉ

La Ligue de l'enseignement des Bouches-du-Rhône (FAIL13) est un acteur incontournable de la défense des valeurs républicaines, de la démocratie et de la laïcité. Elle s'est progressivement développée dans toute la France au sein de fédérations locales pour renforcer son action au plus près des territoires.

La Fédération des Bouches-du-Rhône agit ainsi au quotidien pour faire vivre les valeurs de solidarité, citoyenneté et laïcité dans le cadre des multiples activités et projets. Plus de 600 associations locales nous ont rejoints dans la défense de ces valeurs : cette fédération est notre force ! Nous sommes également une œuvre complémentaire de l'école publique et un mouvement d'éducation populaire : nous pensons que l'éducation est un mouvement permanent qui peut se réaliser en dehors des structures traditionnelles d'enseignement. Nous reconnaissons à tous la possibilité de se former et d'apprendre tout au long de la vie.

Nous faisons vivre ces valeurs tout au long de l'année au travers de nombreux projets et activités touchant des champs et des publics diversifiés (tout-petits, enfants, adolescents, adultes, familles et retraités). Nous organisons en effet des temps de loisirs : séjours éducatifs, centres de loisirs, activités périscolaires, classes de découvertes, colonies de vacances. Nous développons également des projets dans le domaine de la culture (Lire et faire lire : pour les retraités qui souhaitent transmettre le goût pour la lecture, un concours photo pour lutter contre les discriminations, le Festival Des Clics et des Livres), et favorisons un sport citoyen grâce à nos fédérations sportives l'USEP et l'UFOLEP. La solidarité fait partie de nos valeurs : nous gérons 9 équipements sociaux et promovons des projets de solidarité internationale. Nous proposons également des formations dans le domaine de l'animation et de la vente (BAFA, BPJEPS, CAP...). Enfin, nous intégrons une approche numérique et une dimension d'éducation à l'environnement et au développement durable dans beaucoup de nos actions. La diversité de nos projets, de nos champs d'intervention et des publics touchés concourent à notre volonté de développer, sur le territoire, les valeurs républicaines !

plus d'info

04 91 24 31 61 - vieasso@laligue13.fr - laligue13.fr

Étude, Sensibilisation et Prévention de l'errance **ESP'ERRANCE**



© pixabay

L'association Étude, Sensibilisation et Prévention de l'errance (ESP'errance), est une association de loi 1901 créée en 2008 par deux bénévoles du SAMU social de la Croix rouge.

Leur réflexion se fonde alors sur les besoins exprimés par les personnes en situation d'exclusion et la volonté d'apporter un service complémentaire et indispensable aux autres structures.

L'une des problématiques principales que rencontrent les SDF est : comment mettre en sécurité les bagages et

effets personnels ? L'utilisation de consignes présentent plusieurs limites : peu nombreuses, horaires contraignants, trop coûteuses, etc.

De ce constat est né le projet La Bagagerie : un lieu en centre ville de Marseille où les bénéficiaires peuvent accéder à des casiers sécurisés pour leurs effets personnels.

Nos missions :

- Accès à un casier gratuit, personnel et sécurisé
 - Mise à disposition d'ordinateurs avec accès internet gratuit et de coffres-forts numériques avec l'association "Reconnect".
 - Encourager l'implication des bénéficiaires dans les activités et favoriser la création de lien social entre tous les acteurs de l'association.
 - Développer les ressources humaines et financières de l'association.
- C'est grâce au soutien d'un salarié et de bénévoles que La Bagagerie fonctionne.

plus d'info

06 03 15 75 66 - veronique.guegan@esp-errance.org

SANTÉ SUD



© pixabay

Créée en 1984 par des médecins marseillais-es, Santé Sud est une ONG internationale engagée pour **le droit à la santé** pour toutes et tous qui agit pour renforcer durablement les systèmes de santé.

Nous **agissons sans remplacer**, en renforçant les capacités de nos partenaires et des populations pour que chacun-e ait accès à des soins de qualité.

Nous travaillons notamment avec un réseau d'expert-es bénévoles composé de nombreux-ses professionnel-les du

secteur de la Santé : médecins, soignant-es ou administratif-ves. Leur mission est d'accompagner nos équipes et nos partenaires, au siège et sur les terrains d'intervention, à la réalisation de diagnostics, à la conception et à la mise en oeuvre de nos projets, au renforcement des capacités des acteur-trices des systèmes de santé, ainsi qu'à l'évaluation et la capitalisation de nos pratiques.

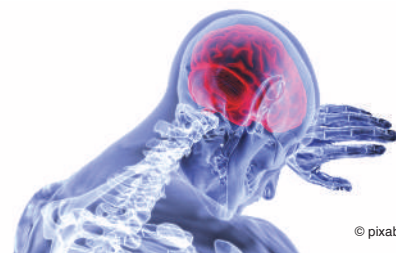
En 2022, Santé Sud c'est :

- 20 projets dans 7 pays
- 16 millions de personnes ont accès à des soins de meilleure qualité
- 357 000 personnes ayant bénéficié de services de santé améliorés
- 5 000 professionnel-les de la santé et du médico-social renforcé-es

Adresse : 200 Bd National - Le Gyptis Bat N
13003 Marseille - France

plus d'info

partenariats@santesud.org - santesud.org



© pixabay

L'Association des Familles de Traumatés Crâniens 13 (AFTC13) développe depuis plus de 20 ans un dispositif départemental d'insertion en milieu ordinaire en direction de personnes victimes d'une lésion cérébrale acquise (Traumatisme Crânien, Accident Vasculaire Cérébral...) et de leurs familles.

Les actions de l'Association visent un retour vers l'autonomie et l'accès à une vie sociale grâce à la mise en œuvre de réponses adaptées et personnalisées : un Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés (SAMSAH), un service d'aide à domicile Traumatisme Crânien Assistance (TCA13), des lieux d'activités et de participation à la vie sociale (Groupes d'Entraide Mutuelle et TC Club).

L'ensemble de ces actions se déploient de façon territorialisée (Marseille, Aix, Aubagne, Vitrolles, Arles) afin d'être au plus près des personnes et de leur lieu de vie.

Le service administratif : 85 rue Pierre Berthier - Le Pilon du Roy - Bat C - 13290 Aix-en-Provence

plus d'info

04 86 68 86 45 - aftc13.com

L'AFOCAL

L'AFOCAL a été fondée en 1979 à l'initiative d'organismes de séjours, d'associations familiales de parents d'élèves et d'organismes du secteur social. Laïque, ouverte à tous, l'AFOCAL s'inscrit dans une famille de pensée d'inspiration chrétienne pour qui l'éducation contribue à construire tout l'homme, pour qu'il s'accomplisse sur le plan personnel et s'engage au service de la société.

La formation des animateurs et des directeurs d'ACM est l'activité principale de l'AFOCAL. L'association organise près de 500 stages BAFA et BAFD chaque année pour former environ 10 000 animateurs et directeurs. Depuis sa fondation, l'AFOCAL a ainsi accompagné près de 200 000 jeunes vers une première expérience professionnelle dans les métiers de l'animation et de l'éducation.

Partenaire de collectivités et d'établissements scolaires, l'AFOCAL met en place des dispositifs sur mesure concernant la formation civique et citoyenne (Service civique, plan « Valeurs de la République et Laïcité », programme de lutte contre les discriminations).

Les interventions de l'AFOCAL s'appuient sur quatre piliers qui traduisent dans une pratique pédagogique les valeurs fortes exprimées dans la Déclaration fondamentale, le projet éducatif de l'association : **la considération des stagiaires, le plaisir d'être et de travailler ensemble, l'engagement et l'esprit de service, la volonté de former des adultes responsables.**



© pexels

plus d'info

04 91 92 55 23 - paca@afocal.fr

DÉGUÉ-DÉGUÉ

DÉGUÉ-DÉGUÉ, les femmes et les enfants d'abord du Mali et d'ailleurs, est une petite association d'intérêt général à caractère humanitaire née en 1916.

Dégué-Dégué (« doucement » en langue dogon du Mali) a pour objectif de soutenir des femmes, à leur demande, dans leurs activités génératrices de revenu et/ou de favoriser des études professionnelles de jeunes femmes maliennes ou burkinabé.

Les conditions de vie de ces femmes sont très difficiles dans les villages, aggravées par l'insécurité grandissante. Elles doivent subvenir à leurs besoins et à ceux de leurs enfants : leur alimentation est insuffisante et peu variée, il faut assurer les frais de santé, de scolarité. La malnutrition a augmenté depuis les attaques des villages.

Les membres de Dégué-Dégué sont tous bénévoles et des visites annuelles au Burkina Faso sont toujours assurées par notre association.

Nos ressources émanent essentiellement des dons individuels et de la vente de produits artisanaux ramenés de nos missions.



© pexels

plus d'info

06 33 54 44 84 - deguedegue13@outlook.com

SINGA



© pixabay

SINGA favorise la création de liens entre les personnes nouvellement arrivées (personnes réfugiées, demandeuses d'asile et immigrées) et les personnes locales (connaissant les codes culturels de la société d'accueil) dans le but de favoriser le développement du réseau social et professionnel de chacun, sources de nombreuses opportunités (accès à la culture, à l'emploi, à la formation ou au logement par exemple). SINGA Marseille propose depuis 2019 des activités variées qui permettent la rencontre et la découverte de la ville de Marseille : sorties culturelles, activités sportives, soirées conviviales... L'association porte également un projet lié à l'insertion professionnelle, le Dream Day, et un projet de livre de cuisine interculturel.

Vous souhaitez participer à nos activités ? Vous pouvez nous contacter par mail à contactmarseille@singa.fr ou bien venir à l'une de nos permanences, tous les jeudis de 17h à 19h à la Cité des associations (93 La Canebière 13001).

SINGA porte également le programme J'accueille qui permet à des personnes réfugiées d'être mises en relation avec des particuliers souhaitant mettre à leur disposition une chambre, pour une durée de 3 à 12 mois.

Vous envisagez d'ouvrir votre porte pour accueillir une personne réfugiée ? Vous souhaitez en savoir plus sur la procédure de mise en relation et l'accompagnement que nous proposons ?

Ou bien vous souhaitez vous engager pour les personnes réfugiées et êtes intéressés par l'accueil citoyen mais vous n'avez pas les moyens d'accueillir une personne réfugiée chez vous ? Nous cherchons également des bénévoles pour nous soutenir dans nos actions !

plus d'info

marseille@jaccueille.fr - contactmarseille@singa.fr

UDAF 13



© pixabay

L'Union Départementale des Associations Familiales des Bouches-du-Rhône (UDAF 13) est une association reconnue d'utilité publique. Elle regroupe plus de 110 associations et 8 mouvements familiaux.

Aux termes de l'article 1er du Code de l'Action Sociale et des Familles, l'UDAF 13 a, légalement, qualité pour représenter et défendre les « intérêts matériels et moraux des familles ». À ce titre, l'UDAF 13 mène de nombreuses activités de représentation, de réflexion, de communication et gère des services diversifiés au profit des familles et des personnes vulnérables du département :

L'UDAF des Bouches-du-Rhône :

représente les familles au sein de nombreux organismes (CAF, CPAM, OPAC, CCAS, centres hospitaliers, MSA, Bailleurs sociaux...).

mène différentes commissions de réflexion en matière d'intergénération, de contrôle...

accompagne et promeut pour les associations et mouvements familiaux adhérents.

organise des manifestations (conférences-débats, colloques, Famillathlon...).

gère aussi des services d'aides aux familles tels que le Parrainage de Proximité, la Médiation Familiale et le secrétariat de la Médaille de la Famille.

Les services sociaux :

L'UDAF 13 assure la gestion des services sociaux suivants :

L'Aide à la Gestion du Budget Familial (AGBF)

Le service MJPM (Mandataires Judiciaires à la Protection des Majeurs)

L'Aide Éducative Budgétaire (AEB)

L'Information et Soutien aux Tuteurs Familiaux

Le dispositif inclusif « Familles Gouvernantes »

La Résidence Accueil La Racine

Le service de Médiation Familiale

plus d'info

contact@udaf13.fr - udaf13.fr

Violences sexuelles et après ? MOUVEMENT JEUNES FEMMES MARSEILLE

L'association Mouvement jeunes femmes accompagne les victimes de violences sexuelles, d'incestes et de toutes autres formes de violences faites aux femmes.

Mensuellement, un groupe de paroles est constitué et des ateliers thérapeutiques sont organisés, accompagnés par une psychothérapeute pour aider les participantes à libérer la parole et sortir de leurs difficultés, retrouver un chemin de vie serein.

Ceci se fait dans une ambiance conviviale et chaleureuse dans nos locaux au

51, rue des Dominicaines 13001 Marseille.

Un site facebook a été créé : Violences sexuelles, et après ? On peut y voir un film sur le parcours des participantes allant du trauma à la résilience.



© pixabay

plus d'info

06 72 61 97 08 - corona.anne-marie@orange.fr

PAROLE D'ENFANT



© pixabay

Parole d'enfant est une association marseillaise à but non lucratif, qui a vu le jour en 1994, militant pour la défense des droits des enfants, victimes de maltraitances diverses (viol, agression sexuelle, inceste, harcèlement, violences, etc...).

A cet effet, elle organise :

- des actions de prévention s'adressant : directement aux enfants (écoles, collèges, lycées) et aux professionnels de l'enfance,

- des cycles de conférences sur divers sujets concernant les enfants (syndrome du bébé secoué, prostitution infantile, cyber criminalité pédophile...)

- des manifestations annuelles de sensibilisation des enfants et des activités sur les droits des enfants (**Bouge pour tes droits**, Convention Internationale des Droits des Enfants).

Elle fournit une assistance **psychologique** aux enfants maltraités, et **judiciaire** quand nécessaire.

Elle participe aux "conseils municipaux des enfants". Animée par une équipe de bénévoles, s'inscrivant régulièrement à des formations adéquates, encadrés par des professionnels de l'enfance (policier Brigade des Mineurs, avocat, enseignants...), elle a également créé une structure, "**Le ballon rouge**", lieu d'échange de parole et d'aide à la parentalité, ouvert 2 fois par semaine au CMA Castellane.

Ensemble, efforçons-nous de secourir l'enfant maltraité. Merci d'agir !

- un enfant susceptible d'être en danger : contactez la cellule de recueil des informations préoccupantes

N°vert 24h/24: 04 13 31 13 31

email: crip13@departement.fr

- un enfant en danger imminent: envoyez un signalement au procureur de la République

Pour une demande d'aide / conseil juridique / bénévolat / intervention de prévention, contactez-nous

plus d'info

04 91 22 15 52 - paroledenfant@hotmail.fr

paroledenfant.org



DON D'ORGANES

Notre Association France Adot 13 est une association qui a pour but de sensibiliser, d'expliquer et d'informer sur les dons d'organes par des **interventions gratuites** faites dans les établissements scolaires publics ou privés des Bouches du Rhône.

Fort de ses 20 ans d'expérience, les interventions permettent de dédramatiser et d'éclaircir des doutes dans

FRANCE ADOT 13

les esprits du public, que ce soit dans les lycées, collèges ou établissements hospitaliers (IFSI, IFAS) EPIDE (Etablissement pour l'insertion dans l'emploi) ou Ecole de la 2^e Chance.

Il est important de connaître les lois, les décrets qui entourent le don d'organes pour mieux se positionner et là est l'importance de "donner sa position à ses proches". Tous donateurs, tous receveurs.

L'information est primordiale et nous profitons comme chaque année de notre présence à **VIVACITÉ** pour interpeller tout public sur l'utilité du don d'organes.

Nous recherchons des bénévoles qui ont envie de s'investir, aucune connaissance médicale nécessaire.

plus d'info

06 85 35 39 03 - president@france-adot13.org

06 84 07 45 53 - balland.jeanmarie@orange.fr

LE SELDEMARSEILLE



C'est quoi ?

Le SeldeMarseille est une association faisant partie d'un système d'échanges appelé S.E.L. (Système d'Echange Local).

C'est un réseau de personnes qui ont envie de partager autrement, sur d'autres bases que les relations marchandes. Pour pouvoir échanger sans argent, chaque S.E.L. s'est doté d'une unité d'échange basée sur le temps. Au SeldeMarseille, notre unité s'appelle l' Olivette.

Au sein d'un S.E.L comme le SeldeMarseille, il y a des échanges mais pas d'argent qui circule.

Tout le monde a des savoirs, des savoir-faire ou des objets à échanger.

Quels services peut-on échanger ?

Tout ou presque : Monter un meuble, faire un ourlet, garder un chat un weekend, initier à l'utilisation d'un logiciel... Le type de coup de main que l'on pourrait demander à un ami, d'une ampleur restreinte.

Concrètement, comment ça marche ?

Lorsque vous donnez une heure de cours de français, d'aide en informatique ou de bricolage, vous devenez créateur de 60 olivettes. Ce crédit, vous pouvez le dépenser avec qui vous voulez faisant partie du réseau. Lorsque vous prenez une heure de cours d'anglais, ou de couture, vous êtes débiteur de 60 olivettes que vous pouvez dépenser avec qui vous voulez du S.E.L.

Comment arriver à un échange juste avec une monnaie virtuelle ?

Pour les échanges de services, la valeur est la même pour tous que le service soit de nature manuelle ou intellectuelle.

1 heure soit 60 minutes vaut 60 Olivettes.

Comment adhérer au SeldeMarseille ?

Nous rencontrer chaque premier lundi du mois à la Maison des Associations, de 18h à 20h30

Nous contacter - Vous pouvez également nous joindre pare-mail ou téléphone

L'inscription

Votre inscription est validée lors d'un entretien, après la lecture-signature de notre Charte et le règlement de la cotisation annuelle de 8€, de date à date.

plus d'info

07 68 79 82 20 - gestion.seldemarseille@mailo.com

FONDATION LE REFUGE



Accueil, écoute, orientation, hébergement : depuis 20 ans, la Fondation Le Refuge protège et accompagne les jeunes LGBTQ+ en situation d'exclusion.

Notre ligne d'écoute 24h/24 - 7J/7 : 06 31 59 69 50

Pour nous aider à poursuivre cette mission, devenez bénévole et faites un don sur le site Internet de la Fondation ou directement à la délégation des Bouches-du-Rhône en nous contactant à

plus d'info

09 53 74 88 01 - marseille@le-refuge.org



En France plus de 40 000 jeunes tentent de se suicider chaque année et près de 700 y laissent leur vie. (2 par jour !)

L'Association Christophe intervient depuis 2001 sur le territoire à trois niveaux :

- Interventions de sensibilisation et de prévention auprès des jeunes et de leur entourage pour connaître, comprendre et combattre les différentes causes de mal-être tels que : les problèmes de l'adolescence, les relations familiales difficiles, le deuil, la maladie, les violences sexuelles, les addictions (tabac, alcool, drogues)... et les différentes sortes de harcèlement, dont le gouvernement en fait une priorité nationale.

- Groupes de parole pour les familles endeuillées par le suicide d'un enfant.

- Formations pour :

Les équipes : Santé/social de l'Education Nationale, personnel des centres : sociaux, CFA, missions locales, etc... pour intervenir auprès des jeunes, avec le support d'une Mallette pédagogique de prévention du suicide créée par l'Association avec 65 grands spécialistes. (A ce jour, 750 infirmières, assistantes sociales, professeurs et personnels de plusieurs Académies, ont été formés.)

Il semble être une nécessité absolue d'investir des moyens dans la prévention au mal-être et au suicide et ceux spécifiquement chez les jeunes.

Agéments : Ministère de la Santé, Jeunesse et Sports, Rectorats d'Aix-Marseille, Nice, Corse, Nancy, Préfecture (Organisme dispensateur de formations), DATADOCK...

L'Association Christophe **recherche activement des bénévoles** pour : Intervenir ponctuellement auprès des jeunes dans leurs lieux de vie (formations assurées)

Travail administratif : secrétariat, suivi de dossiers...

Un assistant(e) de direction,

Le profil des bénévoles peut correspondre à des jeunes étudiants en psychologie, jeunes disposant d'un peu de temps ou jeunes retraités, qui s'intéressent aux actions humanitaires.

plus d'info

06 08 37 35 45 - 04 91 81 27 60 mardis et jeudis

ass.christophe@wanadoo.fr - christophe-lavieavanttout.com

À VOIX HAUTE

Des cours de français pour les personnes exilées



À VOIX HAUTE entend donner à tous ceux qui n'en ont pas encore la possibilité - parce qu'ils viennent d'arriver en France ou qu'ils sont en difficulté avec le français - les mots pour communiquer et avancer vers une autonomie et une insertion sociale réussie en France.

Nous entendons promouvoir le lien social, défendre l'accès à l'éducation pour tous, et lutter contre les préjugés en permettant des passerelles entre les cultures.

Pour cela, nous proposons différentes formations linguistiques : Ateliers sociolinguistiques : « Français pour la vie parentale » « Français pour la vie courante » Pour favoriser l'autonomie et l'insertion sociale au quotidien de toute personne ayant des besoins à l'oral et/ou à l'écrit en français et souhaitant agir de façon autonome dans les

espaces sociaux de proximité. L'accent est mis sur la compréhension de documents authentiques, de mises en situation, et la découverte d'espaces-socioculturels en lien avec le quotidien du public.

Ateliers parents-enfants : « Jouer pour apprendre » en partenariat avec l'association Jeu Cogite, dont l'objectif est de permettre le développement des compétences cognitives à travers le jeu et de favoriser les temps de partage en famille pour mieux accompagner ses enfants dans leur scolarité.

Ateliers créalinguistiques : « Des mots à la scène »

Un atelier d'écriture créative, en partenariat avec le Théâtre de l'œuvre, pour améliorer sa pratique du français et prendre confiance en soi sur la scène d'un théâtre.

Nous avons le souci de favoriser la participation de tous à la vie associative et avons donc choisi, un modèle de gouvernance collégiale où chacun peut y trouver une place. Vous souhaitez vous inscrire à des ateliers linguistiques ou avoir plus d'informations sur notre association, alors n'hésitez pas à nous contacter ou à nous rencontrer tous les lundis de 10h à 12h (hors vacances scolaires) lors de notre permanence d'inscription !

plus d'info

07 64 06 11 56 - avoixhaute.asso@gmail.com

associationavoixhaute.com

LA CROIX-ROUGE



"Depuis plus de 160 ans, la Croix-rouge est engagée dans l'humanitaire, l'aide aux plus démunis. Internationale (Croix-rouge et Croissant rouge), présente dans 192 pays, elle intervient dans ce monde où les dangers et menaces se multiplient, ainsi que les accidents, les catastrophes et les sinistres.

La Croix-rouge est très présente en France avec plus de 60 000 bénévoles et 17 000 salariés. L'Unité Locale de Marseille mène une action sociale forte pour répondre aux besoins de la population avec de la distribution alimentaire, des vestiboutiques qui proposent de s'habiller au prix le plus bas, des maraudes pour aller à la rencontre des sans abris, des cours d'alphabétisation, de l'accueil et de l'écoute pour tous ceux qui en ont besoin.

En matière de secourisme et de sécurité, elle propose des formations aux gestes qui sauvent aux citoyens de tout âge, elle protège les supporters au stade Vélodrome, les participants aux grandes manifestations sportives ou aux festivals, elle accompagne les victimes et leurs familles lors des drames comme la rue d'Aubagne ou la rue Tivoli....

N'hésitez pas, venez nous rejoindre et rencontrer nos équipes bénévoles.

Vous pouvez nous contacter par téléphone ou mail.

[plus d'info](#)

04 91 15 71 71 - ul.marseille@croix-rouge.fr

ASAM PROVENCE



ASAMProvence soutient l'ASA, à Madagascar, une association qui permet la réinsertion des sans abri par la formation et l'installation d'artisans et d'agriculteurs.

Chaque année, depuis 1990, 20 familles s'installent durablement sur des terres, données par l'État malgache. Nous les aidons en proposons des parrainages pour les 2000 enfants scolarisés jusqu'en terminale et des bourses d'études pour ceux qui veulent continuer après le bac.

Nous vendons et cherchons des revendeurs pour leurs huiles essentielles ASAROMA certifiées biologiques et l'artisanat qu'ils produisent afin de les accompagner vers l'autonomie. www.boutikasa-madagascar.com

Nous proposons aussi des voyages solidaires parce que nous avons tous des compétences à partager!

Nous organisons aussi des événements comme le concert de Gospel qui aura lieu le 9 octobre en l'église de Saint Barnabé.

Pour tous renseignements merci de contacter :

Véronique Douillet

[plus d'info](#)

06 79 80 38 17 - asamprovence@gmail.com
asafrance-madagascar.com - asaroma.com

BANQUE ALIMENTAIRE

Fondation de l'Armée du Salut, Vendredi 13...). Près de 8 millions de repas ont ainsi été distribués à 176 000 personnes qui ont dû recourir à l'aide alimentaire, soit 33% de plus qu'en 2021.



Les Français adorent manger. 10% d'entre eux aimeraient juste pouvoir le faire

Premier réseau d'aide alimentaire en France, les Banques Alimentaires luttent contre la précarité alimentaire en distribuant des denrées sauvées du gaspillage à 6 000 associations partenaires. Elles soutiennent chaque année plus de 2 millions de personnes bénéficiaires de l'aide alimentaire. Pour poursuivre leur mission, les Banques Alimentaires ont besoin de vous. **Faites un geste, donnez aux banques.**

[plus d'info](#)

04 91 45 40 00 - contact@banquealimentaire13.fr
ba13.banquealimentaire.org

AUTISME 13

Autisme 13 association créée en 1994 par des parents d'enfants autistes, qui ont souhaité pouvoir se réunir pour partager leurs expériences, des informations et proposer des formations à destination de tous les publics.

Son but : soutenir les familles dans la mise en place de l'accompagnement le plus adapté, dans le respect des recommandations de bonnes pratiques professionnelles recommandées par la HAS, sensibiliser le grand public sur les récentes connaissances.

AUTISME 13 est partenaire d'AUTISME France et à l'origine de la création de l'Union Régionale Autisme France Sud Est (regroupement de 15 associations dont certaines gèrent des établissements de la région SUD).

L'association est exclusivement composée de bénévoles, avec un secrétariat qui répond aux sollicitations par mail ou téléphone, ou sur les réseaux sociaux (facebook et instagram).

Ses actions : organisation de réunion d'information tous les deux mois environ, publication d'un bulletin d'information mensuel, participation à des événements, communication via notre site internet et sur page

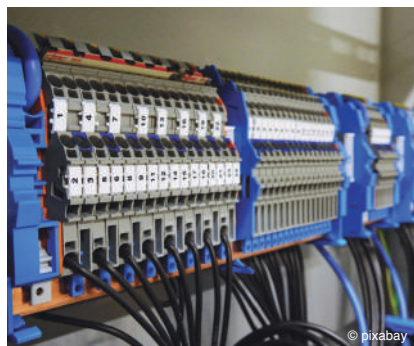
facebook.com/Autisme-13-512960458864479 mise en place de groupe de paroles pour adultes autistes depuis cette année, l'Aspero pour les adolescents et jeunes adultes avec syndrome Asperger le 3ème jeudi de chaque mois animée par notre psychologue.



[plus d'info](#)

06 01 73 19 88 - secretariat@autisme13.fr
04 91 43 33 34 - 07 50 31 08 48 - autisme13.fr

ÉLECTRICIENS SANS FRONTIÈRES PACA-CORSE



Avec le soutien de plus d'un millier d'adhérents, grâce à la mobilisation du secteur électrique et en partenariat avec de nombreux partenaires locaux, Electriciens sans frontières se mobilise depuis plus de 30 ans pour lutter contre les inégalités d'accès à l'électricité et à l'eau dans le monde.

« L'énergie du développement », c'est améliorer les conditions de vie des populations les plus démunies en faisant de l'accès à l'énergie un levier de développement humain et économique. Pour faire reculer la pauvreté énergétique, lutter contre le changement climatique et favoriser la transition énergétique, nous utilisons les

énergies renouvelables. Mais, c'est aussi les actions d'urgence et de post-urgence, très souvent en partenariat avec le ministère des Affaires Étrangères.

Electriciens sans frontières c'est environ 130 projets (développement, urgence et post-urgence, appui et expertise), dans une quarantaine de pays par an.

La délégation PACA-Corse représente une soixantaine d'adhérents. Nous travaillons majoritairement sur des projets d'électrification de groupes scolaires, de centre de santé et de plus en plus sur des projets d'accès à l'eau. Ces projets se situent principalement en Afrique (Bénin, Cameroun, République Démocratique du Congo, Togo, Madagascar...), mais aussi au Costa Rica et à Haïti.

Dans la dizaine de projets actuels, certains sont en cours d'écriture, d'autres en cours de réalisation avec des équipes sur place pour le suivi des travaux, les essais et la formation des populations locales.

Si vous avez envie d'aider, que l'humanitaire vous intéresse et que vous souhaitez nous rejoindre ou simplement nous soutenir, alors n'hésitez plus et sautez le pas ! Toutes les compétences sont les bienvenues.

Pierre GIRAUD
(Délégué Régional PACA-Corse ESF)

[plus d'info](#)

06 03 92 53 76 - pierre.l.giraud@gmail.com



Kipawa signifie en swahili Force Talent Pouvoir. Telle est la mission que notre structure s'est fixée : capitaliser sur les forces et talents des personnes exilées pour leur permettre de garder le pouvoir sur leur vie.

Kipawa répond à un besoin croissant de la société en favorisant l'inclusion des personnes exilées dès leur arrivée en France, avec un programme d'accompagnement innovant de 4 mois : chaque personne accompagnée a

Force, Talent, Pouvoir ! KIPAWA

l'opportunité de s'engager bénévolement dans une association du territoire marseillais et de suivre des cours de français intensifs. Ce programme favorise l'autonomie et la prise de position d'acteur des personnes exilées dans la société. Kipawa lance son prochain programme en novembre 2023. Nous recherchons actuellement participants, bénévoles et associations partenaires. Rejoignez-nous pour, ensemble, construire une société plus inclusive !

Vous êtes ou connaissez une personne exilée qui souhaite apprendre le français tout en faisant des rencontres, en pratiquant la langue et en mettant à profit ses compétences ? Vous souhaitez vous investir comme connecteur bénévole, accompagner une personne dans sa recherche d'association et faciliter la mise en relation ? Participer aux cours de français ou animer un atelier de conversation vous séduisent ? Vous êtes une association et recherchez des personnes disponibles, motivées avec des compétences spécifiques ? Parlons-en"

plus d'info

bienvenue@kipawa.fr - kipawa.fr

Dyspraxie France DFD 13



Dyspraxie France DYS 13 (DFD13) œuvre en faveur des personnes atteintes de dyspraxie (**TDC - Trouble développemental de la coordination**) avec ou sans troubles associés. Accompagnée uniquement par des bénévoles, DFD13 s'intègre dans une dynamique nationale regroupée au sein de Dyspraxie France Dys, avec de nombreuses antennes sur l'ensemble du territoire. DFD est parrainée par le chanteur Renan Luce et l'écrivain Pierre Lemaitre.

Le TDC ou dyspraxie est un trouble neurologique qui affecte la planification et la coordination des gestes.

Difficilement repérable si on méconnaît le sujet, ce trouble se manifeste par une maladresse pathologique et touche à la motricité fine et/ou globale et souvent à la stratégie du regard (*troubles visuo spatiaux*). Les conséquences du trouble entraînent une situation de handicap avec des répercussions dans tous les aspects de la vie quotidienne, parcours scolaire, professionnel et social.

Nos actions au quotidien : Accompagnement des familles, rencontres, « Cafés Dys », animations, permanences, conférences, rencontres avec les équipes enseignantes, prêt de matériel selon dispo, sensibilisations de tous publics, Journées Dys, Printemps des Dys, collaboration et dynamiques de réseaux, participations et représentations diverses : Forums, salons, groupes de réflexion et comités de pilotage, Groupes de travail ARS, Parcours Handicap 13, CDAPH - partenariats associatifs et professionnels, collaboration et échanges services ASH et autres acteurs E.N, Mairies, CD13, cellules handicap universitaires, CERTA ...

plus d'info

06 12 66 95 38 - luce.nocera@orange.fr
dfd13@dyspraxies.fr - dyspraxies.fr

Escale Marseille Etudiants EME

Escale Marseille Etudiants est une association marseillaise née en 2008, qui a pour but l'accompagnement d'étudiants de troisième cycle, étrangers ou non, en difficulté dans leurs études, afin de leur apporter une aide à la réussite de leur cursus universitaire. Nous apportons notre aide également aux jeunes qui ont entrepris des études, les ont interrompues pour diverses raisons, et veulent les reprendre. L'accompagnement peut être individuel (correction d'une thèse ou d'un mémoire) ou collectif (cours de langue réunissant un petit groupe d'étudiants). Le siège de l'association se situe 8 rue Nègre 13005 Marseille.

EME réunit une douzaine de bénévoles, pour la plupart d'anciens professeurs d'université ou de lycée, et des étudiants de diverses nationalités (Chine, Vietnam, Sénégal, Yémen, Corée, Algérie...)

Les cours sont pratiqués en langue française, et parfois en langue anglaise si le niveau en français n'est pas suffisant, dans les locaux de l'association, mais aussi, si la situation le nécessite, en distanciel, par Zoom. Nous privilégions toutefois les cours en présentiel, qui permettent les rencontres entre étudiants dans les locaux, et nous organisons aussi des festivités pour que les étudiants fassent connaissance entre eux et avec les

autres membres de l'équipe, en des occasions plus conviviales.

Les matières proposées sont diverses : français langue étrangère, expression écrite, conversation en langue française, mathématiques, chimie, physique, droit, informatique.

Le professeur propose à l'étudiant un programme à la carte, en fonction de ses contraintes horaires à l'université. Les locaux de l'association sont accessibles du lundi au vendredi, principalement l'après-midi.

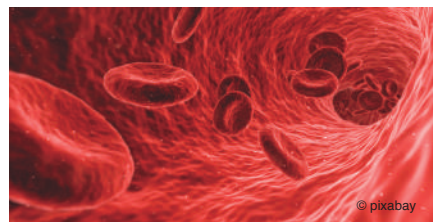
Vous pouvez avoir un aperçu de nos activités sur le site



plus d'info

emetudiants.org

Association Française des Hémophiles AFH



L'Association Française des Hémophiles, malades de Willebrand ou autres troubles de l'hémostase est une association existant depuis 40 ans, officialisée en Préfecture à Marseille en février 1979. Avec les autres associations régionales, elle contribue à l'existence de l'Association Française des Hémophiles (AFH), dont le siège est à Paris. Le Comité PACA-Corse couvre tous les départements de la région Provence Alpes Côte d'Azur et de la Corse.

Notre raison d'être consiste à aider les hémophiles, malades de Willebrand et autres patients souffrant d'un défaut de l'hémostase (dont les troubles plaquettaires), à résoudre les problèmes générés par leur pathologie et à mener une vie normale.

L'hémophilie est une maladie génétique rare s'exprimant principalement chez les sujets de sexe masculin, qui se traduit par un défaut de la coagulation, plus ou moins grave, ayant comme principale conséquence de provoquer des hématomas et des hémarthroses pouvant entraîner des handicaps moteurs. En France, on recense environ 6000 hémophiles, plus ou moins sévères, dont 500 cas dans notre région. La maladie de Willebrand, proche de l'hémophilie, touche plus de personnes, y compris les femmes, mais les cas graves sont moins nombreux. D'autres patients peuvent être atteints de déficits rares en facteurs de la coagulation ou de troubles des plaquettes.

Notre action porte, en premier lieu, sur l'Education Thérapeutique des Patients (ETP), en partenariat avec les médecins spécialistes du Centre de Ressources et Compétences de la Timone (Marseille). Nous contribuons également au développement des jeunes patients, en organisant diverses activités (stage de voile annuel, organisé depuis plus de 15 ans, par exemple).

plus d'info

09 61 04 82 64 - comite@afhwpacacorse.com

PRÉVENTION ROUTIÈRE



L'association Prévention Routière créée en 1949, par les sociétés d'assurances et les professions de l'Union routière de France et reconnue d'utilité publique en 1955.

Son rôle : agir pour réduire le nombre et la fréquence des accidents de la route. D'emblée, l'accent est mis sur l'action locale. Réduire le nombre et la gravité des accidents de la circulation, quels que soient les modes de déplacement (voitures, motos, cyclos, vélos, engins de déplacement personnels motorisés ou non, marche à pied) et les voies utilisées (rues, routes, autoroutes) : tel est le projet associatif et la raison d'être de l'association Prévention Routière. Aujourd'hui, les enjeux de mobilité l'emènent également vers l'ensemble des sujets de société, de l'écologie à l'insertion en passant par le bien-être et la santé.

plus d'info

preventionroutiere.asso.fr

L'association a été créée le 18 avril 2023 sous le nom de IOLE « Initiative d'Ouverture à la Langue pour l'Égalité ». Elle est régie par la loi de 1er juillet 1901, son siège social est basé dans le sixième arrondissement de Marseille. Elle a été créée suite à la rencontre avec des MNA, mineurs non accompagnés, et à leur accueil bénévole. Les riches échanges qui en ont découlé ont permis aux deux fondatrices de l'association de cerner les besoins particuliers des jeunes en détresse mais aussi des personnes migrantes en général. La nécessité d'un accompagnement en Français Langue Étrangère (FLE) et en alphabétisation a rapidement fait son chemin et le manque de structures marseillaises y répondant leur a donné l'idée de se lancer dans cette aventure humaine pleine d'émotion.

L'association IOLE a pour objet de promouvoir le lien social et à lutter contre l'exclusion vécue par certaines personnes, notamment lorsqu'elles ne maîtrisent pas la langue française ou qu'elles connaissent des situations administratives compliquées. Dans ce but, l'association défend l'accès à l'éducation et à la culture pour toutes et tous. Elle a pour objectif de favoriser l'accès inconditionnel à la langue française, à l'alphabétisation et à la culture. Dans cette optique, l'association engage des actions de soutien aux personnes en situation d'exclusion par la langue.

Elle a donc pour activité principale de dispenser des formations en français langue étrangère et en alphabétisation, de l'aide au devoir et de fournir un accompagnement aux démarches administratives. Les différentes formations proposées sont ouvertes à toutes et tous, sans condition de situation administrative. Les bénévoles se déplacent pour dispenser leur cours : centres sociaux et cité des associations.



plus d'info

06 74 01 29 65 - 06 73 57 19 78

association.iole@gmail.com

associationiole.wordpress.com/

VALENTI HAÛY

L'association Valenti Haüy a été fondée en 1889 et reconnue d'utilité publique en 1891.

Aujourd'hui, elle s'appuie sur plus de 120 implantations et plus de 3400 bénévoles afin de poursuivre son but : Être au plus près des personnes aveugles ou malvoyantes afin de les aider à sortir de leur isolement et à les amener vers la plus grande autonomie possible.



plus d'info

06 72 21 03 66 - d.degaram@avh.asso.fr

MARSEILLE CENTRAFRIQUE SOLIDARITÉ



L'association Marseille Centrafrique Solidarité agit en **République Centrafricaine** depuis 2006, dans **l'éducation, la formation, la santé, l'équipement et la protection des plus démunis**.

Nous avons construit et gérons une école primaire, un centre de santé et un forage dans le village de Niakari. Nous prenons en charge une vingtaine d'enfants orphelins à Bangui, capitale de la Centrafrique.

Nous soutenons des structures à Bangui : **Centre de Rééducation pour Handicapés Moteurs**, Centre de **Formation Informatique**, Centre de **Formation des Femmes** (couture et hôtellerie).

Notre second objectif est de renforcer la capacité de la population à se prendre en charge. Aussi, tous nos projets sont menés en collaboration avec les Centrafricains.

Notre association mène beaucoup d'actions à Marseille et ses environs : animations dans des écoles, manifestations culturelles, ... qui permettent de faire connaître au plus grand nombre la République Centrafricaine et de sensibiliser notamment les plus jeunes à la situation des enfants dans ce pays d'Afrique.

Nous recherchons :

- Des Directeurs et/ou professeurs des écoles, qui seraient intéressés pour que nous intervenions dans leur établissement,
- Des bénévoles qui pourraient intégrer notre association pour participer à des actions humanitaires.
- Des donateurs et parrains pour continuer à mener efficacement nos actions et à développer de nouveaux projets.

Retrouvez nos différents projets sur :

helloasso.com/associations/marseille-centrafrique-solidarite/ ou notre site internet

plus d'info

06 31 40 65 24 - contact@mcsolidarite.fr - mcsolidarite.fr

Association Régionale d'Aide aux Infirmes Moteurs Cérébraux et Polyhandicapés **ARAIMC**

Créée le 31 octobre 1958 par une équipe de parents et amis, l'association est constituée par plusieurs générations de bénévoles, de parents et de personnels qui mettent en œuvre un outil de qualité incontestable pour les personnes en situation de handicap.

Elle a créé et gère 12 établissements et services médico-sociaux à Marseille et Aubagne offrant ainsi des alternatives d'accueil et des services à 400 enfants, adolescents et adultes Infirmes Moteurs Cérébraux et Polyhandicapés, accompagnés par 500 salariés.

Aubagne : Complexe La Gauthière ESAT, CAAJ, 2 foyers d'hébergement, MAS, SAVS.

Marseille : Complexe Saint-Thys (IEM enfants et adolescents, CAMSP, SESSAD), FAM Les Violettes, EEAP Decanis de Voisins.

Ses valeurs : La dignité des personnes.

Prioriser et favoriser le vivre ensemble au-delà des différences pour obtenir la meilleure inclusion possible des personnes en situation de handicap dans la société.

Demain, avec vous :

L'association poursuivra la dynamique d'amélioration de structures et d'inclusion pour répondre aux personnes en attente de solution.

Nous réfléchissons ensemble à de nouvelles formes d'accueil, souples et innovantes, pour répondre de façon plus individualisée à chaque besoin.



plus d'info

araimc.org

Association Médico-Sociale de Provence **AMSP**

ainsi que les soins individualisés, et l'accompagnement au quotidien. Fidèle à l'engagement de la fondatrice, Charlotte Grawitz, nous préservons un esprit solidaire qui privilégie toujours une vision à long terme afin d'assurer la qualité de nos espaces de vie et la bienveillance à l'égard de tous. Animés par notre mission forte de sens, nos **516 salariés** et **20 administrateurs** initient des projets audacieux et innovants avec le soutien des pouvoirs publics au travers d'une approche collective et partenariale. A leurs côtés, **une vingtaine de bénévoles d'action** s'investissent sur des missions spécifiques : activités créatives, soutien scolaire, jardinage, musique, temps conviviaux, parrainage de proximité, etc.

Notre objectif actuel : **développer le bénévolat sur les lieux de vie pour faire ré-entrer le citoyen dans des secteurs très largement professionnalisés**. Cela passe donc par la communication sur nos actions, la sensibilisation du grand public aux enjeux des secteurs dans lesquels nous intervenons, et l'accueil de bénévoles souhaitant mettre leur richesse à contribution d'un objectif associatif commun.

Devenez bénévole à nos côtés !

plus d'info

06 61 79 33 54 - clara.ajlani@amsp.fr



La perte d'audition touche environ 10 % de la population française.

Vous entendez moins bien, vous avez besoin d'appareillage, Surdi 13 vous informe sur
Les appareils auditifs, implants, mais aussi les équipements de la maison : sonnette-flash, amplificateurs.
Les autres moyens de compensation (lecture labiale, sous-titrage, transcription téléphonique)
Mais aussi vous accompagne
Comment choisir son appareil, comment choisir son audioprothésiste ?
Quelles sont les aides financières et les remboursements, le 100% santé comment ça marche ?
Comment faire reconnaître votre handicap, vos droits,

comment obtenir des aides financières (MDPH...)
La surdité vous isole, Surdi 13 vous aide à lutter contre cet isolement

Par des activités conviviales (sorties culturelles, balades) ou de santé (cours collectifs de lecture labiale) et des ateliers informatiques.

Par le suivi de l'actualité de l'audition (site internet surdi13.fr, conférences, publication « L'Oreille Active »)

Par la participation à notre association : Partager son expérience et agir avec d'autres malentendants permet aussi d'élargir son horizon.

Les actions de Surdi 13

Développer la prévention (participation à la Journée Nationale de l'Audition, à la semaine de la santé auditive au travail...)

Informers, Accompagner, conseiller les malentendants dans leurs démarches.

Soutenir la recherche médicale sur les surdités.

Développer l'accessibilité aux malentendants dans tous les lieux publics.

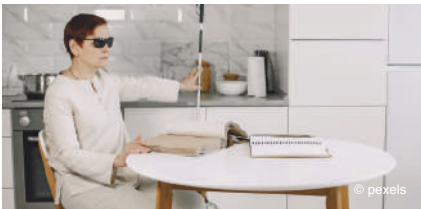
Faire avancer nos revendications, grâce à notre participation à SurdiFrance, notre fédération nationale.

N'hésitez pas à nous contacter

plus d'info

07 49 10 22 00 - contact@surdi13.fr - surdi13.fr

VIVRE SANS VOIR



Vous, qui êtes mal ou non voyant,
Vous, qui avez dans votre famille ou dans votre entourage et quelque soit son âge une personne déficientes visuelle,
Vous qui avez entendu parler de notre association d'aide à l'acquisition d'outils de compensation du handicap visuel,

N'hésitez pas à venir nous rencontrer sur notre stand d'information lors de Vivacité ou consulter notre site web : <http://www.vivresansvoir.fr> afin de prendre contact avec nous

Cette mission est essentielle mais elle n'est pas la seule dans notre projet associatif. Tout établissement scolaire, périscolaire, professionnel, ont la possibilité de nous demander d'animer une sensibilisation. Les informations sont consultables sur notre site web, ou envoyées par mail. Pour réaliser toutes ces actions, nous sommes à la recherche de bénévoles qui souhaitent s'investir quelques heures par mois sans avoir des contraintes d'horaire ou de jour.

plus d'info

06 16 40 45 90 - info@vivresansvoir.fr - vivresansvoir.fr

SOLIDARITÉ RÉHABILITATION



Aujourd'hui 1 personne sur 5 est concernée par des troubles psychiques et environ 600 000 personnes en France par la schizophrénie.

Depuis 2001, Solidarité et Réhabilitation oeuvre pour le Rétablissement.

- En apportant de l'aide aux personnes souffrant de troubles psychiques et un soutien aux familles et proches.

- En luttant contre l'exclusion et la stigmatisation, la discrimination et la violation des droits et en faisant la chasse aux caricatures et aux préjugés.

- En protestant chaque fois que la schizophrénie est utilisée mal à propos, lors d'un discours, ou dans un article de presse.

Nous revendiquons :

- une aide directe aux familles et proches de patients souffrant de schizophrénie ou de troubles apparentés en proposant le programme de psychoéducation PROFAMILLE depuis 2010.

- une information efficace sur la santé mentale (information, sensibilisation, prévention et détection

précoce de la maladie). Pour cela la formation aux PSSM 'Premiers Secours en Santé Mentale' avec le soutien sans faille de l'ARS, nous a permis de former 460 personnes «Tout public» de 2019 à 2022. En 2023, prévision de former 210 personnes.

- De permettre à l'usager de la psychiatrie d'être acteur de sa vie et de son rétablissement : projet pluriannuel CoFoR financé par l'ARS et la DGS. Centre de Formation au Rétablissement, 600 étudiants de 2017 à 2022 inclus et le projet se poursuit en 2023.

- De proposer un appui personnalisé via un accueil téléphonique ou des demandes par mails, pour aider à trouver non seulement des soins, mais aussi un logement, des services à domicile, un emploi... Des appartements thérapeutiques pour une durée de 3 ans maximum, permettent d'accéder à l'autonomie.

- De participer à divers projets, tous relatifs à l'amélioration de la prise en charge et de l'information.

- D'avoir permis la réalisation en 2017 du Webdocumentaire EPSYKOI, "La santé mentale et les jeunes". EPSYKOI est toujours en accès libre à ce jour (www.epsykoi.com).

- De représenter les usagers au CTS 13 (Conseil Territorial de Santé)

Parce qu'il n'y a pas "eux" et "nous", mais des parcours singuliers.

plus d'info

06 13 92 11 73 - contact@solidarite-rehabilitation.org
solidarite-rehabilitation.org

L'Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels est une association nationale qui s'est développée sur le territoire à travers ses centres régionaux. Le centre régional PACA, basé à Marseille propose un grand nombre de services au sein même du centre ou à distance répondant ainsi aux besoins des personnes isolées. L'UNADEV PACA permet aux personnes déficientes visuelles de s'informer, se former, d'échanger et de se rencontrer. Ses actions reposent sur une volonté d'offrir à ces personnes des activités culturelles (visite, sortie, concert...), de loisirs (chant, théâtre, poterie, guitare...) ainsi que des activités physiques et sportives adaptées (cécifoot, échecs, yoga, pilâtes, escalade...) afin de favoriser le lien social, l'épanouissement personnel et l'autonomie. Le centre propose également un accompagnement social et des formations adaptées (braille, multimédia...) répondant aux besoins des personnes en situation de handicap visuel est assuré par les professionnels du centre, afin de les orienter sur les différentes activités et accompagnements dont ils peuvent bénéficier.

Notre mission :

- ACCOMPAGNER et accueillir les personnes aveugles et malvoyantes

- PREVENIR le handicap visuel

- PLAIDER et œuvrer pour renforcer leur pouvoir d'agir



plus d'info

04 91 81 68 87 - paca@unadev.com
unadev.com/centreregion/centre-unadev-paca

ÉQUILIBRE



Ouvrir un compte bancaire quand on vient d'arriver en France, comprendre ce que dit le banquier, prioriser les dépenses et faire son budget familial, éviter le surendettement. La finance, c'est une question d'équilibre ! Equilibre est une nouvelle association à Marseille. **Notre vision** : Une société plus juste financièrement et économiquement. **Notre mission** : Aider les personnes en situation de vulnérabilité financière, en concentrant nos efforts sur les nouveaux arrivants la première année, via des formations, et une permanence hebdomadaire.

Vous avez du temps, des compétences (communication, finance...) et la pauvreté vous est insupportable : venez-nous rejoindre comme bénévole – soit pour contribuer à structurer notre association ; soit pour aider à la permanence.

Vous êtes ou vous connaissez une personne nouvellement arrivée qui a du mal avec ses finances ? Votre association accueille les personnes nouvellement arrivées et la finance / banque n'est pas votre domaine de compétences ? Contactez-nous.

plus d'info

06 58 92 12 25 - info@equilibre.org - equilibre.org

LE BOUILLON DE NOAILLES



Créée en 2020, Le Bouillon de Noailles porte des actions d'insertion par l'activité professionnelle, de formation, d'expérimentation, des projets culturels dans le domaine fédérateur de l'alimentation et de la cuisine.

Les projets sont conçus et menés avec les habitants, les associations et les partenaires du centre-ville. Le Bouillon de Noailles collecte des fonds et mobilise des voisins, des étudiants et des professionnels pour que ces idées voient le jour et nourrissent le quotidien de chacun.

Le Bouillon de Noailles, à but non lucratif, c'est aujourd'hui dans les quartiers prioritaires de la ville :

- Ingrédient, une revue participative de rencontres culinaires
- Cuisine & découvertes, un programme d'ateliers de cuisine hors les murs

Ce sera d'ici fin 2022 :

- La Cuisine du 101, à St Mauront, une cuisine collective pour ceux qui n'ont pas de cuisine chez eux
- Espace des enfants autonomes, pour les jeunes en décrochage scolaire

Nous œuvrons également à l'ouverture en 2024 de la Cuisine de l'Arc, lieu socio-culinaire pour le quartier.

[plus d'info](#)

09 84 39 77 93 - contact@lebouillondennoailles.fr
lebouillondennoailles.fr - FB : [lebouillondennoailles.20](https://www.facebook.com/lebouillondennoailles.20)

ROXX MODA SOLIDAIRES

ROXX MODA Solidaires" est une association de l'économie sociale et solidaire avec un atelier de confection éco-responsable, qui favorise l'émancipation des personnes vulnérables à travers l'éducation inclusive et l'insertion professionnelle. Favoriser l'émancipation économique des femmes vulnérables et autres personnes à travers la formation de la mode éco-responsable et de la valorisation et transformation des matières et des déchets textiles et par l'emploi (Handicap: Autisme, TDAH, femmes sortie de prison, Sdf, sortie de violences conjugales, jeunes mères mineurs, grandes précarités...) dans notre atelier social de confection éco-responsable, spécialisé en upcycling situé à Marseille au Centre d'animation de la maurelle 81 avenue de la Maurelle 13013 Marseille.

-Valoriser les personnes à travers la mode pour retrouver la confiance en soi, l'estime de soi, l'autonomie, et la liberté.

-Formation innovante et inclusive au métier de la mode éco-responsable spécialisé en upcycling.

-Accompagnement des personnes victimes de violences conjugales/intra familiales et des familles monoparentales. Nous cherchons des bénévoles, adhérents et bénéficiaires pour développer nos actions associatives, n'hésitez pas à nous contacter !



[plus d'info](#)

07 68 13 96 92 - [Instagram : roxxmoda](https://www.instagram.com/roxxmoda)

Allo maltraitance des adultes vulnérables âgés et/ou handicapés ALMA 13

L'Association ALMA13 2A 2B (Allo Maltraitance) est une Association loi 1901 qui offre via un numéro téléphonique national (3977) et un numéro direct local (04.91.08.50.94) une écoute aux personnes vulnérables, âgées et/ou handicapées, victimes de maltraitance ou à ceux qui en sont les témoins.

Créée à Grenoble par le Professeur HUGONOT afin d'attirer l'attention de tous (famille, voisins, professionnels, ...) sur les maltraitances, les abus divers dont les personnes âgées pourraient être victimes au sein de leur famille, à leur domicile ou dans les institutions qui les accueillent, l'Association s'est ensuite tournée vers la maltraitance des personnes en situation de handicap.

Quel que soit l'âge, ne pas ou ne plus pouvoir exécuter, soi-même, les activités de la vie quotidienne place la personne en situation de vulnérabilité et possiblement sous l'emprise d'autrui.

La réponse se trouve dans la prise de conscience, la reconnaissance des besoins réels, l'information, la réflexion sur les pratiques. Pour la personne rendue vulnérable par ses déficiences, l'écoute empathique est indispensable.

C'est dans ce cadre qu'ALMA 13 2A 2B, par ailleurs membre de la Fédération nationale 3977, joue un rôle essentiel. Elle déploie son action sur les Bouches du

Rhône, la Corse du Sud et la Haute Corse et assure 3 écoutes par semaine, en binôme, les lundis après-midi et mardis et vendredis matins.

ALMA a besoin de vous !

Si vous pensez avoir une empathie naturelle et si vous avez envie d'aider tout en gardant la distance que permet l'écoute, n'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus sur notre organisation et nous rejoindre !

Notre équipe constituée d'une coordinatrice, 6 écoutantes et 3 référentes ne demande qu'à grandir, chacun ayant à éclairer nos actions de son expérience et de ses compétences.

Avec vous, tout est possible, alors n'hésitez plus !



[plus d'info](#)

04 91 08 50 94 - alma-13@orange.fr

GRAPHISTES DE L'OMBRE ET DOMOLOISIRS



Les associations jumelles Graphistes de l'Ombre et Domoloisirs organisent depuis plus de 10 ans des actions d'utilité sociale variées dans des domaines tels que l'environnement, la citoyenneté, l'interculturalité, le bien-être et la communication responsable.

Ses projets de terrain à l'échelle locale ou européenne sont ouverts aux jeunes, aux travailleurs sociaux et animateurs, aux professionnels de la communication, mais aussi à toute personne souhaitant être sensibilisée aux dimensions écologiques, solidaires et interculturelles de leur métier.

Venez nous rencontrer sur nos stands pour partager avec nous les résultats de nos projets éducatifs Erasmus en cours, participer à des ateliers (inscription dans la limite des places disponibles) et pourquoi pas vous investir !

- PHANDI et ses ateliers d'art thérapie et d'expression émotionnelle

- DIGITRAINING et ses modules sur la santé à domicile pour assister les soignants.

- PROS4DEMOCRACY pour développer sa pensée critique et la citoyenneté européenne.

- ECORASMUS ou comment voyager et organiser un événement de manière éco-responsable

- NUTCRACKER qui renforce le lien social et l'inclusion grâce aux pratiques écologiques de restauration, réemploi ou recyclage de matériaux.

- Sans oublier les offres de mobilités à l'étranger de notre programme COOPCARE santé bien-être au travail cofinancées par le programme Erasmus et à destination de participants adultes français.

Certains de nos projets recherchent encore des participants, n'hésitez pas à vous renseigner.

Vous n'avez pas la possibilité de venir nous rencontrer à Vivacité ? Pas de problème !

Découvrez tout ce que vous voulez savoir sur nos associations via leur pages Facebook ou leur site Internet. Nous répondrons également à vos questions par mail.

[plus d'info](#)

graphistesdelombre.com@gmail.com - go-ercn.eu

Agiissons pour l'accès aux soins des enfants handicapés du Sénégal - Santé, Inclusion SENHANDICARE

Créée en Avril 2023 par Coumba DIOUCK Dr en Pharmacie, spécialisée en Santé Publique, l'association Senhandicare a pour objet de donner un accès à des soins de santé coordonnés ta gueules et continus aux enfants en situation de handicap physique lourd type blessés médullaires (Paraplégie, Tétraplégie) ou de Polyhandicap, issus de familles défavorisées au Sénégal.

Les soins étant à la charge des patients au Sénégal et le handicap touchant majoritairement les familles les plus défavorisées, les enfants en situation de handicap se retrouvent le plus souvent dans une situation de rupture de soins pouvant créer des complications non négligeables sur leur état de santé. Senhandicare souhaite à travers ses actions de récolte, mise à disposition de matériel médical et dans le futur l'ouverture d'une structure médico sociale d'accueil, afin d'accompagner les familles dans les

enjeux et configurations inhérentes à ces situations pour prévenir la rupture des soins et sociale de ces enfants, soutenir et apporter les ressources nécessaires aux familles.

En mai 2023, l'association est lauréate de la 4e édition de "La Machine à projet" de Animafac.

Partenaires: Animafac, Make_sense, TransfOrama



[plus d'info](#)

06 99 35 49 43 - [linkedin.com/in/senhandicare](https://www.linkedin.com/in/senhandicare)



"MS Conseil Formation est une association engagée dans la promotion de la sécurité, de la prévention des risques et de l'initiation aux gestes de premiers secours. Nous mettons en œuvre diverses initiatives pour sensibiliser les jeunes, les familles et la tout publics aux gestes qui sauvent et aux risques domestiques.

Notre équipe dévouée organise des initiations aux premiers secours spécialement conçues pour les jeunes, leur fournissant les connaissances et les compétences essentielles pour réagir en cas d'urgence. Nous croyons en l'importance d'initier et de sensibiliser les jeunes aux premiers secours, afin de les préparer à faire face aux situations d'urgence et de leur donner les outils nécessaires pour devenir des citoyens responsables et engagés.

De plus, nous proposons des sensibilisations aux risques domestiques, mettant l'accent sur la prévention des accidents courants à la maison. Nous aidons les familles

à identifier les dangers potentiels et leur offrons des conseils pratiques pour rendre leur environnement domestique plus sûr. Nos sensibilisations abordent des sujets tels que les chutes, les brûlures, l'ingestion de produits toxiques et les mesures de sécurité essentielles...

Un autre volet de notre action consiste à accompagner et à orienter les jeunes vers les métiers de la sécurité. Nous croyons en leur potentiel et en leur capacité à contribuer activement à la société en choisissant des carrières liées à la sécurité. Nous leur offrons un soutien personnalisé, des conseils et des informations sur les différentes possibilités professionnelles dans ce domaine.

Enfin, nous organisons également des cafés-débats sur les valeurs de la République. Ces rencontres permettent aux participants d'échanger leurs idées, leurs expériences et de mieux comprendre les principes fondamentaux qui soutiennent notre société. Nous encourageons ainsi le dialogue constructif et la promotion d'une citoyenneté active et responsable.

MS Conseil Formation s'engage à promouvoir la sécurité, à former les citoyens aux premiers secours, à sensibiliser aux risques domestiques et à encourager l'orientation vers les métiers de la sécurité. Rejoignez-nous dans notre mission visant à préserver des vies, à éduquer et à renforcer notre communauté."

plus d'info

06 99 26 44 34 - contact@ms-cf.net

TOUS ALBATROS



L'association Tous Albatros vise à promouvoir l'autodétermination des jeunes, notamment grâce à la stimulation de leur curiosité, à l'apprentissage de l'autodidaxie, au développement de l'esprit critique et de l'autonomie ainsi qu'à la révélation de leurs potentiels propres.

Accompagner les adolescents sur leur chemin d'autodétermination, cela implique de faciliter :

- l'introspection : la compréhension des éléments de son histoire et de son environnement à l'origine de ses croyances limitantes, de ses préjugés et de ses choix ;
 - la projection : l'identification de ses véritables aspirations et ses choix d'orientations scolaire et professionnelle ;
 - l'action : l'acquisition d'outils de communication, d'esprit critique, de motivation intrinsèque et de confiance en soi.
- A cette fin, nous employons notamment les outils de

l'animation socio-éducative, du coaching en développement personnel, de l'accompagnement social ainsi que des pédagogies nouvelles. Les Ateliers d'Envoi animés par Tous Albatros utilisent l'expérience, le jeu et l'interactivité pour :

- stimuler l'intérêt, la curiosité et la participation des jeunes,
- favoriser l'expression de soi et l'émergence de la parole du groupe,
- transmettre des clés de compréhension de soi, de l'autre et de son environnement.

L'équipe de Tous Albatros est ouverte à la rencontre de personnes qui s'émerveillent de cette belle jeunesse et qui souhaiteraient partager avec nous des questionnements, des idées, des pratiques et des projets. Échangeons et changeons le monde ensemble !

Nous recherchons aussi des bénévoles prêts à nous rejoindre de façon ponctuelle ou régulière sur diverses missions (animation, communication ou encore gestion). Nous accueillons avec joie des volontaires en service civique ainsi que des stagiaires de 3ème ou étudiants.

plus d'info

06 16 13 38 06 - tousalbatros.fr
contact@tousalbatros.fr Instagram
Facebook et Tiktok @tousalbatros

FRANCE BÉNÉVOLAT

l'association qui leur convient en fonction de leurs disponibilités, envies et compétences

ACCOMPAGNER LES ASSOCIATIONS : c'est conseiller les associations dans la recherche, l'accueil, l'animation et la fidélisation de leurs bénévoles. Dans ce cadre, des formations spécifiques leur sont proposées

VALORISER LE BÉNÉVOLAT : c'est faire connaître et valoriser le bénévolat dans notre société : auprès des jeunes, des salariés, des futurs retraités...

plus d'info

0491 80 34 18



France Bénévolat, reconnue association d'utilité publique, a pour vocation le développement de l'engagement bénévole associatif pour une citoyenneté active et pour mission :

ORIENTER LES BÉNÉVOLES : c'est les aider à choisir



Pourquoi rejoindre un club de prise de parole en public ?

Globalement, on vient au club pour maîtriser la prise de parole en public à des fins professionnelles ou plus personnelles, comme dépasser la timidité et gagner en confiance en soi ; on y reste et on y revient aussi pour la convivialité, l'ouverture d'esprit et la qualité des échanges.

Venez donc nous retrouver les mardis soirs des semaines impaires à l'espace Vauban ! Et partagez en commentaires vos questions ou vos propres retours d'expérience sur la prise de parole en public.

Voici quelques témoignages des membres du club Toastmasters Marseille.

Karine : *Pour ne plus ressentir ce cognement dans la poitrine et les joues qui chauffent dès que je prends la parole devant un public d'adultes nombreux ou dans un contexte inconnu... et je reste car c'est hyper sympa, l'ambiance est chaleureuse et je m'amuse, je ris à chaque fois ! Il faut dire que je suis bon public*

Mathilde : *Pour ma part c'était pour sortir de ma zone de confort et pour apprendre à délivrer un message afin de mieux impacter mon auditoire.*

Marie-Do : *Pour devenir conférencière et rencontrer des gens super sympas et bienveillants... maintenant je suis contente d'aider quand je peux les plus jeunes et les plus timides à se dépasser...*

Cécile : *En ce qui me concerne, c'était pour avoir plus de répartie mais aussi être dans l'action.*

Elia : *Pour ma part c'était pour améliorer mon aisance en public et ma façon de m'exprimer devant un public nombreux et pallier ma timidité.*

Célim : *Pour apprendre à attirer l'attention du public dès la première minute. Et non pas après 10-15 min une fois que toute le monde a fini de parler.*

plus d'info

toastmastersmarseille@gmail.com - toastmastersmarseille.fr

Toastmasters Marseille REPI



Le but de notre association REPI est le recyclage de matériel informatique et nous sommes, en la matière, la deuxième association de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Nous pouvons recycler et/ou remettre en état tous types de matériel informatique et électronique pour leur donner une deuxième vie. Ils sont ensuite revendus à des associations ou destinés à des personnes en situation de précarité.

Les différents services de l'association :

- 1 - recyclage
- 2 - formation (insertion, initiation, conseil)
- 3 - dépannage informatique

plus d'info

pelaezionel12@hotmail.fr

MER ET COLLINE



Le Centre social et culturel – Mer et colline a pour mission de lutter contre l'exclusion sous toutes ses formes. L'objet de l'association est de mettre en place des actions de soutien, des programmes d'activités pour tous les publics. Ainsi nous œuvrons via le champ social et l'éducation populaire à la réduction des freins matériels et culturels qui isolent, enfants, adolescents, familles et personnes âgées. L'équipe est composée d'éducateurs, et travailleurs sociaux, de médiateurs et animateurs culturels dont la mission est de créer de la cohésion et d'intégrer des publics éloignés, les valoriser et les encourager dans leurs participations collectives et leurs initiatives. Nous travaillons en partenariat avec l'ensemble des structures sociales du territoire et accueillons régulièrement des intervenants compétents dans les secteurs de la santé, du bien-être, de l'éveil artistique et l'animation de projet collectif.

[plus d'info](#)

04 91 72 22 91 - contact@meretcolline.com
meretcolline.com

Relais International de Généalogie Arménienne RIGA

RIGA: Une association tournée vers le monde.

En 2018, deux amis décident de retracer leur histoire familiale. Ils se heurtent aux difficultés de la généalogie arménienne (archives éparpillées dans le monde, noms modifiés, difficultés d'accès à ces ressources, méconnaissance des archives existantes, etc). Souhaitant centraliser toutes les données historiques relatives à l'émigration arménienne suite au génocide de 1915, et faciliter leur accès, les deux amis s'unissent pour créer l'association Relais International de Généalogie Arménienne (R.I.G.A.) en 2019.

Sa mission ? Créer une base de données en ligne, accessible gratuitement, compilant l'ensemble des informations concernant la diaspora arménienne de 1915 à 1945, afin d'aider les nouvelles générations arméniennes ou d'origine arménienne à obtenir des réponses sur le passé migratoire de leur famille.

La numérisation des archives est le cœur de R.I.G.A.. L'association sillonne la France - et le monde - dans ce but. Début 2023, 300.000 données ont été comptabilisées.

Cette action de sauvegarde et de valorisation du patrimoine historique arménien sortira bientôt du contexte de l'association. En effet, R.I.G.A. travaille sur un projet qui permettra à chacun d'ajouter sa pierre à l'édifice de la recherche généalogique arménienne.



[plus d'info](#)

contact@rigagen.org - rigagen.org

VSART-13 D'AIX-MARSEILLE

L'association nationale VSArt organise des manifestations diffusant l'art et la culture pour apporter du soutien aux personnes en situation de fragilité ou de perte d'autonomie. L'antenne VSART-13 d'Aix-Marseille intervient dans une quinzaine d'établissements, dont des maisons de retraite et maisons familiales, des résidences temporaires et des centres de formation, dans différents lieux à Marseille et Aix, ou aux alentours.

Les bénévoles de VSART-13 partagent leur soutien par des conférences, des activités musicales, des présentations poétiques ou littéraires, de l'écoute, des sorties culturelles ou des ateliers d'arts plastiques.

- Des conférences portent par exemple sur l'histoire de l'art tandis que des reportages extra muros sont préparés pour présenter des expositions et des événements locaux aux personnes non mobiles sur leurs sites (si nécessaire avec l'aide de spécialistes et médiateurs).

- Des chants de variétés françaises, des créations ou toute autre intervention musicale sont interprétés par les bénévoles ou des intervenants associés, avec souvent une belle couleur méditerranéenne.

- Des interventions mixtes sont aussi proposées, comme des conférences / contes / lecture / poèmes, accompagnés par un instrument ou par le chant.

- Des accompagnements pour visiter des expositions ou des sites locaux sont aussi proposés.

Les besoins en bénévolat solidaire sont énormes et l'action des volontaires est essentielle. Tout amateur d'exposition d'art, conteur et récitant, photoreporter, conférencier, musicien, communicant (notamment socio-numériques) est le bienvenu pour rejoindre VSART-13, avec ou sans compétence particulière, seul ou en groupe, sporadiquement ou régulièrement.

En espérant partager avec de nombreux bénévoles le monde enrichissant du soutien par l'art.



[plus d'info](#)

06 15 06 17 32 - vsart13.pepsup.com
aix-marseille@vsart.org - vsart.org

Union des Diversités de Marseille UDM

Nouvelle action " 2D" de l'UDM 2024

Suite à un rapport de l'association union des diversités de Marseille qui fait suite à une enquête interne sur le comportement des jeunes de quartier et des personnes primo arrivant par raper au respect de la loi et pour une intégration positive, l'UDM a décidé de mettre en place une nouvelle action intitulée « Droits et devoirs de citoyens ». Dans cette action l'UDM a proposé une action de sensibilisation sous forme de réunions et d'ateliers sur l'éducation civile et du vivre ensemble dans l'espace public. En suite des conférence et atelier sur le droits et devoirs en conformité avec la loi. En référence du contrat d'engagement républicain.

Malgré le manque de local suffisant et les moyens financier, le conseil d'administration a pris l'engagement de mener cette action du 01 janvier 2024 au 31 décembre 2024 renouvelable. L'UDM demande à tous ceux qui peuvent contribuer à assurer la réalisation de cette action (les bénévoles, les adhérents, nos partenaires et les institution) à nous accompagner pour la réussite de cette action.

[plus d'info](#)

09 80 86 80 96 - 07 69 51 44 00
udmdiversite@gmail.com

COUP DE POUCE AUX MIGRANTS

En 2017, Claire et Huguette, habitantes du centre ville de Marseille, s'intéressent au sort des migrants et décident de créer le collectif Coup de Pouce aux Migrants.

Leur idée: aller au contact des exilés à la rue et leur apporter une première assistance.

En février 2020, le collectif devient une association. Le confinement déclenche un élan de solidarité et fait passer le nombre de bénévoles de six à une trentaine. Le rythme des maraudes s'accélère pour répondre à l'urgence.

En juin 2020, Coup de Pouce loue un local dans l'enceinte de Coco Velten et met en place des accueils administratifs, un vestiaire et, ponctuellement, des ateliers d'art-thérapie. Coup de Pouce se donne trois missions principales:

- le premier accueil des exilé.e.s (prise de contact en maraudes, écoute des besoins...)
- l'orientation vers les structures compétentes (distributions alimentaires, soins, instances juridiques...)
- la distribution de produits de première nécessité (hygiène, matériel de camping, vêtements...) au gré des collectes et des dons.

Rejoignez notre équipe de bénévoles et engagez-vous aux côtés des oubliés.

Aucune compétence n'est requise si ce n'est l'envie d'aller à la rencontre d'un public attachant, dans la joie et la bonne humeur!

Contactez-nous par mail ou via notre page facebook



[plus d'info](#)

coupdepouce.migrants.stcharles@gmail.com
facebook.com/groups/122734931734442/?locale=fr_FR

bateaux-partage, sauvegarde du patrimoine et découverte de la mer pour tous

BOUD'MER



© pexels

Fondée en 2001, l'association Boud'mer se consacre à la navigation sur des barquettes et des voiliers patrimoniaux (BIP). Elle poursuit ainsi depuis sa création les mêmes objectifs : démocratiser l'accès à certains loisirs nautiques par l'utilisation partagée des bateaux et l'engagement bénévole, sauvegarder le patrimoine maritime méditerranéen à travers la restauration de bateaux traditionnels, sensibiliser les personnes au respect et à la protection de l'environnement marin. La flotte comprend quatre barquettes : La Marioune, grément aurique, construite en 1956 et réhabilitée en 2003 ; La Beppina construite par Toche en 1932 et réhabilitée en 2005 ; l'Espadon construite en 1965 par Lavaille à Cannes (actuellement propriété du ministère de la Culture et du MuCEM.) ; et la Mercedes, une barquette marseillaise typique sortie des ateliers Ruoppolo en 1913, en cours de restauration. Et deux

voiliers : L'El Mansour, un voilier plastique façon barque languedocienne et le Pabaclé, un sloop sorti des chantiers Jeanneau en 1978.

L'adhésion annuelle (de janvier à décembre) ouvre, autant que le temps le permet, l'accès aux activités sur l'eau : balades à la voile, sorties pêche/ baignade /coucher de soleil / thématique...

À terre, les adhérents sont invités à participer aux chantiers de réhabilitation et aux carénages, aux événements nautiques et aux animations (portes ouvertes, balades contées, accueil de stagiaires), aux journées écocitoyennes de nettoyage de sites (type Frioulade) et aux banquets qui marquent les temps forts d'une année.

Les détenteurs d'un permis-bateau peuvent valider leurs compétences lors de sessions de pilotage ou de manœuvres et rejoindre ensuite les pilotes bénévoles qui se chargent d'emmener les embarcations.

Particuliers, associations, institutions... Boud'mer accueille différents publics auxquels elle adapte ses formules. Unique invariable : « Pour embarquer, il faut adhérer ! »

Chaque semaine les adhérents reçoivent un courriel qui permet de prendre connaissance des activités proposées et, si l'envie, de s'inscrire.

[plus d'info](#)

06 15 07 06 90 - 06 27 17 53 30 - boudmer.org
04 91 91 15 86 - secretariat@boudmer.org

SOUTH WINNERS MARSEILLE

Venez découvrir un art martial coréen, une discipline olympique ludique et pédagogique accessible pour tous à partir de 4 ans avec le club South Winners Taekwondo.

Nous vous proposons des cours loisir et compétition pour débutant et confirmé dont une section de haut niveau.

Cours technique et combat (FFTDA) composé de préparation physique et mental, spécifique et perfectionnement, assouplissement, self défense. Club formateur de champion, d'arbitre et d'enseignant.

Le Taekwondo représente une voie vers l'union du corps et de l'esprit, un chemin vers la sagesse, un art de vivre qui vise à développer la courtoisie, l'intégrité, la persévérance, le contrôle de soi, le courage.

Informations, Dossier d'inscription, Dossier de sponsoring, cliquez sur notre site internet



© pixabay

[plus d'info](#)

06 70 28 56 02 - southwinnerstaekwondo.e-monsite.com
FB : Sw-tkd Castellane - Instagram : [sw_castellane](#)

ART OF LIVING FRANCE

des rythmes respiratoires et qui permet une profonde relaxation.

Nos ateliers s'adressent d'abord au grand public mais comme ces techniques de respiration sont très faciles à apprendre et très efficaces pour gérer le stress, augmenter la confiance en soi et mieux gérer ses émotions, notre association a à coeur de les faire découvrir à tous les êtres humains qui respirent... !

Nous proposons ainsi aux associations qui le souhaitent des ateliers découverte gratuits, comme cela a par exemple déjà été fait auprès d'entreprise d'insertion, d'associations d'aide aux jeunes ou aux femmes victimes de violence. Des stages complets sont également animés dans les prisons depuis plusieurs années dans le cadre du Programme Prison Smart.

Les bénévoles et personnels des associations apprécient souvent aussi le gain d'énergie et de concentration amenées par ces techniques et nous animons volontiers des ateliers spécialement pour eux dès que le temps nous le permet.

« Exister est un fait, Vivre est un Art » !

Au plaisir de vous rencontrer...

[plus d'info](#)

06 74 48 02 68 - amanda.schmitt@artdevivre.fr

NATURISTE PHOCÉENNE



© pixabay

Vivre nu sans se soucier du regard des autres en toute quiétude, n'est-ce pas le rêve de beaucoup ?

De nombreuses personnes goûtent à ce plaisir sensoriel chez eux, dans leur jardin, dans leur piscine mais peu franchissent le cap de la nudité en commun. Le fait de ne pas être accompagnés, encadrés et conseillés est un frein certain chez les personnes hésitantes.

L'Association Naturiste Phocéenne vous propose un panel d'activités variées qui vous permettra justement d'être rassuré afin que vous découvriez à votre rythme cet art de vivre épanouissant et libérateur en pleine nature. Que ce soit par le biais de séances hammam, de sorties en centres naturistes, des nombreuses plages ou plus sportivement avec les rando-nues, vous pourrez choisir, en fonction de vos préférences, ce qui vous intéresse. Vous pourrez aussi proposer vous-mêmes vos propres activités en les proposant aux adhérents.

Vu le nombre d'activités réalisées par an (entre 100 et 150), même les personnes les plus occupées trouvent toujours des occasions pour nous rejoindre de temps en temps. Outre ces activités, l'association vous permettra de découvrir des lieux sauvages que peu connaissent. Une façon plaisante de découvrir la région et ses richesses en tenue de naissance. Alors, n'hésitez plus, une grande famille vous attend !

[plus d'info](#)

naturistes-phoceens.com

IOKAI SHIATSU



© pexels

Le dojo ISA propose des disciplines énergétiques, Taiji Quan, Shiatsu Iokai, Qi Gong Do In, Yoga, enseignées de façon traditionnelle dans un lieu particulièrement propice à la détente et à la concentration.

La salle de pratique elle-même représente un grand volume aéré et bien éclairé, dont la convivialité est assurée en partie grâce à la noblesse des matériaux et à la sobriété de la décoration. Chacun pourra ainsi y pratiquer sa discipline favorite sans ostentation ni parasite, et se laisser porter par une ambiance de travail favorable à la quiétude.

Afin de se rendre compte par soi-même de la qualité du lieu et de l'enseignement, des cours d'essai gratuits sont proposés tout au long de la saison.

Le dojo ISA a été fondé en 1994 et depuis, il est une référence à Marseille et dans la région en matière d'enseignement de pratiques énergétiques telles que le Taiji Quan, le Shiatsu et le Qi Gong Do In.

Le dojo reçoit régulièrement des maîtres japonais de réputation mondiale qui viennent apporter aux adhérents et aux sympathisants des précisions uniques et précieuses sur la pratique du Ki (Qi ou Tchi en chinois) dans les arts martiaux et disciplines énergétiques.

Depuis la saison 2013-2014, des enseignements de Yoga Ashtanga et Vinyasa sont venus compléter les activités traditionnelles du dojo ISA.

[plus d'info](#)

04 91 33 52 75 - shiatsu.iokai@wanadoo.fr
iokai-shiatsu.com



© pixabay

Avez-vous déjà remarqué comment vous respirez quand vous êtes en colère ? quand vous êtes angoissé ? ou quand vous êtes merveilleusement heureux ?

Notre manière de respirer est intimement lié à notre état intérieur. C'est ce que le Yoga enseigne depuis plusieurs siècles et c'est ce que notre association "l'Art de Vivre" partage aujourd'hui à travers ses ateliers de yoga, respiration et méditation.

Sur Marseille depuis plus de 10 ans, nous enseignons en particulier la technique de respiration SKY, basée sur



Un club de randonneurs dans le respect des valeurs du Touring Club de France dont nous sommes les héritiers : le respect de l'environnement et la découverte du patrimoine, nous organisons chaque dimanche plusieurs randonnées pédestres de différents niveaux pour permettre à toutes et à tous de profiter pleinement des bienfaits de cette activité, et découvrir les paysages de notre région.

Le programme est complété par des randonnées culturelles. Toutes les activités sont assurées par nos animateurs bénévoles et compétents dans un excellent climat de convivialité. Venez nous rejoindre !

plus d'info

06 98 84 63 22- randonnees-tpm-marseille.wifeo.com
Rando Tpm

AVI SOURIRE

La vingtième année de L'Avi Sourire présente de nombreuses réussites et tout autant de perspectives. Unique, le Corsicap venu célébrer notre anniversaire s'est déroulé du 19 au 26 juin.

10 rameurs en situation de handicap accompagnés de 10 rameurs solidaires ont parcouru à la rame les 170 km entre Bonifacio de Bastia. Ce défi était porteur de messages inclusifs évidents et de messages éducatifs sur les thèmes de la nutrition, du recyclage alimentaire, et de l'écologie. En sensibilisant les écoles primaires et l'ensemble des publics croisés, le Corsicap s'est servi du sport pour mobiliser nos territoires.

Cette année 2023 voit le dispositif Sports Handi Nautiques Corbière épanouir. Soutenu notamment par la Ville de Marseille et lauréat Impact 2024 le dispositif reçoit plus de 1500 personnes en situation de handicap par an. Pour sa dixième saison, 22 institutions spécialisées dans le handicap sont conventionnées.

Les réussites de 2023 nous mèneront peut-être vers une grande réussite en 2024.

Alexis Sanchez, rameur au club depuis 3 saisons rêve toujours de qualification Paralympique pour Paris 2024 et la fin de saison nous promet de l'espoir et des émotions. Nous disposons également d'offres de pratiques ouvertes à tous :

Stages estivaux de découverte à l'aviron en juillet et août. Team building à destination des entreprises sur les thèmes de la cohésion, de la découverte du handicap et du milieu nautique.

Séances d'AviFit, sport santé dédiées à tous, à tous les niveaux et toutes les pathologies.

L'Avi Sourire projette grâce à ses projets de continuer de s'inscrire comme un acteur inclusif majeur du territoire et de représenter l'héritage positif des Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024.



plus d'info

06 17 50 29 83 - lavisourire13@gmail.com - lavisourire.fr



© pixabay

Tai Chi – Tui shou - Art de l'Épée - Qi Gong.

Avec ses effets bénéfiques sur l'équilibre, la motricité et la concentration, le Tai Chi en solo ou à deux ouvre la voie vers une meilleure connaissance de soi, en modulant les émotions et calmant le mental.

Avec plus de quarante-cinq années de recherche et d'expérience enseignante pour cet Art, Bernard Bayon de Noyer propose une

ART DE L'ACADÉMIE

approche didactique créant le lien entre la pratique traditionnelle et les connaissances scientifiques actuelles. Art de l'Académie propose du soutien anglais animé par Suzanne, professeur certifié anglophone. Elle anime un atelier spécialisé en anglais sur les comédies de Shakespeare..

Art de l'Académie présente des expositions de peinture. Pour la saison 2023/2024 des journées d'apprentissage de tui-shou codifiées (pratique du tai chi à 2 partenaires) seront proposés à des pratiquants expérimentés à partir d'octobre 2023.

plus d'info

06 47 32 97 07 - taiji.provence.free.fr
bdenoyer@gmail.com

Séjour Sportif Solidaire **3S**

La Recyclerie Sportive est une association qui agit pour rendre le sport plus accessible et respectueux de l'environnement notamment grâce au réemploi solidaire du matériel et équipements sportifs.

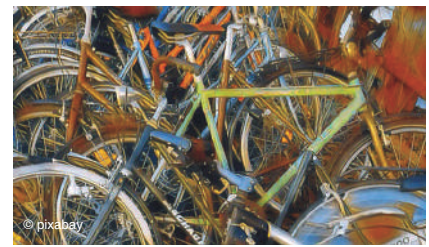
Dans une démarche écologique et solidaire, cette association collecte, répare et remet en vente à prix réduit des articles de sport et de loisir de seconde main. Elle propose également des ateliers de co-réparation où chacun peut venir apprendre à entretenir et réparer son matériel (vélos, trottinettes, skate etc.)

« Nous souhaitons participer à Vivacités pour faire connaître nos services aux marseillais et marseillaises, et particulièrement aux familles pour qui l'achat de matériel de sport neuf à chaque rentrée représente un poids financier important ».

La boutique est ouverte les mercredi et vendredi de 13h30 à 19h30 et le samedi de 10h à 18h,
29 boulevard de Briançon, 13003 Marseille

L'atelier de co-réparation est ouvert le mercredi de 16h à 19h30 et le samedi de 10h à 18h.

Les dons de matériel sont les bienvenus. A déposer pendant les horaires d'ouverture.



© pixabay

plus d'info

07 57 83 94 96 - marseille@recyclerie-sportive.org
recyclerie-sportive.org

MARSEILLE BLUE STARS



© pixabay

Tu as toujours rêvé de faire du Football Américain ou du Cheerleading ?

Les Blue Stars, c'est le Football Américain, mais avec l'accent du sud.

Alors que vous soyez de ceux qui appellent encore ça du « Rugby Américain », ou que vous soyez une des 2 000 personnes qui ont envahi la pelouse du Stade Delort lors du

titre national historique de 2015, ne vous arrêtez pas là. Tout au long de la saison et au travers d'évènements, de soirées, d'animations, de goodies et d'un tas d'autres surprises, nous vous invitons à vivre ou revivre 25 ans de joie, de déception, d'adrénaline, de suspense, puis de libération, enfin, 25 ans de sport !

Ouverture de la section U8

La rentrée approche à grands pas et la reprise des entraînements aussi. La rentrée rime avec nouveauté et l'ouverture de la section U8 en est la parfaite illustration. Grâce à un équipement ludique et fun adapté aux plus jeunes, il sera désormais possible de pratiquer le football américain dès 6 ans. Encadré par Lilian Bonifassy (également HC U10/12/14), les entraînements se dérouleront les mercredis de 14h à 16h à Saint-Jérôme.

Plus d'excuses, peu importe ton âge, tu peux pratiquer le football américain !

plus d'info

marseille-bluestars.com

AMIS DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE

Notre association compte à ce jour 550 adhérents répartis dans les départements de la Région SUD et les 2 départements Corse. Elle s'est donnée pour tâche de promouvoir la pérégrination dans la Région, jusqu'à Compostelle ou Rome.

Nous proposons des conseils et aidons à la recherche des hébergements. Certains de nos membres sont responsables du balisage des deux GR 653 A et 653 D. Nous organisons des rencontres, visites, conférences et randonnées tout au long de l'année.

Notre blog du 13 : permaix.blogspot.com

Réunion à Marseille le 2^e mercredi de chaque mois de 16h à 18h à la Maison de la Corse 69, rue Sylvabelle 13006 Marseille



© pixabay

plus d'info

13marseille@compostelle-paca-corse.info com
postelle-paca-corse.info



**Vous venez de vous installer à Marseille ?
Vous êtes Marseillais et vous entamez une nouvelle étape de votre vie ?
Vous êtes prêts à vous lancer dans cette nouvelle aventure ?**

AVF Marseille est là pour vous accueillir et vous aider à créer ou à élargir votre réseau relationnel, de connaissances et d'amis, autour de moments conviviaux (cafés rencontre, buffets partagés, verres en ville en soirée, déjeuners au restaurant) et lors de multiples sorties de découverte de la ville et de la région,

Accueil des villes françaises **AVF**

d'ateliers culturels, ludiques, créatifs... en journée, en soirée, le week-end.

Nos animatrices et animateurs sont tous des bénévoles adhérent(e)s qui résident à Marseille, certain(e)s de longue date et d'autres plus récemment arrivé(e)s. Ils vous accueilleront dans la bonne humeur, la bienveillance et dans un esprit d'échange et d'ouverture.

Pour les nouveaux arrivants, nous proposons des correspondant(e)s qui vous guideront dans vos premiers pas chez AVF Marseille ou dans votre nouveau quartier. Et, quand vous vous en sentirez l'envie, vous aurez également la possibilité de créer votre propre animation, ou de partager vos compétences, connaissances et passions.

AVF Marseille est une des 260 associations du réseau national des Accueils des Villes Françaises. Soutenus par la mairie de Marseille et certaines mairies de secteurs, nous sommes présents à la Cité des Associations une ou deux après-midi par mois et pouvons vous proposer d'autres possibilités de premier contact ou de première rencontre.

[plus d'info](#)

accueil@avf-marseille.com - avf-marseille.com

MEISEIKAN AÏKIDO

Meiseïkan Aïkido propose des cours dans le centre de Marseille, à côté du métro Estrangin : au CMA Sylvabelle dans le 6^e, les mardis et mercredis, et à la MPT Corderie dans le 7^e, les lundis et mercredis. Les cours sont dispensés par Sylvain Frezzato, 2^e dan, aikidoka expérimenté pratiquant depuis plus d'une dizaine d'années de façon intensive, en cours mais aussi lors de nombreux stages en France et à l'étranger. L'école suit l'enseignement de Mickaël Martin, 5^e dan, uchi-deshi de Tamura Nobuyoshi Shihan, et développe un Aïkido entièrement immergé dans le respect et la tradition du Budo. Il s'agit d'apprendre à relâcher les tensions du corps, de l'esprit, et ainsi à mettre un terme à tout type d'attaque. Saisies aux mains, aux épaules, au col, ou encore coups de poings, étranglements... sont abordés. Le travail des armes, sources de la pratique à mains nues, est lui aussi essentiel : le Jo (bâton en bois), le Tanto (couteau en bois), et le Bokken, réplique en bois du

Katana et nerf de la pratique, ont l'avantage de faire progresser l'élève en lui faisant mieux comprendre les techniques et le mode de fonctionnement du corps.



[plus d'info](#)

06 31 65 31 22 - meiseikan.aikido@gmail.com
aikidomarseille-meiseikan.fr

EAST'N'WEST DANCERS

Association de proximité, nous nous préparons pour les soirées avec les autres associations de Marseille et alentours.

Nous aimons aussi :

Danser dans les parcs quand ce n'est pas possible à l'intérieur ;

Sortir, rire, nous entraider et nous entraîner avec nos sucrés-salés (buffets dansants) ;

Changer un peu : danser en cercle, en contra ou danses partenaires ;

Partager nos petits trucs et astuces culture, sport, loisirs ;

Et avoir le choix : pour les volontaires, démos et participation à des œuvres caritatives.

Alors êtes-vous plutôt "Country As Can Be" ou "So Just Dance Dance Dance" ?

Venez essayer, nous serons heureux de vous accueillir. 2 secteurs sur Marseille, 3 niveaux de cours chacun :

8^e / 9^e : Ste Anne (vendredi) / Le Trioulet (mercredi matin & soir et jeudi)

12^e : Grande Bastide Cazaulx (lundi)

[plus d'info](#)

07 85 99 46 96 - contact@eastwestdancers.fr
eastwestdancers.fr



Country & Line Dance

Avec la danse Country & Line, vous danserez sur des rythmes rock, cha-cha-cha, rumba, samba, valse... mais pas que ! East Coast, West Coast, Two Step, vous découvrirez d'autres noms moins connus.

Mais pourquoi "Country & Line Dance" ?

Parce que nous aimons varier le répertoire avec des musiques pop-rock, des morceaux plus jazzy ou swing, parfois irlandais.

Musique, convivialité, la danse Country & Line c'est danser en groupe, tout le contraire de danser seul.

Affiliés à la FFDanse depuis notre création en 2010, nous privilégions le loisir et la santé.

LE CORPS EN TÊTE



"Le corps en tête" partage et transmet le tai-chi de maître Chu King Hung depuis 2005 à Marseille.

Maître Chu King Hung a créé l'ITCCA en 1970 en Europe et a depuis développé une pédagogie qui permet à chacun de cheminer graduellement et tranquillement dans sa pratique.

Le tai-chi fait l'objet de plus en plus d'études scientifiques qui démontrent les nombreux bienfaits de la pratique tant sur le plan squeletto-musculaire et articulaire que sur le plan neurologique et cognitif.

Au-delà, c'est préserver au cours de sa vie le plaisir du corps en mouvement, de la détente et de l'apaisement dans la vie intérieure.

Le tai-chi est aussi une pratique martiale dynamique et joyeuse où, jeunes et anciens s'initient aux gestes de self-défense par l'apprentissage d'une suite de mouvements.

Pratiquer, c'est s'accorder un espace-temps pour s'occuper de soi.

11 Place du de Gaulle, 13001 Marseille

[plus d'info](#)

06 32 85 89 82 - tai-chi-13.fr

Séances collectives de sophrologie Marseille 6^e 8^e et 9^e **ATTITUDE**

Pratique de relaxation et de connaissance de soi, la sophrologie nous propose d'améliorer notre manière de vivre. J'aime bien parler d'aventure au sens d'exploration, découverte, retrouvaille.

Une méthode globale, simple et douce qui permet de conserver son équilibre (physique, psychique, émotionnel) ou de le retrouver. Elle accompagne et aide la personne à mieux vivre ses difficultés et surtout elle la rend autonome sans la diriger. Au delà de la détente procurée par les exercices, la pratique de la sophrologie mène à un nouvel art de vivre.

Elle s'adresse à toute personne qui souhaite diminuer son niveau de stress et réguler ses réactions émotionnelles, ou de manière plus générale, à celles qui veulent vivre mieux. Lorsque nous sommes détendus, nous sommes plus disponibles, plus réceptifs, plus créatifs, et notre regard sur la vie, sur les événements, est plus éclairé.

Par des techniques accessibles à tous relaxation, respiration, stimulation corporelle, détente musculaire, pause de silence, visualisation – la sophrologie procure des effets immédiats : relâchement des tensions musculaires, oxygénation et récupération physique, apaisement mental, clarté et ouverture d'esprit...

La sophrologie amène progressivement à développer davantage de confiance en soi et à acquérir une attitude plus consciente, sereine et équilibrée. Mise au service d'un projet, elle crée en nous les conditions de la réussite.

Chantal Formaggio Sophrologue diplômée F.E.P.S. RNCP
Formée à la Méditation de Pleine Conscience (Mindfulness)



[plus d'info](#)

06 87 82 10 00 - c.formaggio@bbox.fr - uneautreattitude.fr

ÉCOLE DE YOGA 13

Notre enseignant Chaitanya, développe le Yoga traditionnel à Marseille depuis 34 ans. Son Yoga se caractérise essentiellement par l'étude de la relation profonde entre le corps, le souffle et le mental, à l'aide des postures (Asana) et du contrôle du souffle (Pranayama). Par la connaissance approfondie du corps, l'enseignant Chaitanya apporte la juste adaptation en fonction des limites de chacun et permet aussi de les dépasser. Par sa rigueur, son enseignement se relie à la tradition authentique du YOGA en tant que système philosophique.

L'enseignant transmet le Yoga avec pédagogie et progressivité à partir de la mi-septembre dans 4 équipements. le Tempo Sylvabelle (6e), le CMA Broquier à la Treille (11e), le CMA Perrin à St Just (13e), la MPT des Olives (13e). Les cours sont divisés en 3 niveaux en fonction de l'acquisition des outils du Yoga et des problèmes physiques. Aussi, les cours sont accessibles à tout public, sauf les enfants. En fonction des situations, des tarifs sociaux sont proposés afin que l'argent ne soit pas un frein à la pratique du Yoga.

Le professeur est diplômé auprès de la Fédération nationale des enseignants de Yoga (FNEY) et de l'Institut français du Yoga (IFY).



plus d'info

06 72 11 88 33 - ecoledesyoga13@gmail.com
yoga13.fr - FB : Ecole Yoga 13

ÉVASION ET RANDONNÉE



La vocation de notre club est de favoriser la cohésion sociale aux travers d'activités de pleine nature telles que : la randonnée pédestre de loisir avec un prolongement culturel et sportif (visites de sites, de musées, randonnées à thèmes, randonnées douces, randonnées itinérantes, randonnées sportives, terrain d'aventure, raquettes à neige, marche nordique, etc.). Nous comptons 150 adhérents.

Notre association est affiliée à la Fédération Française de Randonnée Pédestre et agréée par le Ministère des Sports. Nous avons 10 animateurs de randonnée brevetés dont 2 animateurs marche-nordique.

Nous proposons en moyenne de 2 à 3 randonnées par dimanche de différent niveau et aussi de la marche nordique le mardi matin, le jeudi matin et le samedi matin. Nous proposons également à nos adhérents de 1 à 2 week-ends randonnée détente ou sportive, raquettes à neige en saison, une semaine randonnée découverte en France ou à l'étranger en été ou à l'automne et bien d'autres choses encore...

Venez nous rejoindre !

plus d'info

04 91 94 05 63 - evasionrandonnee@cegetel.net
evasionetrandonnee.fr

CONCEPT ÉQUILIBRE 62



Concept Équilibre 62 a été créée suite au constat d'impacts douloureux sur les individus d'un mode de vie troublé par de fortes contraintes. Chacun aspire à un équilibre physique et psychologique, pour autant, la course à la rentabilité à tout prix, la compétition à outrance, l'urbanisation et la pollution portent atteinte à cet équilibre tant recherché.

L'association recense les outils et méthodes pouvant conduire à un retour au bien-être. Elle propose des événements pendant lesquels les personnes intéressées s'informent et s'approprient ces ressources qui ont le potentiel de ramener le corps et l'esprit vers l'harmonie.

plus d'info

06 58 51 93 74 concept.equilibre62@gmail.com

Loisirs et solidarité des retraités **LSR**

LSR Marseille pour rajouter de la vie aux années, rejoignez-nous pour marcher, découvrir des sites culturels, passer des séjours agréables dans des lieux sympatiques...

Loisirs et solidarité des Retraités de Marseille créée en 2000 par l'USR CGT 13 est une association INDEPENDANTE loi 1901, à but non lucratif, qui se fixe comme objectif de répondre aux attentes de tous les préretraités et retraités en proposant un large éventail d'activités qui n'exclue personne quels que soient l'âge et les ressources et de les sortir de leur isolement. LSR Marseille est affiliée à la Fédération Nationale LSR créée par la CGT. Elle fait partie du groupe des 9 Syndicats et Associations et participe activement aux Actions de défense des intérêts des Retraités.

La solidarité, la proximité et la convivialité en font une association pas comme les autres, ouverte à toutes et à tous, chaleureuse et fraternelle. LSR Marseille organise des activités physiques et sportives, de nombreuses activités culturelles, des moments de détente et d'enrichissement, des voyages découverte en France et à l'étranger.

Nous vous proposons Randonnées pédestres et séjours, Gymnastique et Aquagym, sorties culturelles, voyage, spectacles et **solidarité (Bourse Solidarité Vacances BSV et Seniors en Vacances SEV)...**

Notre principal problème est que nous n'avons pas de Locaux en propre. Nous avons une adresse à la Maison des Associations qui nous accueille pour nos réunions.



plus d'info

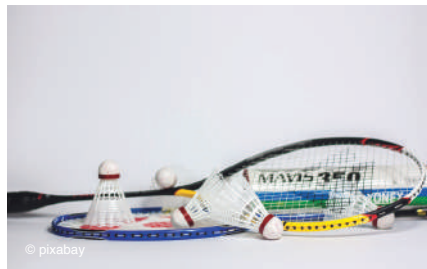
07 87 12 62 06 - lsrmarseille@laposte.net
lsrmarseille.fr

ASPTT MARSEILLE

L'ASPTT Marseille est un club omnisports qui vous propose depuis 115 ans de pratiquer des activités sportives en loisir comme en compétition.

Vous trouverez forcément votre bonheur entre nos activités aquatiques et nautiques (voile, plongée, aviron, pêche, longe côte, natation et sauvetage), nos sports de combat (judo jujitsu, karaté, kendo et escrime), nos sports individuels (athlétisme, cyclisme, triathlon, VTT, badminton, golf, tennis, marche nordique...) et nos sports collectifs (hand, basket, volley et l'incontournable football). Sans oublier notre Pôle Loisirs Santé qui propose des activités multisports pour les 3-11 ans les mercredis (en journée ou demi-journée) et samedis matins. Vous trouverez également des activités de fitness (pilates, CAF, zumba, urban training...) et de danse (line danse, Jazz) pour le plus grand plaisir des adultes. Nous accueillons également le public pathologique en quête de mieux-être et remise en forme.

Retrouvez tous les détails sur le site.



plus d'info

marseille.asptt.com - sport.marseille@asptt.com

BOXING & FIT



Il s'agit de travailler selon différentes méthodes :

- Travail en HIIT : travail Haute Interval Intensity Trainin
 - Tabata : 20 s de grande intensité et 10 s de récupération
 - Circuit : Enchaînement de différents exercices sous forme de tours
 - Cardio boxe : Mouvement de boxe chorégraphié sur de la musique
 - Corde à sauter : Exercice cardio pour brûler un max de calories
 - TRX : Travail de force et résistance avec le poids du corps
 - Gainage : Travail essentiellement de la ceinture abdominale et du dos, sous forme d'équilibre et de résistance.
- Un mélange, EXPLOSIF pour muscler son physique et son mental.

Les bienfaits d'une séance Boxing & fit :

Augmente la confiance en soi - Travaille l'endurance cardiovasculaire - Travaille l'endurance musculaire - Travaille le mental - Travaille la bienveillance envers soi-même.

L'association Boxing & Fit propose des cours collectifs les mercredis et vendredis de 18h à 19h30

Retrouvez-nous dès septembre.

plus d'info

06 15 63 58 55

KURMA YOGA



© M. Cetri - VDM

L'association KURMA YOGA enseigne un yoga fondé sur la méthode de Yoga Iyengar. Cette méthode vise à

sentir et prendre conscience de son corps au moyen de postures qui, associées à la respiration, apaisent le mental et favorisent la paix intérieure. La technique, à la fois méthodique et précise, place la verticalité et l'alignement du corps au centre, dans le respect de l'anatomie et des possibilités de chacun.

Les cours sont dispensés par Kim, professeure de yoga diplômée de l'Institut BKS Iyengar et de l'Ecole Provençale de Yoga:

Dans un premier temps nous apprenons une base technique. C'est un peu comme les gammes de piano. Une fois que le pianiste a appris cette base il peut faire une belle musique. Le yogi, pratiquant les postures suivant des indications précises, va pouvoir ressentir et explorer son corps. Il va pouvoir prendre conscience de son état intérieur. Ceci se fait sans jugement sur soi-même, sans se dévaloriser ou s'enorgueillir, sans se comparer avec les autres. Quand les jugements s'arrêtent la "paix intérieure" peut s'installer. À partir de cet état les frontières s'ouvrent, celles qui nous limitent dans l'exploration de nos possibilités. On se connecte avec son intérieur et "l'agitation du mental" s'arrête.

plus d'info

07 67 31 63 03 contact.kurmayoga@gmail.com

Premier club de roller derby à Marseille depuis 2012 **MARSEILLE ROLLER DERBY CLUB**



© pexels

Patins à roulettes, contact et esprit d'équipe !

Ce sport collectif, venu des USA, s'est d'abord adressé aux jeunes femmes désireuses de dépasser leurs limites tout en s'amusant. Aujourd'hui, les hommes s'y mettent aussi ! Il reste néanmoins l'un des seuls sports avec une dimension féministe et inclusive.

Le principe ?

Deux équipes de patineur.euse.s s'affrontent sur une piste ovale.

Les jammeur.euses, reconnaissables à leur étoile, ont pour but de dépasser leurs adversaires pour marquer

des points. Les bloqueur.euses doivent empêcher les jammeur.euses de passer à coup de hanche ou d'épaule. Chutes et engagement physique font partie de la pratique, mais pas de panique !

Nos coachs sont là pour vous apprendre à patiner (et tomber !) en toute sécurité.

Le MRDC c'est :

Des cours en extérieur (au stade Jean Bouin 13008) et en intérieur (13011) de 19h à 21h30 : pour débutants.es à partir de 16 ans, les lundis. Le mardi pour les avancé.es et le jeudi avec les 3 équipes.

Deux équipes féminines, les Bloodys Skulls, engagés.es en championnat de France (Nationale 1), et les Mars Invaders, notre équipe B.

Une équipe masculine, les Chapacans

Une team d'arbitres, les Rascasses

L'esprit d'équipe, sur et en dehors du track : déplacements en France et à l'étranger, balades en patins, skatepark, soirées...

Qu'attends-tu pour rejoindre la planète roller derby ?

Le MRDC recrute en octobre !

plus d'info

Marseille.roller.derby.club@gmail.com

FB : @marseillrollerderby

ATHLETIC CLUB PHOCÉEN



© pexels

3 ans), puis de la découverte, de la compétition et de la pratique en running loisir (route, trail, piste).

Cette année le club compte plus de 300 adhérents dont la majorité sont âgés de moins de 12 ans.

Le club continue de se développer au travers d'initiatives scolaires et renforce sa présence dans les quartiers pour faire bénéficier à de nombreux enfants d'une pratique sportive accessible tout en proposant la découverte de disciplines diverses et la formation d'athlètes sur les spécialités.

Profitez de notre stand sur le forum Vivacité pour tester votre forme physique et venez échanger avec nous sur votre pratique !

plus d'info

07 69 88 38 23 - athleticclubphocéenmarseille.fr
secretariat@athleticclubphocéenmarseille.fr

L'Athletic Club Phocéen est le club d'athlétisme installé dans les quartiers nord de Marseille depuis 50 ans. Il propose des activités sportives pour les plus petits (dès

"Intention, Esprit, Souffle" **YI SHEN CHI**

Association d'arts internes chinois YI SHEN CHI

Cours de Taichichuan style Yang, mains nues et armes (bâton et épée)

L'association YI SHEN CHI a le plaisir de faire connaître à un public de tous âges le Taichichuan, art martial interne chinois, et c'est le style Yang qui est enseigné. Les cours sont sportifs, les exercices toniques et énergiques, avec une attention particulière pour la respiration, le relâchement, l'équilibre et les articulations. Pour que la pratique soit plus complète, les cours comprennent aussi les applications martiales et les armes (bâton et épée).

Le Taichichuan se pratique sous la forme d'enchaînements de mouvements fluides et souples, mains nues et avec armes. Le style Yang est caractérisé par des mouvements amples et circulaires exécutés dans la lenteur et sans accélération.

D'abord l'intention dirige le souffle, puis le souffle met en mouvement le corps tout entier, enfin les bras et les mains interviennent, manifestation finale et visible de l'intention. Le corps se déplace en un seul bloc, l'esprit est paisible, la respiration calme, l'énergie circule sans entrave dans le corps tout entier, les mouvements sont fluides et déterminés.

Ainsi, le Taichichuan est à la fois un art martial et une méditation active.



© pixabay

plus d'info

06 75 03 25 01 - yishenchi@gmail.com

DANSE CLAQUETTES MARSEILLE

Association pour promouvoir la danse des claquettes sur Marseille.

Autour de styles musicaux variés comme le Funk, le Jazz, le Rythm and Blues, le Rap, venez découvrir la pratique des claquettes américaines modernes. Les Tap danseurs incontournables de la scène marseillaise vous feront connaître les claquettes dans une des formes américaines des plus authentiques et des plus enseignées aujourd'hui aux Etats Unis : le RHYTHM TAP.

« Nous souhaitons à travers les cours, les stages et les soirées événementielles faire découvrir aux Marseillais ce qu'est véritablement la pratique moderne des claquettes : une discipline sportive et artistique.

Dès que je mets les chaussures, Je dis souvent que les claquettes sont pour moi une aventure sensorielle unique.

Je vous invite tous à venir sans complexe partager ces moments de bonheur et vos pieds vous surprendront plus vite que prévu. » **Jean René Cusano**



© pixabay

plus d'info

06 34 44 24 33

danseclaquettesmarseille@gmail.com



Sports et activités physiques pour personnes handicapées physiques et sensorielles

Le Comité Départemental Handisport des Bouches-du-Rhône (CDH 13) est une association créée en 1983 et dont l'action porte principalement sur le développement, la coordination et la promotion de la pratique physique et sportive (en loisir ou en compétition) pour les personnes handicapées physiques et/ou sensorielles sur le département des Bouches-du-Rhône.

Il promeut le Handisport dans le département à travers une démarche volontariste et des actions de communication en direction des individus et de différentes structures associatives, éducatives, institutionnelles, professionnelles et économiques.

Les missions qui en découlent sont :

- La formation et la professionnalisation des cadres sportifs dans l'accompagnement des personnes handicapées pratiquant une activité sportive
- L'animation d'actions éducatives et de sensibilisation au sport et handicap (dans des écoles, dans des milieux professionnels, dans des forums...)
- L'organisation de manifestations ou de compétitions handisport.

Comité Départemental Handisport des Bouches-du-Rhône
15 Place de la joliette - 13002 Marseille

[plus d'info](#)

04 13 31 68 62 - 06 60 73 89 38
cd13@handisport.org - handisport13.org

FRANCE SHOTOKAN KARATÉ3



Affilié à la F.F.Karaté et agréé Jeunesse & Sports, notre dojo est membre de l'association France Shotokan Karaté enseignant le Karaté traditionnel de l'école de Maître Ohshima.

Nos caractéristiques: association à but non lucratif, bénévolat absolu des cadres et instructeurs de haut niveau, recrutement dans tous les milieux sociaux, hommes, femmes, enfants, de 7 à 77 ans avec pour but la pratique du Karaté comme discipline personnelle dans le strict respect de l'esprit et de la compréhension de Maître Funakoshi et Maître Ohshima.

Que vous cherchiez un art traditionnel pour le corps et l'esprit, une self défense, une façon de tisser du lien humain dans un esprit respectueux et encore bien d'autres choses, nos portes vous sont ouvertes.

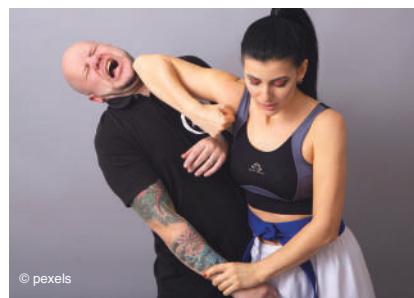
Venez faire un cours d'essai, lundi et jeudi de 19h30 à 21h30, samedi de 12 à 14h.

[plus d'info](#)

06 22 36 49 75 - fsk3mail@gmail.com
france-shotokan-karate-3.fr

FEMMES EN DÉFENSE

dangerosité d'une situation, conserver son sang-froid et appliquer avec précision des techniques simples mais efficaces face à tout type d'individu et tout environnement.



[plus d'info](#)

06 62 07 50 99 - femmesendefense@gmail.com
femmesendefense.fr - Facebook femmesendefense

LES EXCURSIONNISTES MARSEILLAIS



L'association « les excursionnistes marseillais », reconnue d'utilité publique, rassemble près de 900 adhérents et développe des activités dans 3 domaines principaux: la randonnée pédestre, la marche nordique et le longe côte – marche aquatique. Ces activités sont complémentaires les unes aux autres et peuvent être pratiquées toute l'année sans condition d'inscription au préalable. Chaque sortie est signalée sur le site internet de l'association et dans un bulletin trimestriel remis à chaque adhérent.

Les niveaux de difficulté technique sont signalés dans le descriptif de chaque sortie permettant aux personnes de

se présenter à une activité physique correspondant à sa capacité personnelle.

Les randonnées pédestres se déroulent au départ de Marseille et/ou dans les massifs provençaux (possibilité de co-voiturage) ; des séjours en itinérance sont organisés aussi dans les massifs alpins. La marche nordique se pratique au parc Borely et le parc de Luminy. Le longe côte – marche aquatique - a lieu sur la seule plage homologuée de la Pointe Rouge.

Des activités complémentaires existent au sein de notre association: culturelles, bibliothèque, chant, cours de Provençal, scrabble et sont ouvertes à tous nos adhérents.

L'adhésion assurance comprise est annuelle permettant l'accès à toutes les activités. L'association adhère à la Fédération Française de Randonnée Pédestre.

Dans le cadre de la lutte contre le Covid-19, nous adaptons nos activités aux consignes gouvernementales pour qu'elles puissent se réaliser en toute sécurité.

[plus d'info](#)

04 91 84 75 52 - contact@excurs.com
excurs.com

GS MARSEILLE



« GS Marseille – Gymnastique suédoise » est une association qui dispense des cours de gymnastique suédoise.

Il s'agit d'un sport complet qui propose une courbe d'effort d'une durée d'une heure et dont la puissance varie selon l'intensité qui est dispensée. Il se pratique selon le principe du mimétisme, l'animateur étant placé au centre, et les participants en cercle autour de lui doivent reproduire ses mouvements.

Les cours sont construits sur une base identique, proposant successivement des phases d'échauffement, de cardio et de musculation, pour se terminer par des étirements et une relaxation. L'ensemble de la séance se

pratique en rythme sur une playlist musicale !

Développé par une équipe de médecins kinésithérapeutes suédois, ce sport offre la possibilité de s'amuser tout en musclant son corps, avec un minimum de contraintes et sans sensation d'épuisement !

Les cours sont ouverts à tous et toutes, indépendamment de l'âge et de la condition physique: les mouvements sont simples et chacun est libre de les reproduire selon ses capacités ! Les différentes intensités proposées permettent par ailleurs à chacun de pratiquer selon ses envies et besoins: standard, intensif, renforcement musculaire...

Tarifs: l'adhésion mensuelle donne un accès aux cours en illimité. Possibilité d'acheter une séance à l'unité (cours d'essai remboursé si adhésion à la fin du cours). Nous proposons également des tarifs trimestriels et à l'année.

Salles et planning: cours tous les jours de la semaine. Le planning des cours et l'emplacement des salles sont disponibles sur notre page Facebook GS Marseille – Gymnastique suédoise et sur notre site internet.

[plus d'info](#)

gs-marseille@outlook.com - gs-marseille.com



Massilia Triathlon existe depuis 2003. Le club regroupe une centaine d'adhérents du novice en triathlon à l'Ironman à partir de 15 ans. 25 % de son effectif est féminin. Massilia Triathlon ce n'est pas que du triathlon ! Les Massilia participent également à des Duathlons, Aquathlons, Swimrun, Raids, Bike & Run, Vétathlons, Cyclo sportives, Trails... en fait tout ce qui touche à l'endurance

en milieu naturel. Le club a été labellisé Sport et Santé : grâce à ce label Massilia est référencé dans les structures « santé » de la Fédération et peut accueillir les pratiquants qui souhaitent faire du triathlon santé sans se diriger vers la compétition. Notre philosophie : épanouissement, convivialité, équilibre, respect de l'adversaire, sans violence.

Notre devise - On lâche RIEN !

Nouveauté : création de notre école de Triathlon !

Notre projet a réussi à se concrétiser malgré la conjoncture sanitaire de ces dernières années.

À ce jour nous comptons parmi nous 12 petits triathlètes!!

Le club s'est distingué aussi cette année par nos équipes de D3 (autant féminines que masculines).

Du renouveau et beaucoup d'énergie positive !

Alors, n'hésitez plus... contactez-nous ! Et venez nous rencontrer ! (Séance d'essai gratuite)

plus d'info

06 72 27 86 55 - massilia.tri@gmail.com

massiliatri.com

ROUETONIK

M^{me} Isabelle UZAN – M^{me} Michèle COSSANTELLI

Autres activités

- Gratuites

- Conférences s'intégrant dans le programme de santé de l'association

- Stages Pilages, Initiation à la réflexologie plantaire, technique de la méthode Fascias

Le forfait comprend : l'adhésion à l'association, l'assurance obligatoire, la licence à la fédération, les cours et la participation aux autres activités.



plus d'info

06 09 58 29 93 - rouetonik@gmail.com

Centre Corderie Saint Victor **EPISEC**

Les actions territoriales qui y sont menées accordent une grande importance au lien social, à la lutte contre l'isolement et à toute forme d'exclusion, à l'éducation des enfants et adolescents, à l'accès aux loisirs, à la culture et au sport pour tous.

Depuis de nombreuses années, l'équipe du Centre Corderie Saint Victor met toute son énergie dans :

- L'accompagnement des parents dans leur fonction parentale et le soutien aux familles isolées avec ou sans enfant

- La recherche de convivialité et de lien social pluri générationnel en favorisant l'engagement et la participation des habitants, des usagers dans la conduite d'actions collectives (Sorties familles, Repas partagés, Ateliers musicaux, Ateliers Bien Être Parents/Enfants)

- L'accueil des enfants (Centre de Loisirs, Club Ados, Lieu d'Accueil Enfants Parents et accueil d'enfants en situation de handicap).

- L'accès à la Culture, aux Sports, aux Loisirs et aux pratiques artistiques avec un panel d'une trentaine d'activités (Espace Danses, Espace Arts Martiaux, Espace Musique, Espace Remise en Forme Bien Être, Espace Sports, Espace Arts et Créativités)

plus d'info

04 91 01 56 20 - mpt.corderie@episee.fr

episee.fr/centre-social-corderie

LE MONDE DU PING-PONG

Ce jeu a été créé vers 1881 en Angleterre avec pour vocation d'adapter le tennis sur gazon à une pratique dans les salons, sur une table, d'où le nom "tennis de table".

Le tennis de table, aussi appelé « ping-pong », est un sport de raquette opposant deux ou quatre joueurs autour d'une table. Le tennis de table est une activité de loisirs, mais c'est également un sport olympique depuis 1988.

Le but de notre association est de développer ce sport de loisirs, en s'adressant à un large public (personnes handicapées, enfants, séniors...).

Nous proposons une préparation physique générale pour pratiquer le tennis de table en compétition, mais aussi comme sport de loisirs lors de "week-ends anniversaire", de stages vacances, de comités d'entreprise.

Nous donnons aussi des cours particuliers.



plus d'info

07 81 93 58 53

AIKIDO & AIKISHINTAISO

L'intensité et la profondeur du travail dépendra de votre investissement. Vous pourrez pratiquer un cours par semaine, ou tous les soirs selon votre envie et vos disponibilités. Des stages ponctuels et des cycles de formation intensifs sont également organisés tout au long de l'année, à Marseille, dans la région et en France.

Mais qu'est-ce que c'est ?

L'Aïkido est un art martial japonais traditionnel et non violent, fondé par Ô sensei Ueshiba Morihei (1883-1969). Pratiqué sans compétition, son enseignement se base sur des principes d'équilibre des énergies et de respect du partenaire. Il s'adresse aux hommes et aux femmes, sans limite d'âge, ni préparation spéciale.

L'Aïkishintaiso est une gymnastique d'harmonisation de l'énergie, reposant sur les concepts traditionnels japonais. Il a pour objet la réduction des tensions musculaires chez l'adulte via un travail en profondeur sur soi-même, à l'écoute de son corps, de ses pensées et de ses émotions.

Ces 2 activités se pratiquent à mains nues ou avec des armes : un jō, bâton en bois d'une longueur de 1m28 (« yin »), qui symbolise la relation entre l'homme à la terre, et le bokken ou ken, sabre en bois, symbole de vie et de prospérité (« yang »).

Retrouvez-nous sur notre site marseille.aikido.fr pour visionner notre galerie, retrouver nos coordonnées ainsi que nos lieux de pratique.

Les senseis vous attendent pour votre cours d'essai gratuit !



plus d'info

marseille@aikido.fr



Le Centre Corderie Saint Victor – Association EPISEC est implanté dans le 7^e Arrondissement, à la confluence des quartiers St Victor, St Lambert, Opéra, Vieux-Port, Palais de Justice, Préfecture, Vauban et bas de Canebière.

Une position géographique centrale qui se traduit par la grande mixité du public accueillis, une des caractéristiques principales du Centre Corderie Saint Victor, une diversité à l'image de la population du Centre-Ville.

Un lieu de convivialité, d'entraide, de partage, qui rassemble des personnes de toute catégorie sociale, générationnelle, économique et une équipe qui a à cœur de répondre aux besoins et aux attentes du plus grand nombre.

KRAV MAGA MARSEILLE

Créée en 2009, l'Association Krav Maga Marseille vous propose des cours de self-défense pour tous avec la fédération Krav Maga Experts. Nos salles se trouvent près du Rond-Point du Prado. Pas besoin d'être un(e) grand(e) sportif(ve) pour y participer. De 10 - 14 ans pour les cours enfants et à partir de 15 ans dans les cours adultes (sans limite d'âge). Chaque participant trouvera son compte avec les échauffements, le renforcement musculaire, les techniques de self-défense, les combats et des mises en situations.

Nos techniques se pratiquent dans toutes les positions possibles : debout, assis ou couché au sol et dans des environnements différents (à la maison, au bureau, en voiture, dans le transport, en piscine...).

Avec un forfait unique, vous pouvez vous entraîner autant que vous souhaitez.



© pexels

plus d'info
kravmagaexpertsarseille.com

MARSEILLE ESCRIME CLUB



© pixabay

Marseille Escrime Club a été créé en septembre 1996, après la dissolution de la section escrime de l'A.S.P.T.T. de Marseille. Marseille Escrime s'est installé en septembre 1998 dans le quartier de la Capelette et a inauguré une salle d'armes privée d'une superficie de 400 m².

En 2015, à l'initiative de M. Bruno Gilles Sénateur-Maire des 4/5^e arrondissements, nous avons rejoint une salle spécifique de 700 m² créée dans l'Espace Municipal « Crillon ». Dès cette rentrée, nous avons pu constater un engouement certain pour notre sport de la part des populations environnantes. Depuis septembre 2015 le Club a vu ses effectifs augmenter chaque année dans toutes les catégories depuis les tout petits de 5/6 ans jusqu'aux catégories séniors et/ou vétérans que ce soit en Escrime Sportive, en Loisirs, en Sport Santé et plus récemment en Escrime Laser, sans oublier l'Escrime Handisport et l'Escrime Sport Adapté.

Depuis plusieurs années nous avons répondu aux demandes de certaines Maisons Pour Tous (IFAC et EPISEC) en maillant le territoire d'antennes d'initiations dans 3 arrondissements : 4^e avec le Centre Fissiaux, 7^e avec la MPT Corderie, et 11^e avec la MPT Les Camoins.

Cette politique volontariste fait que Marseille Escrime est actuellement le 2^e club du Comité Régional d'Escrime de la Région Sud en termes d'effectif avec 320 adhérents.

plus d'info

accueil@marseille-escrime.com

L'âme impétueuse

ÉCOLE D'ESCRIME MÉDIÉVALE

L'âme impétueuse est une association dédiée aux Arts Martiaux Historiques Européens (AMHE) de différentes périodes.

Nous nous inspirons de traités d'armes et de lutte de tradition germanique et Française du 13^e au fin 15^e siècle.

De plus nous initions à la découverte du pugilat antique.

Nos disciplines principales consistent en la pratique du combat en armure, dit combat "militaire", et la pratique du combat en protections plus légères, dit combat "civil".

Nos disciplines spécifiques consistent de la Lutte, le Pugilat Antique, l'Épée longue, la Dague, l'Épée Bocle, La Hache Noble et d'autres.

Nous pratiquons aussi la discipline du Moderne Soft Sword dit MSF pour les plus jeunes à partir de 10 ans. C'est une discipline émergente, basée sur l'escrime traditionnel, avec épées et protections en mousse.

Nous formons nos adhérents aux valeurs et règles martiales conformes à l'esprit de l'opposition et à l'entrée en compétitions de niveau nationales, autant en catégorie civil que militaire.



plus d'info

06 98 64 80 97 - eemlameimpetueuse@hotmail.fr

PK13



© pexels

Le Parkour ou « Art du Déplacement » est un sport visant un déplacement libre dans tous types d'environnements, uniquement grâce à ses capacités motrices.

L'objectif est de se déplacer de la manière la plus fluide et efficace possible, en franchissant l'ensemble des obstacles se présentant devant nous.

La méthode d'entraînement allie à la fois des techniques assimilables à l'athlétisme, l'escalade et aux arts martiaux.

Le Parkour permet d'optimiser le potentiel physique et mental de ses pratiquants, appelés des Traceurs. Le Free running, pratiqué par les Free Runners, correspond quant à lui à la pratique du Parkour associé à des acrobaties de type gymnique, et inspiré par différents styles de Danses Urbaines afin d'ajouter une dimension esthétique à la pratique.

Fort de 20 ans d'expérience dans l'enseignement et la démonstration, notre équipe de professionnels diplômés est à votre entière disposition, que vous soyez un particulier ou que vous travailliez au sein d'une association, d'une entreprise ou d'une collectivité !

École de Parkour, Évènements, Stages, Démonstrations, Productions...

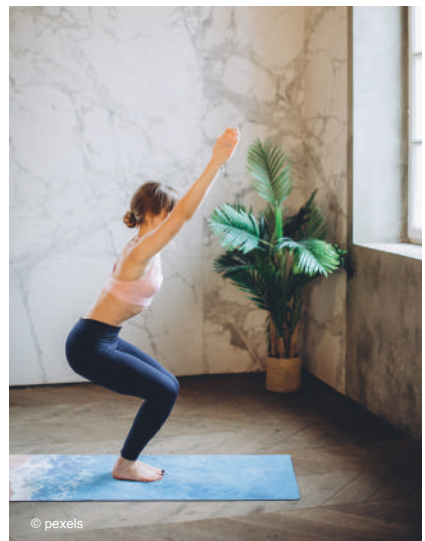
Retrouvez toutes les infos sur notre site ou Facebook Parkour13

plus d'info

06 48 22 23 92 - didou.pk13@gmail.com - pk13.fr

GV PÉRIER-PARADIS

anciens membres qui ont renoncé à venir en raison de leur condition physique.



© pexels

plus d'info

secretgvperierparadis@gmail.com

LE SPORTING CLUB PHOCEEN

LA MARCHÉ-EN-CHANTÉE



LE SPORTING CLUB PHOCEEN est le fruit d'une rencontre entre des passionnés des sports de plein air et de l'amour pour une région propice à la pratique des sports de nature. Nous avons décidé de créer cette association afin de nous réunir autour de valeurs communes de partage et de convivialité.

Notre objectif ? Progresser ensemble, participer à des compétitions avec notre groupe performance ou simplement

améliorer sa forme et préserver sa santé avec le groupe loisir.

En intégrant notre club, vous bénéficierez d'un suivi personnalisé de nos coaches, des programmes d'entraînement adaptés à votre niveau et des conseils pour améliorer votre technique. Nous nous adaptons à vos objectifs et vos attentes.

Mais nous rejoindre, c'est bien plus que de simples entraînements. C'est aussi la possibilité de partager votre passion avec d'autres sportifs, de créer une communauté soudée qui s'entraide et se soutient.

Alors n'hésitez plus, lancez-vous dans l'aventure de la course à pied, de la randonnée avec notre équipe !

Inscrivez-vous dès maintenant et venez courir et marcher avec nous !

Pour information, nous avons en projet de créer en 2024 une section vélo et nage en eau libre. Venez nous aider à développer ces deux disciplines !

[plus d'info](#)

06 14 25 03 48- sporting.club.phocean@gmail.com



Les objectifs de l'association sont de permettre à chaque participant :

- d'une part de découvrir sa marche personnelle (longueur du pas, rapidité, rythme ...). Cette marche personnelle permet à chaque participant de se recentrer sur lui-même et d'atteindre un état d'apaisement intérieur.

- et d'autre part de découvrir son chant personnel (tonalité, intensité, mots ou vocalises...). Ce chant personnel permet à chaque participant d'accéder à une ouverture et un bien-être.

Mercredi de 19h45 à 21h45 - Lieu : CMA 36 rue Falque 13006 Marseille.

[plus d'info](#)

06 11 62 79 98

lamarcheenchantée2023@gmail.com

Union Sportive Des Cheminots Marseillais USCM



Nous pratiquons le sport pour tous, adultes et jeunes, sans différence de sexe, en loisir ou en compétition.

Pour les jeunes, plusieurs entraînements dirigés par un éducateur diplômé ont lieu le mercredi de 16h30 à 19h30 sur 2 groupes de niveaux ; et pour les plus motivés, le vendredi de 18h à 20h. Des stages sont aussi organisés pendant les vacances scolaires.

Pour les adultes, un groupe d'entraînement loisirs / perfectionnement encadré par un animateur bénévole est proposé le jeudi soir de 18h à 20h.

Le bonus du club, c'est la possibilité, grâce à votre badge personnel, de venir vous entraîner librement de 9h à

23h30 tous les jours, y compris les week end, jours fériés et vacances scolaires.

Nous organisons chaque année diverses animations: tournoi Jeunes, club, des familles (Galette des Rois), et tournois ludiques : avec poêles en remplacement des raquettes, Hardbat (picots spécifiques)...

Notre gymnase se situe au 30, rue Bénédict, 13004 Marseille, à 2 mn à pied de la friche de Belle de Mai, à 5 mn de la place Cadenat et tout près du lycée Saint-Charles (Métro1, Tram2, Bus 49).

Nous acceptons la carte collégien de Provence avec la réduction de 100 € pour le sport, le pass-sport (50€), et le pass-sport loisir culture Caf13 (150€ pour les enfants de 3 à 11 ans).

Le tennis de table est un sport olympique et une discipline ludique qui permet de gagner des points facilement au baccalauréat. Venez nous rejoindre pour vous amuser et pour progresser !

[plus d'info](#)

06 16 07 30 75 - uscm-tt.e-numsite.com

04 91 47 02 32 - jb61@numericable.fr

usc-marseille.fr

DANCE LIFE



L'association Dance Life vient de fêter ses 10 ans au Palais des Congrès de Marseille avec un spectacle d'un peu plus de 2h30 où nos 100 élèves ont pu danser et chanter mais aussi en mêlant les disciplines avec nos nouveaux groupes de Comédie Musicale.

Dance Life propose des cours de danse et chant, ouvert à tous à partir de 5 ans !

Les adultes ont également le privilège de pouvoir prendre des cours de Zumba endiablés.

Pour cette nouvelle saison 2023/2024, et la 11ème année du Club, l'équipe et nos disciplines s'agrandissent avec l'arrivée de Laura et Ludivine :

- Sylvain : Danse : poussins, pré-ados, ados, adultes, Comédie musicale et Zumba

- Cédric : Chant : poussins, pré-ados, ados, adultes, Comédie musicale et ensemble vocal (chorale)

- Laura : Danse Fusion (inspiration contemporain, jazz, moderne, ...) : ados et adultes

- Ludivine : Danse Ragga - Dance Hall: Adultes

Nous officions dans les 8ème, 9ème et 10ème arrondissement de Marseille.

Si vous souhaitez profiter de votre cours d'essai ou avoir plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter où nous suivre sur nos réseaux sociaux

[plus d'info](#)

06 69 27 30 96 - dancelife13@hotmail.fr

Instagram: [ecole_dance_life](https://www.instagram.com/ecole_dance_life) - FB: Ecole Dance Life

VÉLO EXCELSIOR CLUB

Si le cyclotourisme vous titille, nous sommes là pour vous aider à concrétiser vos projets. Nos membres sont passionnés de vélo et chacun au sein du club sera heureux de partager avec vous ses expériences.

Nos pratiques régulières sont variées afin que chacun y trouve son compte, quel que soit son niveau, que ce soit avec un vélo classique ou un VAE (vélo à assistance électrique). Entre les sorties club du weekend, les séances d'entraînement les mardis et jeudis ou la participation à des randonnées organisées par d'autres clubs, les possibilités de pratiquer le vélo sur routes sont multiples.

Nous organisons ou participons également à des sorties plus lointaines telles que le Mont Ventoux, le Luberon, les Cyclo Montagnardes, les BRM (Brevets de Randonneurs Mondiaux) de 200km, 300km... la RAF (Race Across France) ou le Paris-Brest-Paris tous les quatre ans.

Nous proposons aussi un séjour annuel d'une semaine, en résidentiel, avec des sorties vélo le matin pour ceux qui le veulent, et des visites libres. En 2022 et 2023, le choix de destination a porté sur la Corse.

Plusieurs membres du Club font des voyages en bikepacking ou en cyclo-camping, en France ou à l'étranger.

Excelsior est membre de la Fédération Française de Cyclotourisme dont elle partage les valeurs de convivialité et d'entraide, hors de tout esprit de compétition.

Nous avons hâte de vous rencontrer à Vivacité le dimanche 3 septembre 2023.



[plus d'info](#)

06 73 33 47 49 - veloexcelsior13@gmail.com

veloexcelsiormarseille.fr

FIT'Z FORM

L'Association FIT'Z FORM a été créée en 2011 dans le but d'apporter à tous les publics un épanouissement personnel, tant physique que psychologique, à travers les activités suivantes :

- La Zumba® sous différentes formes : Zumba® fitness pour tout public, Zumba® Gold à destination des seniors, des débutants et des personnes souffrant de pathologies ou de handicap.

- La remise en forme via des cours de fitness (Pilates, METAFIT®, Circuits training, renforcement musculaire, Bodyzen, Qi Gong) et des séances de coaching individuel.

- Des cours de Krav Maga, qui met l'accent sur l'apprentissage et le développement des capacités d'autodéfense.

- Le bien-être individuel par la pratique de massages-bien-être et Niromathé®, des conseils en Phyto-Aromathérapie et en Diététique-Nutrition.

L'Association, référencée auprès de l'ARS (« Sport sur Ordonnance »), s'attache à développer le lien entre activité physique et santé, comme en témoigne notre partenariat avec le réseau PACASEP qui agit en faveur des personnes atteintes de sclérose en plaques ou bien l'UGECAM à l'Hôpital Européen-Valmante. La licence STAPS APAS (Activité Physique Adaptée et Santé) dont sont titulaires deux de nos éducateurs sportifs est un gage de sérieux et de compétence.

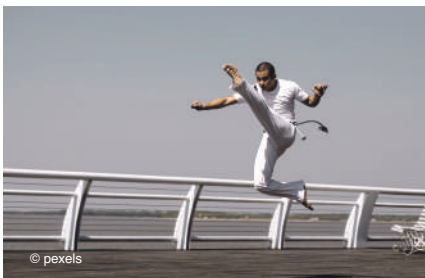
Par ailleurs, nos activités, toujours plus diversifiées d'année en année, s'inscrivent dans un esprit de solidarité, de sociabilité et d'ouverture humaine et culturelle. Tous nos cours collectifs sont dispensés dans les 9ème et 10ème arrondissements de Marseille. Le coaching individuel se déroule au siège social, dans le 12ème arrondissement.



plus d'info

06 87 58 99 97 - 06 11 33 77 98 - fitzform.fr
contact.fitzform@gmail.com - Facebook: Fit'Z Form

CAPOEIR'ART



L'association Capoeir'art, association loi 1901, créée en 1996, a pour but de promouvoir l'expression de la culture afro-brésilienne au travers de la Capoeira, mais aussi de la danse, la musique et le chant et ce, notamment à des fins éducatives.

Elle s'appuie sur le travail de maître Juruna et de ses élèves gradés de niveau de corde bleue-rouge en formation.

Les cours proposés restent accessibles à tout le monde, adultes ou enfants, débutants ou de niveau avancé.

plus d'info

06 60 96 20 01 - info@capoeirart.fr - capoeirart.fr

Notre association ASRM s'adresse à des retraités qui souhaitent marcher dans une ambiance conviviale et dans la bonne humeur.

Nous vous proposons, tous les mardis et jeudis, des randonnées à la journée avec des animateurs de la FFRRS selon un programme mensuel accessible sur notre blog. Le lieu de RDV est prévu soit à la Maison de la literie à la Valentine avec covoiturage possible, soit au lieu de départ de la randonnée dont les coordonnées GPS sont notées dans le programme.

Notre association propose également de la danse country en ligne les lundis après-midi au Théâtre l'atelier des arts à Sainte-Marguerite de 14h à 16h. Et le jeudi après-midi aux Chutes Lavie possibilité de s'inscrire pour jouer aux cartes ou au scrabble de 14h à 16h 30

Créée en 1994, l'association Body Multi Combat a pour but d'enseigner la maîtrise de soi par des cours d'initiation à différente pratique de combat (Muay-Thai, Boxe anglaise, Pancrace, Win Chun, Kick-Boxing, Body-Fighting, self-défense...).

Les valeurs qu'il souhaite inculquer sont le respect, l'humilité, le courage et la détermination.

Cours pour enfants (de 6 à 15 ans) et pour adultes tous les mercredis de 15h à 17h au CMA Hopkinson 52, rue Beau - 13004 Marseille (tramway Blancarde) Possibilité d'avoir d'autres créneaux...

Nous cherchons des maîtres d'art martiaux souhaitant partager leur savoir bénévolement, et permettre à nos élèves de pouvoir pratiquer d'autres disciplines. Si vous êtes intéressé et souhaitez nous rejoindre ! Vous serez la bienvenue.

CHEERDANCE CLUB MARSEILLE

Le CheerDance Club Marseille est une jeune association de pompom-girls et danseuses qui se produisent en spectacle tout au long de l'année à l'occasion d'événements sportifs et culturels (carnavals, corsos, festivals, retraites aux flambeaux, matches, courses, animations en tout genre). Cette section est accessible à toutes les adhérentes impliquées et motivées.

Une section loisirs existe pour les enfants de 7 à 11 ans, ainsi que pour les adolescents dès 12 ans, et les adultes, sans limite d'âge. Les cours, dispensés par une coach diplômée, ont lieu le soir en semaine, dans les 8^e et 9^e arrondissements de Marseille.

Sportive des retraités Marseillais ASRM



plus d'info

06 10 23 70 10 - asrmprovence131@gmail.com

BODY MULTI COMBAT



plus d'info

06 52 96 81 92



plus d'info

06 20 18 56 17 - cheerdanceclubmarseille@gmail.com

RDV sur les réseaux du @CheerDanceClubMarseille

VOILES DES SUDS

Fondée en février 2017 et basée à Marseille, l'association Voiles des Suds a pour objectif de promouvoir la pratique de la voile et des activités nautiques, à travers les actions suivantes :

- faciliter à toutes et tous la pratique d'activités nautiques sur des voiliers habitables tout particulièrement dans la rade de Marseille et ses alentours ;
- soutenir la formation et l'accompagnement de la montée en compétence de ses membres ;
- apporter à ses membres la connaissance du milieu naturel ;
- mettre en place des actions visant à promouvoir l'échange de connaissances entre ses membres dans un esprit de convivialité ;
- développer un réseau de partenaires associatifs.

Nous participons également à des opérations de sensibilisation à la protection de notre environnement citadin et maritime comme Calanques Propres.

Ne possédant pas de bateau, nous avons signé des conventions avec des partenaires tels que l'école de voile de La Nautique au Vieux-Port, le CNPRS au port de la Pointe Rouge ou l'Ecole de la Marine de Plaisance.



plus d'info

voilesdussuds@gmail.com - voilesdussuds.fr

FB : Association-Voile-des-Suds



L'aïkido est un art martial dit de «défense». Les techniques sont à base de clés et de projections. Dans les

projections on utilise la dynamique de l'attaquant. Pour voir des techniques, aller sur notre site. La spécificité de notre aikido est qu'à côté de l'étude des techniques martiales on pratique en début de cours une gymnastique de bonne santé, puis on travaille, aussi, la respiration et la méditation.

Pour de plus amples informations voir notre site. Les cours sont animés par un 5° Dan diplômé du Ki No Kenkyukai International, habituellement le mardi de 19h30 à 21h, ils s'adressent aux plus de 16 ans. CMA du Roucas Blanc, 232 Chemin du Roucas Blanc, 13007 Marseille

plus d'info
04 91 31 65 12 - kiaikido.marseille@laposte.net
aikidokimarseille.com

Club Sportif Montolivet-Bois Luzu CSMB OMNISPORTS



Le Club Sportif Montolivet-Bois Luzu a été créé le 1 août 1966. L'association à but non lucratif régie par la loi du 1 juillet 1901, sous la présidence de Monsieur BONAVIDA Jean Louis.

Le CSMB a reçu l'agrément du Ministère de la Jeunesse et des Sports le 06/01/1972 sous le numéro 13S44. Depuis l'année 2000, nous occupons les locaux actuels avec deux dojos de 100 M2 et une salle polyvalente de 100

M2, entièrement climatisées. Le club se situe au : 353 avenue de Montolivet (Face à la mairie annexe) 13012 Marseille

Pour le CSMB, le sport constitue un facteur de cohésion sociale et urbaine incontournable sur le plateau de Montolivet - Bois Luzu. Le CSMB abrite plus d'une dizaine d'activités sportives et culturelles comme : les arts martiaux (Judo, Vo Co Truyen, Karaté, Taekwondo, Iado, Aikido, Self Défense Wing Chun, etc...), Pilates, Taichi, Sport santé pour les séniors, Fitness, Gymnastique Artistique Féminine, Football, Badminton, Course à pied.

Nous sommes convaincus que le sport constitue un levier favorisant la mixité sociale et la réduction des inégalités sociales. Nous revendiquons le fait d'être un club où il est agréable de pratiquer son activité dans un esprit familial entouré de professeurs diplômés, compétents et encadrés par des bénévoles disponibles et dévoués avec une cotisation accessible pour tous.

plus d'info
04 91 06 47 69 - contact@csmb13.fr

Sport Santé des Retraités Provençaux

SSRP



Association qui favorise le développement de la pratique des activités physiques et sportives des retraités et pré-retraités par la gymnastique aquatique et la natation. Cela permet aux adhérents d'entretenir leur santé physique (amélioration du souffle, résistance et souplesse) en vue de bien vieillir.

Perfectionnement de la nage et également initiation pour les personnes n'étant pas à l'aise dans l'eau. Notre association a son importance aussi dans le fait qu'elle évite l'exclusion sociale des séniors. Ces séances se font dans un climat de bonne convivialité, renforcée si besoin, par notre repas annuel et autres visites ou animations.

La mairie nous offre gratuitement l'accès aux piscines de Vallier pour l'aquagym et Pont de Vivaux et Frais Vallon pour la natation.

Nous faisons partie de la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS) pour laquelle nous payons une cotisation ainsi qu'une assurance.

Venez rejoindre la SSRP pour être aussi heureux qu'un poisson dans l'eau !

plus d'info
04 91 61 02 27 - Elisabeth.guillen@sfr.fr

FRONTRUNNERS MARSEILLE



Créée en 2002, FrontRunners Marseille est la 1^{re} association sportive LGBTQIA+ sur Marseille. Au travers du sport, elle participe à la visibilité des populations LGBTQIA+, et lutte contre toute forme de

discrimination, notamment d'orientation sexuelle, de genre, d'origine ou d'âge. Ouverte à toutes et tous (à partir de 17 ans), elle tend à promouvoir et favoriser la pratique sportive dans une cadre et un environnement convivial, sûr et bienveillant, dans le respect de tous et l'acceptation de nos différences.

Les activités sportives disponibles au sein du club sont: Course à pied, Natation, Badminton, Yoga et Randonnée. Des activités conviviales sont proposées toute l'année telles que des apéros, week-end au ski, week-end à la mer, sorties vélo, cinéma, visites et expos, etc.

plus d'info
frontrunnersmarseille.org



Comme son nom l'indique, l'Association pour le Maintien en Forme des Retraités Actifs (AMFRA) affiliée à la FFRS propose depuis 2001 des activités sportives adaptées aux séniors à partir de 50 ans, sous l'encadrement d'animateurs bénévoles fédéraux spécialement formés aux spécialités proposées.

Cette fédération reconnue d'utilité publique, agréée par le Ministère des Sports, mise sur le concept Sport, Sénior, Santé qui part du principe que la pratique d'une activité sportive régulière, modérée, adaptée et diversifiée permet de retarder les effets du vieillissement.

Notre association propose donc chaque jeudi des randonnées pédestres variées de différents niveaux qui se pratiquent hors de Marseille, dans les massifs environnants ou en bordure de mer...

L'activité marche nordique se déroule dans le parc Borély et la campagne Pastré, 3 fois par semaine avec une sortie journée par trimestre (Îles du Frioul, Luminy...).

Le mercredi matin, une séance de gymnastique douce est organisée en gymnase aux Saint Anges tandis que dès le mois de juin jusqu'en septembre, des séances d'aquatraining en mer sont encadrées le lundi par un coach à la Pointe Rouge.

A la belle saison, des sorties cyclistes (VTC et VAE) sont organisées une fois par mois sur des circuits sécurisés ou des voies partagées (Camargue, Vaucluse, pistes cyclables...).

Dès septembre, une nouvelle activité de raquettes, le pickleball, sera mise en place au sein du club à Mazargues le vendredi matin.

Avec son agrément tourisme, le club organise chaque année, des séjours d'une semaine de randonnée pédestre, randonnée à vélo, marche nordique, sports d'hiver avec raquettes et ski...

plus d'info
06 21 27 42 42 - amfra.marseille@gmail.com
amframarseille.com

LE QUADRILLE PHOCÉEN



Le Quadrille Phocéén vient de fêter son 20^e anniversaire.

Par des cours bimensuels au Centre des Lices, vous pourrez découvrir en couple les danses de bal du 19^e siècle (valse, polka, quadrilles,...) pour ensuite les pratiquer lors d'animations dans des manifestations historiques ou des bals de reconstitution.

plus d'info
06 81 78 03 03 - quadrille.phocéen@laposte.net

ALGERNON

Depuis 39 ans au mois d'octobre, la ville de Marseille se pose en capitale du handisport en accueillant l'une des plus grandes courses du genre en France : la course Algernon. Avec plus de 5 000 participants à chaque édition, est devenue au fil des années une véritable institution.

Au programme, ce ne sont pas moins de 4 courses différentes auxquelles il est possible de participer lors de votre inscription à la course Algernon : sur trois distances mythiques 5, 10, 15 KM, et 5 KM marche (accessible à tous dès 9 ans et sans certificat médical),

La course Algernon est un événement sportif majeur se déroulant chaque année en octobre à Marseille. Sa particularité ? Il s'agit d'un rendez-vous aussi bien destiné aux personnes valides qu'à celles en situation de handicap ! Plus qu'une simple course, la course Algernon est un appel à la mixité et à la tolérance. **Rendez-vous dimanche 8 octobre 2023 pour cette course pas comme les autres !**

Informations et renseignements : Association ALGERNON – 272 avenue de Mazargues. **Venez nombreux !**



plus d'info

algernon.association@gmail.com - algernon.fr

04 91 23 37 92

Mille et une étoiles ELO DANSE



Bienvenue chez ELO DANSE !

Venez découvrir nos cours de danse et de fitness pour bouger, vous divertir, et vous faire vous sentir mieux dans votre corps et votre tête !

Présents sur Marseille (8e, 10e et 13e arrondissements) depuis presque 15 ans, nous proposons des cours collectifs réguliers :

- Danse Orientale
- Zumba®
- Atelier chorégraphique
- Stretching/mobilité

Les cours sont adaptés à tous les âges (ados / adultes) et à tous les niveaux, des débutants aux plus confirmés. Vous allez adorer danser et bouger !

Ma priorité : vous ! Votre plaisir, vous voir évoluer et vous apporter mon expérience et mon énergie positive.

Nous proposons également des cours particuliers de danse (orientale ou autres), ainsi que des prestations sur-mesure pour vos événements particuliers :

- Spectacle de danse (orientale et autres).
- Cours de danse Mariage (ouverture de bal)
- EVJF / EVG
- Cours en entreprise
- Animations, team building...

plus d'info

06 22 57 35 77 - contact@elodanse.fr - elodanse.fr

FB : elodanse - instagram : elodiearmahanian

ATELIER SUD GÉNÉRATION DANSE

Évadez-vous, amusez-vous et déhancez-vous à l'école de danse Atelier Sud Génération Danse de Marseille. Une fois la porte passée, on découvre un établissement lumineux, composé de salles de danse spacieuses.

Les soins phares

- Des cours de Zumba, une chorégraphie facile à suivre et dynamique, pour bouger sur des rythmes latinos entraînants.
- Des cours de tai-chi, une discipline corporelle d'origine chinoise, pour une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement.
- Des cours de hip hop, des séances rythmées pour se dépenser sans compter.

Ces détails qui font la différence

- La motivation communicative et le dynamisme d'une équipe de danseurs professionnels.

C'est pour qui ?

- Pour celles et ceux qui souhaitent vivre une expérience

originale. • Pour celles et ceux qui rêvent de brûler des calories sans même s'en rendre compte ! Éclatez-vous à l'école de danse Atelier Sud Génération Danse de Marseille.



plus d'info

06 86 86 48 30 - indaburu.mariejeanne@outlook.fr

SHORINJI KEMPO MARSEILLE

Le Shorinji Kempo® est un art martial extrêmement connu au Japon, où il est pratiqué dans plus de 3000 clubs et de nombreuses universités, par plus d'un million de personnes des deux sexes, de tous âges et de tous les milieux.

Cet art est avant tout un ensemble de techniques de self défense, en pieds-poings et en saisies, utilisables par toutes et tous dans pratiquement toutes les situations, sans force physique particulière. L'objectif n'est pas de chercher à gagner, mais de ne pas perdre.

L'amélioration de la condition physique et de la force mentale font également partie des objectifs. La pratique inclut également un aspect philosophique à travers plusieurs principes. L'un de ces principes fondamentaux est l'importance du travail à deux.

Il n'y a pas de compétition au Shorinji Kempo® et l'obtention des grades se fait sur les progrès accomplis par les pratiquants en fonction de leurs capacités personnelles.

Le Shorinji Kempo® est membre de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées au sein de laquelle il est représenté par France Shorinji Kempo.



plus d'info

06 89 09 05 44 - shorinjikempomarseille.fr

shorinjikempomarseille@gmail.com

shorinjikempo.fr

SMUC

Avec plus de 20 activités sport & bien-être réparties sur plus de 40h de cours hebdomadaires, notre objectif est de vous permettre l'accès à une pratique d'activité physique adaptée, régulière et en sécurité. En effet, nous évaluons vos capacités physiques lors de bilans médico-sportifs et nous vous orientons sur les activités adaptées à vos besoins.

Pilates, Yoga, Qi gong, Tai Chi, Gym douce, Marche Nordique, Tennis santé, Basket santé, Badminton santé (bien plus encore) : nos activités sont faites pour vous ! Enfin, nous innovons avec la mise en place de séances d'activité physique avec un mur à réalité augmentée. Vous vous demandez ce que c'est ? Venez essayer gratuitement ! Cette activité ludique ravie les petits comme les grands !

Enfin, afin de compléter notre offre, nous intervenons au sein d'entreprises, d'EPHAD, d'établissements médico-sociaux, d'établissements de santé etc. Pourquoi pas la vôtre ?



plus d'info

04 91 76 30 70 - touche 3 sport.sante@smuc.fr

smuc-sport.sante.fr

Marseille United Sport pour tou-te-s ! MUST

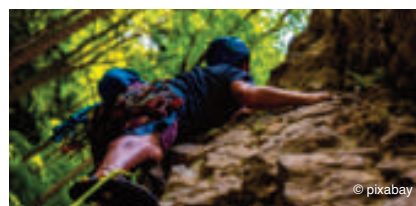
Créé depuis 2013, nous avons à cœur de partager une pratique sportive inclusive. Nous défendons une pratique sportive pour tous, les personnes de la communauté LGBTQIA+ et leurs alliés, du sport pour les femmes et par des femmes, ainsi que pour les personnes précaires ou étudiants.

Dans notre charte, la pratique sportive n'est pas liée au niveau débutant/confirmé, tout le monde pratique ensemble pour le plaisir de tous.

Athlétisme, foot, basket, volley, badminton, pétanque, randonnée, jeux de société, tennis de table, danse, escalade, fitcross, roller, tennis et convivialité. Venez nous rejoindre pour 2 séances d'essai gratuites. Pour certains sports, nous participons à des compétitions

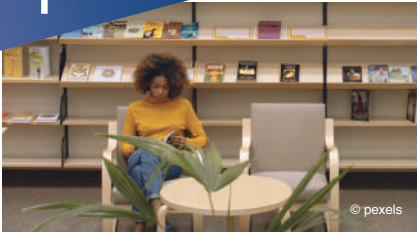
nationale (FSGT) et internationale (Gay Sport Med).

Pour nous connaître, nous contacter ou s'informer, rien de plus simple, depuis notre site choisissez votre sport selon vos envies et c'est parti.



plus d'info

must13.org



Les activités de L'ACELEM

Elles sont réalisées sur les territoires relevant de la Politique de la Ville. Elles ont toutes pour objectif de susciter l'expression orale et écrite et visent à faire découvrir au public les multiples facettes de l'univers du livre dans un esprit d'échange et de plaisir.

Elles sont développées sous forme d'ateliers ludiques : ateliers d'expression orale, écrite, plastique, numérique pour permettre le développement de compétences dans le domaine de la maîtrise de la langue et des langages.

Ces activités sont organisées autour de deux pôles :

- Le Pôle Espaces Lecture

Ils sont implantés dans les quartiers de la Viste, la Solidarité, Val Plan, d'Air-Bel, la Valbarelle, de Saint Mauront et de la Cayolle. Ce sont des lieux consacrés à l'animation autour du livre sont donc des structures de proximité, imp - Le Pôle « Hors les murs ».

Il s'articule autour de deux actions :

- Les Actions Hors Les Murs. Elles sont développées sur trois territoires des 15^e, 13^e et 14^e arrondissements de Marseille.

- L'Ideas Box. Depuis le 1er janvier 2017, les activités du Pôle Hors les murs sont renforcées avec les déploiements de l'Ideas Box : médiathèque mobile, en kit. Elle est composée de quatre modules qui s'ouvrent en 20 minutes pour créer un espace culturel de 100m². En, juillet 2020, l'ACELEM est dotée d'une 2ème Ideas Box.

plus d'info

04 91 64 44 84 - acelem.org - FB : Acelem

Solidarité Provence Amérique du Sud **ASPAS**

Depuis 25 ans, notre thématique concerne l'Amérique du Sud en lien avec la Culture, l'Art, le Cinéma et l'actualité dans une perspective de Solidarité entre les deux continents, pour une connaissance mutuelle et de respect de la Mémoire Historique vivante. Le Cinéma est notre principal vecteur combiné à l'information et le débat dans les Rencontres Solidaires au mois de novembre. Ces activités nous permettent de faire face à la désinformation et d'apporter à REPENSER LE MONDE...

ASPAS guidée par une démarche interculturelle, se propose de tisser des liens entre la France et l'Amérique du Sud, en promouvant des expressions artistiques représentatives de sa diversité culturelle, ici, à Marseille, dans le cadre d'actions de proximité, mais aussi dans les Bouches-du-Rhône et en Région Sud Provence Alpes Côte d'Azur. Les divers publics sont au centre de son activité et au cœur des activités avec la création des espaces d'échanges autour d'œuvres privilégiant la présence des auteurs. Le milieu scolaire est l'autre phare de nos activités car on leur apporte le Cinéma et l'Histoire avec des témoignages et expériences vécus pendant les Dictatures militaires et le rôle des "Mères et grands-mères" en Argentine. La Défense de la démocratie et la Justice sociale sont des "phares" avec lesquels nous souhaitons vivement réussir à transmettre, à travers des expériences vivantes, l'Histoire récente et ouvrir l'accès à la connaissance de l'actualité de l'Amérique Latine.

De plus, l'association rapproche des générations très

diverses en âge par des rencontres, par ses débats, dans un esprit de Solidarité et de coopération intergénérationnelles, que ce soit au sein même de l'Association ou lors des différentes manifestations.

Les objectifs qui ont toujours guidé A.S.P.A.S. et dont la portée est universelle sont la défense de la Démocratie, de la Nature, des peuples originaires, l'opposition à la violence contre les femmes et contre toute violence en général, l'opposition à toute forme de racisme, la lutte pour la Justice sociale et aujourd'hui la lutte pour LA PAIX dans le MONDE. Non à la guerre! Ces intentions sont mises en pratique à chaque Rencontre de Cinéma sud-américain depuis 25 ans, et bien sûr lors des « 25èmes Rencontres Solidaires » cette année.

Leonor Harispe



plus d'info

09 80 78 01 53 - contact@aspas-marseille.org

AOI SORA COSPLAY



Le cosplay c'est quoi ? Il s'agit d'un loisir créatif dont le but est de ressembler à un personnage fictif venant des univers bande dessinée, manga, cinéma ou encore jeu vidéo. Aoi Sora Cosplay est une association loi 1901 fondée en 2010 dans la cité phocéenne qui a pour objet de promouvoir et de démocratiser le cosplay. Tout au long de l'année elle organise de nombreux événements :

- stand d'initiation et de réparation SOS Cosplay © dans les festivals

- concours, défilés ou parades
- ateliers couture, bricolage, maquillage ou séances photo
- interventions dans les écoles, les hôpitaux, les médiathèques, etc.

Pour toutes informations complémentaires, consultez notre site.

Rejoins-nous et cosplay comme ça te plaît !

plus d'info

aoi-sora-cosplay.com



L'objet de l'association Agora Philo est, ainsi qu'il est mentionné dans ses statuts, de « Promouvoir par des causeries philosophiques, des conférences et des débats, la démarche philosophique, en favorisant les échanges et le dialogue ; faire en sorte que la philosophie retrouve sa place dans les agoras modernes. »

Chaque mois, le dernier samedi, une causerie philosophique, ouverte à toutes et à tous, a lieu à la Cité des Associations sur les thématiques variées permettant les échanges et les débats.

La convivialité et l'interactivité sont recherchées tout en veillant à la prise en compte des différents aspects des problématiques et au questionnement des « vérités d'évidence » et des « lieux communs » qui formatent la pensée et empêchent souvent la réflexion et l'esprit critique.

Le but n'est pas d'asséner une soi-disant vérité ou un quelconque catéchisme mais de réfléchir ensemble.

Comme je le dis souvent, si en sortant du café philo, chaque participant a une idée moins tranchée sur une problématique, mais s'il se pose davantage de question sur le sujet, alors la séance aura eu une certaine utilité.

La philosophie n'est pas réservée aux spécialistes auto-proclamés, mais elle nous concerne tous dans nos choix de vie et même au quotidien.

J'espère vous retrouver toujours aussi nombreux et réactifs dans cette agora marseillaise qu'est la Cité des Associations qui, au carrefour des initiatives et des projets, tisse le lien social de notre ville.

plus d'info

06 11 02 27 74 - massilia-philosophie@gmail.com

2 DA STREETZ



2 DA STREETZ est une association éducative et culturelle spécialisée dans le domaine du HUMAN BEATBOX. Elle propose régulièrement des ateliers de human beatbox sur Marseille et ses alentours dans plusieurs structures différentes (centres sociaux, écoles de musique, intervention en école public, etc).

Le projet BEATBOX STATE OF MIND consiste à enseigner cet art, à le développer, le partager.

L'association organise aussi des battles dans cet art au moins une fois par an dans la ville de Marseille afin de se perfectionner dans cette discipline.

Adhérer à l'association 2 DA STREETZ :

helloasso.com/associations/2-da-streetz/adhesions/adhesion-2023-association-2-da-streetz

plus d'info

twodastreetz@outlook.com

L'Association Marseillaise d'Astronomie (AMAS) est une association loi 1901, dont les buts principaux sont:

- la vulgarisation des sciences et de l'astronomie en particulier;
- la construction de télescopes et autres instruments;
- l'observation et l'imagerie astronomique;
- l'animation de manifestations astronomiques grand public. Nous nous réunissons tous les mercredis soirs, hors vacances scolaires à 21h au CMA du Petit Bosquet 213, avenue de Montolivet 13012 Marseille avec conférences pour public de tous niveaux. Observations du ciel et visioconférences.

Festivals du Parc de la Mirabelle et du Parc Borély. Conception et fabrication de télescopes (optique, électronique, mécanique).

Les instruments de l'association

- une lunette de 60mm avec coronographe
- deux télescopes de 200mm fabriqués par l'AMAS
- un CELESTRON 8
- un télescope de 400 mm fabriqué par l'AMAS

Tous nos télescopes sont opérationnels pour la photographie à longue pose.

Plusieurs membres de l'AMAS fabriquent ou ont fabriqué leurs propres instruments.



© pexels

[plus d'info](#)

amas@free.fr - amas.marseille-astronomie.xyz

LES MOTS VOYAGEURS



© pixabay

L'association Les Mots Voyageurs propose des ateliers et des stages d'écriture à Marseille et dans la région Sud depuis 2006. Elle fait de la poésie un acte militant s'inscrivant dans une expérience collective.

La langue traverse chacun.e d'entre nous de manière particulière. A la fois commune, elle est, en même temps, nourrie de l'environnement dans lequel nous évoluons, des sons qui nous pénètrent. Nous l'habitons et la vivons différemment. L'atelier d'écriture vient chercher cette singularité en la confrontant à celle des autres. Il est espace où chacun.e est invité.e à découvrir sa propre voix, à l'entendre, au sein du groupe. Trouver sa source d'inspiration, faire vivre les textes qui demandent à naître, s'exprimer parmi les autres dans un cadre bienveillant: là sont les fondements de nos ateliers d'écriture.

Nos ateliers sont ouverts à toutes et à tous. Il n'est pas nécessaire d'être un.e praticien.ne émérite de l'écriture pour y participer.

La curiosité et le désir d'écrire suffisent largement!

Nous proposons des ateliers hebdomadaires, des ateliers mensuels le dimanche, des stages sur plusieurs jours.

[plus d'info](#)

06 50 32 65 48 - lesmotsvoyageurs@gmail.com
lesmotsvoyageurs.com

L'ALPMR 13 est une association culturelle, fondée en 2008 à l'initiative de la Fédération départementale de la Libre Pensée. Ouverte à tous les citoyens elle agit pour la défense et la promotion des lieux (monuments, voies publiques, traces diverses) commémorant des événements ou des personnalités remarquables s'inscrivant dans le mouvement démocratique et ouvrier qui a fait émerger, qui défend et fait progresser les idéaux républicains que sont la Liberté, l'Égalité, la Fraternité, la Laïcité et donc aussi la Paix.

Elle agit pour faire connaître l'histoire de la République et de la Laïcité qui constitue un des fondements de la société française, au plus large public dans les Bouches du Rhône.

Les moyens qu'elle utilise pour cela sont les suivants:

- Travaux de recherches historiques sur ces sujets, particulièrement pour les personnages et événements concernant directement les Bouches du Rhône.

- Diffusions des résultats de ces recherches par l'organisation d'expositions, l'édition et la présentation publiques de brochures, l'organisation de conférences, de colloques, interventions lors d'hommages officiels.

Parmi ces dernières actions et réalisations notons de nombreuses conférences autour de la république du

4 septembre, des communes de Marseille, l'organisation d'un Colloque « De la révolution du 4 septembre 1870 aux Communes insurrectionnelles de 1871 : La lutte pour la République, mais laquelle ? », d'une exposition itinérante, « La république du 4 septembre et la Commune de Marseille (1870-1871) », de conférences sur Louise Michel.

Pour plus de renseignements (textes, vidéos): lp-13.org/category/alpmr-13



© pixabay

[plus d'info](#)

alpmr13@gmail.com

Collectif PACA pour la mémoire de l'esclavage **ADCF**

Le Collectif PACA pour la mémoire de l'esclavage existe officiellement depuis 2008. Notre activité consiste à promouvoir et partager cette mémoire de la traite négrière de l'esclavage auprès notamment des jeunes afin qu'ils s'approprient cette histoire pour aider à une véritable prise de conscience citoyenne.

Nous avons la charge de l'organisation des deux journées officielles:

- > Le 10 mai, journée nationale de commémoration de la Mémoire de la traite de l'Esclavage et leurs abolitions;
- > Le 23 mai, journée nationale en hommage aux victimes de l'Esclavage colonial.

Notre référence est la Loi Taubira "Loi n° 2001-434 du 21 mai 2001 tendant à la reconnaissance de la traite et de l'esclavage en tant que crime contre l'humanité", les trois premiers articles de cette loi guident nos actions pour ainsi promouvoir et partager avec tout public cette histoire de l'esclavage et notamment sa transmission auprès de la

jeunesse. À cet effet, nous organisons des rencontres, des débats, etc.



© pixabay

[plus d'info](#)

Contact@esclavage-paca.com - esclavage-paca.com

Compagnie **PICA PICA**



© pexels

La Compagnie Pica Pica propose un atelier hebdomadaire de danse improvisée, des ateliers sur-mesure en art-thérapie, des performances et pièces à la fois poétiques et burlesques, des stages dans la nature avec massage thaï et Contact Improvisation.

LES JEUDIS DE L'IMPRO un laboratoire de la performance (ados / adultes)

18h30-20h30 au CMA Velten - 16 rue Bernard Dubois 13001 Marseille

avec Astrid Giorgetta et des artistes invités (Kati Hashert, Léa Canu Ginoux & co)

Un rdv hebdomadaire pour explorer le mouvement sous toutes ses formes et être à l'aise pour improviser, composer et performer dans l'espace public.

Chaque séance est indépendante et ouverte à tous niveaux.

Elle commence par une mise en état de corps en puisant dans une riche boîte à outils (approche somatique, yoga, danse, manipulations et massages, contact improvisation, voix, écriture, dessin...).

Elle chemine avec la danse libre et la connexion des corps entre eux pour se terminer par une recherche de composition instantanée sous le regard bienveillant du groupe.

C'est touchant, profond, intense et joyeux.

On repart de la séance transformé.e.

Alors si tu es une personne curieuse du mouvement, désireuse d'approfondir ta petite mécanique intérieure, de partager toute sa créativité au sein d'un groupe pétillant et bienveillant et de participer à des performances dans l'espace public tout au long de l'année, cette proposition n'attend que toi.

[plus d'info](#)

06 61 43 89 03 ciepicapica@gmail.com

LES AMIS DE GYLOFÈRE



Créée il y a plus de trente ans, l'association Les Amis de Gylofère se développe au travers de diverses activités culturelles et artistiques.

Tout d'abord développée en région parisienne, l'association s'implante désormais de plus en plus à Marseille, notamment par le biais des activités périscolaires dans le milieu scolaire. En effet, Les Amis de Gylofère sont désormais présents dans une soixantaine d'écoles marseillaises toutes les semaines afin d'y proposer diverses activités comme du théâtre, des travaux pratiques, de la capoeira, de la danse, du cirque, etc.

En quelques chiffres, ce ne sont pas moins de 80 animateurs confirmés et plus de 2000 élèves pris en charge chaque semaine.

L'association met un point d'honneur à opérer dans des milieux souvent délaissés comme les zones d'éducation prioritaire. Aussi, il y a une véritable volonté d'élargir cette activité et de partager le savoir des animateurs.

L'association jouit déjà d'une belle expérience, notamment auprès d'un public handicapé, et souhaite étendre cette activité à Marseille. C'est ce que l'association a commencé à faire en intervenant auprès d'IME afin de proposer des cours et spectacle de théâtre. Entre partage, développement de la motricité, sensibilité, les activités sont toujours adaptées au public visé.

L'association a pour objectif de proposer des cours de théâtre en plein cœur de Marseille.

Enfin, laissez-vous surprendre!

L'association est force de proposition pour animer tous types d'événements!

Alors, quel challenge seriez-vous prêts à nous proposer? Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter Les amis de Gylofère aux coordonnées suivantes.

plus d'info

06 10 52 79 45 - lesamisdegylofere@yahoo.fr

PAROLE ET MERVEILLES



Parole et Merveilles, qui existe depuis plus de vingt-cinq ans, compte aujourd'hui environ 25 conteurs, tous bénévoles. L'objectif est ainsi défini dans ses statuts: « Améliorer les relations entre les générations et les cultures par la collecte et la diffusion du patrimoine de tradition orale ».

Parole et Merveilles s'adresse à tous les publics, de 0 à 99 ans et plus...

Pour les enfants, cela commence dans les crèches, puis dans les écoles maternelles et primaires, dans les collèges

et lycées, mais aussi dans les bibliothèques et les centres sociaux. Une attention particulière est portée envers les établissements des quartiers sensibles.

Pour les adultes, les lieux de transmission sont également nombreux: les Maisons de Retraite, les centres médicalisés, mais aussi les fêtes de quartier, les manifestations diverses telles que Nuit du Conte, Journée du Livre, etc. Depuis quelques années, l'association explore de nouveaux espaces en proposant des « Thés Contés » ou des « Balades Contées ».

Les conteurs bénéficient de formations assurées par des conteurs professionnels, afin de répondre à l'exigence de qualité qui est la ligne de conduite de l'association.

Un stage d'initiation au conte permet à ceux qui le désirent de découvrir l'univers du conte afin d'intégrer l'association. Ce qui unit les conteurs de Parole et Merveilles, c'est avant tout la passion pour ce monde merveilleux et le désir d'en transmettre la magie.

plus d'info

paroleetmerveilles@gmail.com - paroleetmerveilles.free.fr

FRANCE HONGRIE 13



L'association a pour but d'établir les échanges entre la France et la Hongrie, de mieux faire connaître l'histoire, la vie et la culture hongroises et pour les Hongrois, la vie et la culture française. Elle propose des activités variées en organisant des moments conviviaux pour rassembler les personnes intéressées.

Une fois par mois un programme à thème est organisé dans les locaux: conférences, expositions, concerts, musique, littérature, photographie, cinéma, cuisine, œnologie, chants, danses, poésie, voyages... et autres formes d'activités artistiques et créatives. Les conférences se poursuivent par un repas typique hongrois. Elle propose

des séances de ciné-club; un club de lecture; un accès libre à la bibliothèque (livres spécialisés et romans bilingues en langue française et hongroise, dictionnaires, CD de formation); des goûters « en hongrois » pour les enfants et les plus grands, pour créer des rencontres, des échanges, des découvertes et la possibilité pour chacun d'enrichir ses connaissances et sa sensibilité.

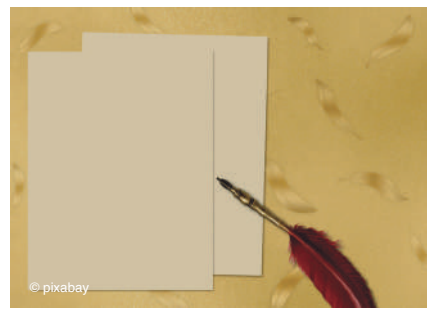
Des cours de hongrois de différents niveaux sont organisés pour ceux qui souhaitent s'initier à la langue hongroise, ou se perfectionner. L'association s'occupe de l'enseignement des langues depuis de nombreuses années avec une solide expérience en français langue étrangère. Le hongrois, langue d'origine finno-ougrienne, comportant des bases linguistiques, phonétiques et structurelles très différentes du français, le professeur d'origine hongroise est à même d'optimiser au mieux l'enseignement du français et du hongrois.

L'association accueille tous ceux qui souhaitent partager un ou plusieurs aspects de la culture hongroise. Elle permet aux Hongrois de la région de rencontrer des compatriotes, de parler leur langue et de se sentir moins isolés.

plus d'info

francehongrie13.admin@gmail.com

LA PLUME ET L'IMAGE



De l'atelier unitaire de deux heures, en présentiel ou à distance, à l'accompagnement à l'écriture longue, en passant par des cycles d'apprentissage des techniques d'écriture et l'écriture de nouvelles, nos adhérents peuvent trouver parmi nos propositions la formule qui leur conviendra le mieux. Et s'ils ne la trouvent pas, nous la créons sur mesure!

Les ateliers s'adressent à toutes et tous, débutant-e-s ou confirmé-e-s, pour découvrir le plaisir d'écrire et de partager, aborder différents types de textes et de thèmes: polar, nouvelle, scénario, poésie, chanson, roman, récit familial et bien d'autres... Et chaque année, des participants publient leur livre écrit avec nous.

Nous intervenons dans nos locaux et dans des lieux aussi divers que des librairies, la Cité des associations, le théâtre de La Criée, le Mucem, la Maison du chant et en extérieur. Nos spécificités:

- tous nos ateliers d'écriture créative sont animés par des diplômé-e-s en « Formation à l'animation d'ateliers d'écriture » par Aix-Marseille Université ou par des auteurs invités;
- écrivant-e-s et animateurs-trices, associé-e-s au sein de notre Conseil d'administration, définissent les orientations, les programmes, les animations, les tarifs. Depuis 2010, nous avons organisé plus d'un millier d'ateliers sur Marseille;
- des centaines de textes écrits en ateliers publiés sur nos blogs consultables par nos adhérent-e-s;
- chaque année, des adhérent-e-s s'engagent dans la formation à l'Université, certain-e-s rejoignant ensuite les rangs de l'équipe d'animation.

plus d'info

06 10 69 15 92 - contact@laplumeetlimage.fr
laplumeetlimage.fr - FB: laplumeetlimage

PATRIMOINE CULTUREL



L'objectif de l'association «Patrimoine culturel» est d'échanger la culture et le patrimoine des 2 rives de la Méditerranée, faire connaître l'étendue de la musique et de la culture algérienne mais aussi la mode, la cuisine...

De plus elle organise:

- des repas pour les sans-abri
- la distribution et la récolte des vêtements et des jouets
- la visite d'établissement psychiatrique
- des sorties
- des soirées musique, défilé de mode traditionnel, d'écriture...

Elle propose également des cours de: cuisine, fitness, danse orientale, des cours de français...

plus d'info

07 60 80 91 58 - sallybou13@gmail.com

COMPAGNIE VBD AND CO

Fondée en 2018, la Compagnie VBD & Co s'articule autour de la carrière du mandoliniste, compositeur et concertiste international Vincent Beer-Demander. En parallèle du développement de sa carrière, la Compagnie organise chaque année depuis 2021 le Mandolin Marseille Festival qui rassemble pour une semaine les meilleurs mandolinistes du monde entier à Marseille. En 2023, nous inaugurons la première édition du concours international de mandoline de Marseille destiné à propulser les étoiles montantes de la mandoline. Valoriser un instrument c'est aussi œuvrer à sa transmission en faveur de tous les publics. Depuis 2020, nos équipes de pédagogues enseignent la mandoline à 80 enfants des quartiers populaires qui se réunissent tous au Conservatoire tous les samedis matins pour former le grand Orchestre de Mandoline des Minots de Marseille. Cœur battant de la cité phocéenne, cet orchestre est pour eux une occasion unique de vivre la mandoline ensemble et d'apprendre à faire société par la musique. Résolument destinée à faire de Marseille la ville-mandoline, la Compagnie VBD & Co organise également l'Orchestre à Plectres de la Méditerranée qui rassemble des musiciens amateurs venus de toute la région PACA, et bientôt d'Italie et du Maghreb.



© pixabay

plus d'info

06 01 07 47 97 - mandolinmarseillefestival.com

ARÁ T'AYÓ



© pixabay

Née à Marseille en juin 2021, l'association Ará t'ayó a ouvert ses portes dans le but de promouvoir la culture Brésilienne sous toutes ses formes et plus particulièrement au travers d'un groupe de percussions le « **Maracatu Ará T'ayó** ». Bien plus qu'une simple forme musicale, le Maracatu raconte l'histoire de l'État du Pernambuco au Nord-est du Brésil. Les Alfaías (tambours traditionnels) résonnent les récits des anciens esclaves, les épreuves qu'ils ont traversées, leur identité, leurs forces...

Aujourd'hui encore, le Maracatu est un pilier du carnaval de Recife. Il s'adapte et évolue au gré des métissages, tout en maintenant ses racines bien ancrées.

Mélangeant la richesse du folklore Nordestin et des styles plus actuels, l'association Ará t'ayó propose un voyage musical chaleureux en transmettant des valeurs d'entraide, de solidarité et de respect qui favorisent les échanges et le partage culturel.

Sous la direction de **Dime Vieira**, natif de Recife et percussionniste confirmé, l'association propose des cours réguliers ouverts à tous ainsi que des stages ponctuels pour un public débutant et avancés.

Rejoignez l'aventure!

plus d'info

07 45 58 62 07 - maracatuaratayo@gmail.com

Ecole de musique internationale de Provence **IMSP**

"Ecole de Musique Internationale de Provence" (The International Music School of Provence)

Vous rêvez d'apprendre à jouer du violon, alto, flûte traversière, guitare, piano, saxophone, chant, harpe ou solfège ?

Vous avez entre 3 et 77 ans et plus ? Venez rejoindre "l'IMSP." C'est une association qui vient de fêter ses 17 ans, axée sur l'enseignement du violon, alto, flûte traversière, guitare, piano, saxophone, chant, harpe et solfège selon les méthodes traditionnelles et Suzuki; cette dernière permet d'apprendre la musique comme on apprend sa langue maternelle en jouant directement d'un instrument. Cette pratique développe de nombreuses qualités comme la discipline, la concentration, la sensibilité, la joie, la créativité et le respect.

Les élèves de l'IMSP bénéficient d'une leçon particulière par semaine et d'un cours collectif par mois à Marseille et Aix-en-Provence en Français & English.

Des concerts et des stages sont régulièrement organisés afin de mettre en commun l'expérience et l'amour de la musique. N'hésitez pas à visiter notre chaîne YouTube pour voir la qualité de notre travail.



© pixabay

plus d'info

07 81 88 40 17 - imspbureau@hotmail.fr - imsp.fr

FB: IMSP.fr

VASSILISSA THÉÂTRE

Pour la saison 2022-2023, nous vous ouvrons grand nos portes dès le samedi 10 septembre – pour découvrir les lieux, s'essayer à un atelier... –, et relançons nos activités dès le lundi 12/09. En octobre, reprise de notre dernier spectacle, Zone d'Ombre. Visitez nos pages et contactez-nous pour plus d'infos.



© pexels

plus d'info

07 69 16 13 69 - vassilissatheatre@gmail.com

Un atelier d'écriture dans « l'Ici-et-Maintenant » !

OUVRIRE LA VOIE DES MOTS

L'atelier créé par l'association " Ouvrir la voie des mots " a pour vocation d'aller à la source de l'inspiration, par la recherche profonde en soi des mots, en sollicitant ainsi les différentes formes de mémoire (olfactive, auditive, visuelle, gustative...). Ce qui a pour effet d'éveiller et révéler chez chacun, spontanément, ses émotions à l'état brut. C'est un lâcher prise dans l'Ici-et-Maintenant de chaque participant, qui favorise l'encre de son « ressenti », immédiatement sur une page blanche. Chacun créant ses outils et sa propre matière extraite de son imaginaire...

Tel l'artiste peintre avec sa palette de couleurs, chacun va composer avec ses envolées de mots, son texte, qu'importe la forme et le style! Par la suite, il cisailera son texte, avec sa sensibilité tel l'orfèvre s'attelant à son ouvrage en toute liberté. C'est ainsi qu'il ancrera son tableau de mots personnels son identité, sa signature d'écriture.

L'animateur de l'atelier est simplement présent pour l'accompagner dans son cheminement d'écriture: son aventure, en le faisant jongler danser avec les mots pour libérer parfois ses maux... qui sait? Cette dynamique individuelle et collective s'adresse à toute personne

curieuse de découvrir une expérience d'écriture ou en quête d'activités, stimulant l'autonomie intellectuelle. Il s'agit de rompre la solitude et de partager dans des moments conviviaux, ludiques le plaisir de l'écriture et de ses bienfaits.



© pixabay

plus d'info

06 45 87 82 11 ouvrirlavoiedesmots@gmail.com



Le Comité du Vieux-Marseille a été fondé en 1911 et reconnu d'utilité publique depuis 1924.

Son but est de promouvoir et protéger le patrimoine marseillais, quel qu'il soit (monuments, rues, espaces verts, traditions, culture).

Regroupant plus de 600 membres, le Comité du Vieux-Marseille multiplie les actions en faveur du patrimoine. C'est ainsi qu'il propose régulièrement des conférences sur Marseille, des visites guidées de la ville, des cours de provençal, des sorties culturelles dans la région, des voyages culturels, diverses manifestations comme des expositions, le Carré des Écrivains® avec la remise du prix des Marseillais®, le Trophée Protis®.

Il publie les cahiers du Comité du Vieux-Marseille avec des textes inédits sur l'histoire de Marseille et dispose d'une riche bibliothèque sur la ville.

Il effectue un travail de recherche à travers diverses commissions ou ateliers (commission du patrimoine scientifique, industriel, artistique et culturel ; commission des rues, commission image, commission bibliophilie et atelier du parler marseillais).

Outre les cahiers et les catalogues réalisés lors des expositions annuelles précédant le Carré des Écrivains® (exposition 2022 « Histoire et Patrimoine de Marseille - le Site du Centre Bourse » ; le Comité du Vieux-Marseille a publié quelques livres notamment l'histoire du Comité du Vieux-Marseille ; Marseille un terroir et ses bastides ; 25 histoires de Marseille, Gaby Deslys une réussite exemplaire.

Nouveau : espace culturel du Comité au Centre Bourse (face à la pharmacie)

Lieu 21, bd Longchamp 13001 Marseille
Permanences le mardi et le jeudi de 14h à 17h

[plus d'info](#)

04 91 62 11 15 - contact@comiteduvieuxmarseille.net
comiteduvieuxmarseille.net - FB: [comiteduvieuxmarseille](#)

L'ARCA DELLE LINGUE



Laissez-nous vous former dans votre école de langues à Marseille !

Depuis le 2012, l'association culturelle **L'Arca delle lingue**, propose des cours d'espagnol, italien et portugais, en plein cœur de Marseille, à 15 mètres de la place Castellane.

Nous sommes un organisme de formation **certifié Qualiopi** et proposons également des formations **CPF** pour les particuliers ainsi que des formations professionnelles pour les entreprises, dans nos locaux ainsi que dans toutes les Bouches-du-Rhône.

Notre approche est basée sur la **communication orale**, dans un contexte **immersif**, dynamique et **participatif**, garantissant un apprentissage agréable et très efficace des langues.

Nos professeurs sont tous de **langue maternelle**, ils disposent d'une solide expérience et sont diplômés dans l'enseignement de langues étrangères.

[plus d'info](#)

06 40 19 97 59 - 07 60. 38 95 88
arcadellelingue@gmail.com arcadellelingue.fr

COMPAGNIE LA INNOMBRABLE



© pexels

La compagnie La Innombrable a été créée en 2006. Depuis nos débuts nous avons conjugué éducation populaire et création contemporaine. Nos créations mêlent danse contemporaine, Tango, théâtralité et musique (souvent en live). Nous nous adressons à un public de 0 à 103 ans.

Nous proposons des créations professionnelles ou amateurs ainsi que des cours, stages et ateliers de danse contemporaine ou tango aux enfants et adultes.

[plus d'info](#)

06 20 69 76 78 - fleur.duverney-pret@laposte.net
ainnombrable.com

Développement d'Ateliers de Sensibilisation et de Loisirs Culturels Adaptés
UNE ASSOCIATION QUI ADAPTE LES JEUX POUR TOUS

DASLCA



L'Association DASLCA a été créée à Marseille en 2013. Son but est de permettre à toutes personnes, en situation de handicap et valides, de participer à des jeux de société ensemble. Au travers des jeux proposés, l'association

sensibilise à l'handicap pour permettre plus d'inclusion sociale. Par le jeu, l'association permet aussi aux personnes valides d'essayer de se mettre dans la position d'une personne handicapée.

Nous organisons des animations de jeux sensoriels, des jeux dans le noir et des ateliers de sensibilisation.

Nous nous déplaçons dans toutes les structures : établissements scolaires, centres aérés, entreprises et centres de formation, maisons de retraite, bibliothèques, établissements spécialisés. Pour tous renseignements sur notre ludothèque ambulante ou si vous souhaitez nous rejoindre contactez nous !

[plus d'info](#)

06 63 17 74 70 - daslcajeuxadaptes@gmail.com
daslca.com

CHINAFI, Centre de langues asiatiques basé à Marseille et à Aix-en-Provence, vous propose, en classe ou par Skype, des cours interactifs de chinois, coréen, et japonais, en individuel ou en petit groupe pour un meilleur apprentissage.

CHINAFI est le Centre de formation accrédité à la préparation du diplôme national – le DCL chinois : **Diplôme de Compétence en Langue**. Nos formations en chinois sont éligibles au titre du CPF : Compte Personnel de Formation.

CHINAFI propose également des cours d'arts traditionnels chinois : la peinture, la calligraphie et l'instrument Guqin, qui abordent différents aspects de la culture chinoise (histoire des grands personnages, poésies, légendes).

Pour les plus petits, nous avons le cours de chinois avec la méthode Montessori pour découvrir cette langue dès 4 ans ! Si vous souhaitez découvrir la beauté de ces langues et de ces cultures, si l'Asie est une terre qui vous attire, pourquoi ne pas sauter le pas ? CHINAFI vous attend !

Contactez-nous pour plus d'informations.



© pixabay

[plus d'info](#)

04 91 53 28 34 contact@chinafi.net - chinafi.net
Instagram: [chinafi_france](#) - FB: CHINAFI

ARTHICELEST



© pexels

Historique

L'association ARThiCELEST créée en 2016 est située dans le 5^e arrondissement de Marseille.

En 2022, l'association a développé le centre pédagogique artistique ARThiCELEST.

Ce centre propose des ateliers pédagogiques artistiques pluridisciplinaires : danse, arts plastiques, atelier musical, comédie : littérature musicale

L'association ARThiCELEST à travailler dans ses débuts en tant que prestataire artistique essentiellement avec les écoles et les centres sociaux. Après une période d'arrêt à cause de la pandémie, elle reprend sa course et souhaite proposer ses services à la ville de Marseille.

Sa vision est d'être l'un des centres pédagogiques artistiques référents en matière de formation d'animateurs qualifiés, d'accompagnement et d'accueil, pour le milieu socio culturel et artistique, dans la région SUD.

Missions D'ARThiCELEST

Cette Association a pour mission de faire à travers l'art et la culture, un levier de l'épanouissement et de l'émancipation de tous les publics et ce par tous moyens. Les valeurs sont la dignité humaine, la tolérance, la solidarité, et le respect.

[plus d'info](#)

06 68 85 17 67 - celestinemylrene@hotmail.com



Pour l'association « À petits sons », depuis maintenant 27 ans, un seul mot d'ordre : « la musique pour tous » : bébés, enfants, jeunes et beaucoup moins jeunes, chacun peut s'exprimer, s'épanouir au sein d'ateliers sonores et musicaux.

À petits sons est présente au sein de crèches, écoles, centres sociaux, hôpitaux, IME et centres gérontologiques pour des ateliers et animations musicales adaptés aux différents publics rencontrés, dans un seul but de communication et de plaisir partagé.

Une vingtaine de musiciens professionnels se déplacent quotidiennement au sein des structures sur Marseille et tout le département des Bouches-du-Rhône.

Les projets se mettent en place en étroite collaboration avec les personnels éducatifs, pédagogiques et médico-sociaux.

Pour les particuliers, l'association propose, en son siège boulevard Longchamp, des ateliers parents/enfants pour les tout-petits et pour les assistantes maternelles, des ateliers jardin musical et des cours instrumentaux pour les plus grands ainsi que des stages musicaux en période de vacances scolaires.

Ce lieu permet également à toute l'équipe musicale de se réunir régulièrement afin d'échanger pratiques, savoirs et compétences.

[plus d'info](#)

04 91 79 16 33 - apetitson@wanadoo.fr - apetitssons.com

ATELIER CARTES EN SCRAP

L'Atelier Cartes en Scrap propose des ateliers de loisirs créatifs, le mardi après-midi au Centre Municipal d'animation Vallier à Marseille.

Lors de ces ateliers, vous confectionnez des cartes, des boîtes, des décorations pour la table ou pour la maison. Vous apprendrez également à mettre en scène vos photos (scrapbooking) et à créer vos albums photos de A à Z.

Le tout dans une ambiance familiale et chaleureuse et en petit comité, car il est important à nos yeux, de pouvoir être attentifs à chacun et de pouvoir intervenir si une personne rencontre des difficultés pour réaliser ce qui est proposé. Alors, venez essayer, vous détendre et, cerise sur le gâteau, repartir avec votre réalisation et pouvoir dire « c'est moi qui l'ai fait » !



© pexels

[plus d'info](#)

06 09 92 06 93 - lateliercartesenscrap.over-blog.com
laces@hotmail.fr - lateliercartesenscrap.com



Association pour l'apprentissage de la langue italienne, la promotion de l'art et de la culture italiens dans une ambiance conviviale.

Destinée à des adultes, notre offre se décline en :

- Cours de langue tous niveaux (débutants, intermédiaire, avancé et conversation) : **100 % en petits groupes pour privilégier l'oral** ;
- Club de lecture (sélection d'auteurs italiens classiques et contemporains) ;
- Cycle de conférences thématiques (art, architecture, design, mode, art de vivre) ;
- Musées et expositions

Possibilité de participer au club de lecture et aux conférences indépendamment des cours de langues.

[plus d'info](#)

06 33 48 24 61 - michela.lacerenza@free.fr

CINÉ TRAVELLING DE MARSEILLE

Au Club Ciné Travelling de Marseille (affilié à la Fédération française de cinéma et de vidéo), c'est l'élan créateur qui réunit les adhérents autour de cette envie d'écrire et de réaliser des courts métrages. Les réunions se passent au Centre Tempo du Rouet plusieurs jeudis par mois, à partir de 14h30. Le Club accueille toute personne débutant, ou avec quelques notions de vidéo, désirant intégrer une équipe dynamique et sympathique qui sait allier le sérieux de la technique (formation ponctuelle par des professionnels de l'audio visuel) ainsi que la possibilité de participer aux festivals régionaux, national et international de courts métrages.

Après le succès de l'édition 2022, le festival de courts métrages de fiction, coorganisé par notre Club, aura lieu à Marseille le samedi 14 octobre au Pathé Joliette où nous aurons peut être le plaisir de vous rencontrer et

d'échanger sur notre passion. Vous pouvez dès à présent retirer vos invitations gratuites sur le site du festival : <https://www.openfestivalmarseille.com/>



© pixabay

[plus d'info](#)

06 34 19 49 35 - cinetravelling.pagesperso-orange.fr

COM'ETIK DIFFUSION - TÉLÉ MOUCHE



© pixabay

Télé Mouche est une Web TV participative située à Marseille, dans le quartier des Réformés. Elle invite les habitants de la ville de Marseille à participer à un média de proximité et à documenter eux même leur quotidien. Les sujets traités sont par exemple les initiatives locales, les organisations collectives, l'information locale, des

portraits... Les vidéos sont diffusées sur le site internet de la Web TV.

Un mercredi sur deux, l'équipe de la Web TV vous accueille dans les locaux de l'association pour les Mercredis de Télé Mouche, des demi journées ouvertes qui permettent de construire les sujets ensemble et de réaliser collectivement des vidéos qui seront diffusées sur Télé Mouche. Pour ceux qui souhaitent parler d'un sujet qui les touche à travers un documentaire, apprendre à utiliser du matériel audiovisuel ou rejoindre un collectif autour de l'audiovisuel à Marseille, ces temps sont ouverts à tous.

Si vous souhaitez nous rencontrer et prendre part au projet, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone, par mail ou sur notre page Facebook ou à passer nous voir directement au 20 rue Barbaroux, 13001 Marseille.

[plus d'info](#)

06 02 20 11 19 - telemouche@gmail.com
telemouche.com

COMPAGNIE LE MILLE-FEUILLE

Compagnie de théâtre professionnelle existant sous forme d'association depuis 18 ans, nous avons ouvert en septembre 2022 un lieu de fabrique culturelle dans le quartier de la Butte des Carmes à Marseille.

Nous voulons faire de ce local de 140m2 un lieu consacré à l'art en général et à l'expression sous toutes ses formes, en y accueillant des expositions, des artistes en résidence, des spectacles pour une jauge réduite.

Nous sommes attachés à la pratique d'un théâtre de proximité et avons commencé à travailler avec les acteurs locaux pour développer des projets en co-construction avec les habitants du quartier.

Dans le cadre de cette édition 2023, nous voudrions mettre en avant les ateliers et stages en direction des amateurs, que nous proposerons tout au long de la saison 2023-2024.



© pixabay

[plus d'info](#)

compagniemillefeuille@gmail.com



Lieu d'éveil, de questionnement et de sensibilisation au monde du théâtre, le Badaboum théâtre est aussi un outil de rencontre et de partage entre les générations. En mars 2022, il a fêté sa cinquième année d'existence. Aujourd'hui, le Badaboum théâtre est une compagnie comptant presque trente comédiens, plusieurs metteurs en scène, des professeurs de théâtre et de cirque, une équipe technique et administrative unie dans un engagement partagé. Sa programmation fait la part belle aux contes, mais propose aussi des classiques adaptés pour les plus jeunes et des textes contemporains. À

BADABOUM THÉÂTRE

l'image des différents personnages qui, sur un fil, une balançoire ou un trapèze, habitent les affiches du théâtre, ses spectacles tentent de nous faire prendre un peu de hauteur, de s'élever au-dessus du monde pour le regarder avec plus de distance et s'ouvrir ensuite à lui, espérons-le, avec davantage de poésie.

Motivé par un fort désir de partage et d'échange, le théâtre ouvre de plus en plus ses portes aux autres compagnies qui, dans le contexte actuel, trouvent à travers le Badaboum un partenaire précieux.

Dès sa création, le Badaboum théâtre a eu pour objectif de développer le goût du théâtre chez l'enfant aussi par le biais de la pratique artistique. Cours, stages et ateliers ponctuels, permettent de faire l'expérience unique du plateau et de devenir un spectateur un peu plus averti. Que l'on soit dans la salle ou sur la scène, le théâtre est une expérience à la fois intime et collective, où notre propre sensibilité se mêle à celle des autres, où nos regards critiques se croisent, entrent en relation et en réflexion.

plus d'info

04 91 54 40 71 - contact@badaboum-theatre.com
badaboum-theatre.com

ARTISTES INDÉPENDANTS DE PROVENCE



L'association « Les Artistes Indépendants de Provence » est un collectif d'artistes peintres amateurs créé en 1924 à Marseille dont l'activité est de promouvoir l'Art à travers des expositions de peinture, échanger avec des artistes partageant la même passion et participer à des événements culturels.

À ce jour l'association, dont le siège social est basé à la Cité des Associations de Marseille, est composée de 13 adhérents de tous âges et de tous horizons. Ce qui les unit est le plaisir de peindre. Sur la toile, ils expriment leurs émotions en utilisant toutes les techniques d'expression artistique (l'huile, le pastel, l'aquarelle, la gouache...) et en se laissant guider par leurs sources d'inspiration d'une grande variété.

Afin d'enrichir son groupe de peintres, l'association est ouverte à toutes nouvelles adhésions.

Charles BLANC, l'actuel président depuis 2020, animé par le désir de mieux faire connaître l'association, a lancé la création d'un groupe Facebook sur les réseaux sociaux afin de toucher un public plus large.

D'ailleurs l'association participera pour la 1ère fois à « VIVACITE » le 11 septembre 2022.

Mais l'activité principale de l'association reste l'organisation d'expositions et donc la recherche active de lieux propices à l'accrochage des œuvres de ses adhérents.

La pandémie a mis un frein à cette activité depuis bientôt deux ans mais l'horizon commence enfin à s'éclaircir puisque les expositions au sein de la Cité des Associations ont redémarré cette année.

Les artistes de l'association « Les Artistes Indépendants de Provence » vous y proposeront un voyage artistique à travers l'éclectisme de leurs œuvres, dans des univers authentiques propres à chacun mais guidés par une sensibilité créatrice commune.

plus d'info

charlesblanc@numericable.fr

LE CERCLE CATALÀ DE PROVENÇA

Le nouveau nom de l'entité séculaire Cercle Català de Marsella a été choisi pour tenir compte de l'extension de la zone de provenance des adhérents qui s'étend désormais jusqu'à Aix-en-Provence. Le but du Cercle est de diffuser la langue et la culture catalanes dans ce périmètre. Les principaux moyens pour atteindre cet objectif sont :

L'organisation de cours de langue catalane

- ouverts à tous, à Marseille dans les locaux de la Cité des Associations

- sous forme de séances de pratiques ludiques de la langue pour les enfants, en partenariat avec nos amis provençaux du Forum d'Oc dans les locaux du CEP d'OC à Aix-en-Provence.

L'organisation d'activités liées aux traditions catalanes

qui rassemblent les membres et leurs invités lors de manifestations conviviales : le Tio de Nadal, avec distribution de friandises pour les enfants, la Castanyada d'Automne, la Célébration de la Sant Jordi en avril, Fête de la rose et du livre qui est maintenant organisée partout dans le monde, des excursions et pique-niques collectifs.

Nous participons aux cours de sardane organisés par nos amis de l'Association S0m à Serem.

Nous organisons des conférences culturelles avec invitation de personnalités catalanes, à la fois sur la situation politique actuelle et sur l'histoire de la Catalogne. Nous sommes attachés à développer les liens entre culture catalane et culture provençale et nous sommes engagés dans la préservation de la diversité culturelle à Marseille. Pour plus de détails vous pouvez consulter notre page facebook : les amis du Cercle Català de Marsella



plus d'info

cercle.cat.mar@gmail.com



Association (Loi 1901) créée en 2005 par quelques enseignants italiens dans le but de participer à la promotion de la langue et la culture italiennes à Marseille, siège depuis plusieurs années à la Maison des Associations

Elle s'adresse à un public motivé par des besoins divers : retour aux origines, besoin professionnel, loisir intellectuel, amour de l'Italie, réunissant des participants de tout âge. Elle assure un enseignement dispensé essentiellement par des universitaires italiens, au travers de cours traditionnels, ou de conversations dirigées, de cercles littéraires et d'ateliers de traduction. Chaque groupe réunit un nombre limité d'élèves, maximum 8, rarement 10, souvent moins de 8. Sont organisées ponctuellement des activités plus conviviales : cours de cuisine ou conférences participatives à thèmes.

Les cours se font essentiellement en présentiel à la Maison des Associations, 93 la Canebière, à deux pas de la station de métro Noailles et du Parking Gambetta. Des cours en distanciel sont possibles et s'organisent à la demande.

Le calendrier des cours 2023/24 sera mis sur notre site à mi-juillet.

plus d'info

06 79 38 17 03 - info@association-amici.org
association-amici.org

ANCRAGES



Créée 2000, l'association Ancrages anime le centre de ressources des cultures et mémoires d'Exil(s)à Marseille en direction de tous les publics.

Les actions d'Ancrages s'organisent autour de trois pôles (documentation - médiation - formation) dont les objectifs sont de :

Diffuser des ressources documentaires sur les cultures et mémoires d'Exil (centre de documentation et de médiation en lecture publique),

Valoriser les migrations comme processus majeur dans l'histoire du peuplement et sensibiliser à l'approche pédagogique du fait migratoire (expositions itinérantes, ateliers et balades urbaines),

Transmettre la mémoire des populations immigrées dans une approche patrimoniale, artistique et culturelle (médiation /programmation scientifique et culturelle),

Qualifier les acteurs du territoire et animer (formations),

Développer des projets transnationaux.

Nous sommes ouverts à toute forme de coproduction, n'hésitez pas à nous contacter pour réserver ou participer à nos actions.

plus d'info

09 50 74 04 67 - communication@ancrages.org

LIEUX PUBLICS

Espace de création et de production installé à la Cité des Arts de la Rue à Marseille, Lieux publics est un abri pour les artistes et compagnies qui font de la ville le lieu, l'objet et le sujet de leurs créations. Théâtre, cirque, musique, danse, arts visuels... les artistes accompagnés par Lieux publics viennent de tous horizons pour imaginer, construire et répéter leur spectacle dans nos locaux.

Tout au long de l'année, Lieux publics vous convie à de multiples rendez-vous gratuits dans l'espace public, à Marseille, en région et en Europe (notamment à travers le réseau IN SITU). Spectacles, installations, performances, essais public(s) : Lieux publics invente de nouveaux rapports aux publics, particulièrement à travers de nombreux projets participatifs.

Lieux publics est dirigé par le compositeur Pierre Sauvageot, dont l'une de ces dernières créations, Grand Ensemble (concert pour un orchestre symphonique et un immeuble), a été jouée de Marseille à Copenhague en passant par Paris depuis 2017.



plus d'info

04 91 03 81 28 - contact@lieuxpublics.com

lieuxpublics.com

Association de Développement Personnel
Franco-Ukrainienne **ADPFU**



Sans véritable amour pour l'humanité, il n'y a pas de véritable amour pour la patrie.

Anatole France

Notre activité principale est l'organisation de l'aide humanitaire aux réfugiés et citoyens ukrainiens et organiser des échanges culturels franco-ukrainiens, pour assurer le bien-être mental par le développement de techniques de développement personnel et organiser des activités festives d'échanges internationaux.

Nos cours et activités de développement personnel

- fabrications produits artisanaux ukrainiennes
- organisation des excursions pour les réfugiés (récolte les olives, différent dégustation)
- distribution des légumes et fruit pour les réfugiés
- organisation de projection des films ukrainiennes
- cours de Neuro Graphica pour reprendre le bien-être mentale
- cours de Français pour des réfugiés le matin et le soir
- Photo Session avec le costume d'un Ange ukrainien
- cours Alfa - Gravity pour le bien-être du corps, ainsi réhabilitation
- free diving
- organisation de retreat

VSE BUDE UKRAINA!

plus d'info

07 68 55 20 13 - association.adpfu@gmail.com

FB : ADPFU

ART'COM'GROOVE



L'association Art'Com'Groove existe depuis 2010.

Elle a pour but de diffuser et développer la culture urbaine par le biais de différentes plates-formes.

L'association propose des cours de danse Hip-Hop dans le 6^è arrondissement de Marseille pour les adolescents et

adultes avec le chorégraphe Edouard Lavelle (Dirty South Crew) et pour les enfants avec la danseuse Jessica.C (Dirty South Crew). Adresse : LIFE CLUB - 40 rue du Docteur Escat 13006 Marseille.

Pour la saison 2019-2020, l'association s'agrandit également dans son nouveau lieu le Studio One Dance by Art Com' Groove pour proposer différents cours pour tous âges avec plusieurs professeurs : hip-hop, ragga dancehall, coupé décalé, orientale, classique, moderne, théâtre, lady style...

Adresse : Studio one - 322 bd Romain Rolland 9^e

En parallèle, l'association a pour objectif de promouvoir le groupe de danse "Dirty South Crew" pour l'accompagner dans la production et la diffusion de son art.

Stage de pré-rentree le samedi 7 septembre gratuit et ouvert à tous.

Reprise des cours le lundi 9 septembre cours d'essai gratuit.

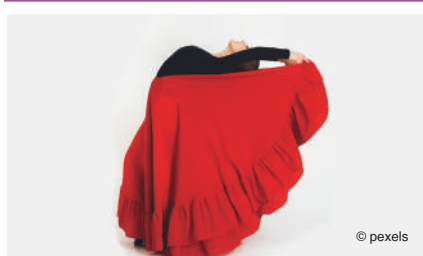
plus d'info

06 09 47 18 90 - Insta : art.com.groove

FB : Art Com' Groove

Le lieu mythique à Marseille

LE CENTRE SOLEA



Pour s'initier à l'art flamenco et à la danse sévillane, et pour plonger dans une culture passionnante. Le Centre Solea vous accueille à bras ouvertes !

Le lieu mythique créé par une famille de passionnés en 1993, en plein quartier du Vieux Port, dans les locaux historiques des anciens Arsenaux. Maria Pérez, Marc Bamoudrou et Ana Pérez, véritables pionniers, y ont développé et transmis une culture flamenca profonde depuis toutes ces années.

L'ECOLE DE DANSE : Siège officiel de l'Ecole de Flamenco d'Andalousie, ce petit coin d'Espagne est une

véritable institution. Le projet pédagogique élaboré par Maria Pérez a fait ses preuves. L'exigence est là, mais elle s'adresse à tous : depuis les débutants jusqu'aux professionnels en passant par les personnes handicapées, les tous petits ou encore les personnes du bel âge.

Bienveillance, humour et énergie chez les enseignants. Des cours structurés et des échelons à gravir avec bonheur.

LES PROGRAMMATIONS : Tout au long de l'année, les adhérents ont la possibilité d'être en immersion totale dans le flamenco, grâce aux soirées « tablaos ». Des cafés-concerts avec les meilleurs artistes de Madrid ou de Séville.

FESTIVAL FLAMENCO AZUL : Solea est également la structure fondatrice et porteuse du festival FLAMENCO AZUL organisé en collaboration avec Arts et Musiques en Provence.

plus d'info

06 14 55 54 52 - solea.centre@gmail.com

centresolea.org

langue et culture Italiennes à Marseille

PASSAPAROLA

PASSAPAROLA : Le bouche a oreille.

L'association PassaParola est, comme son nom l'indique, un lieu d'échanges, de transmission, de communication autour de la langue et de la culture italiennes dans lequel les amoureux de l'italien et de l'Italie peuvent se rencontrer, s'exprimer... ou renouer avec leurs origines italiennes.

Cours d'italien

PassaParola dispense des cours d'italien de tous niveaux avec des professeurs qualifiés et spécialisés dans l'enseignement de l'italien comme langue étrangère.

Les cours s'adressent à tout public et sont axés sur la communication. Les classes sont constituées de petits groupes pour faciliter une bonne interaction pédagogique. Échange et convivialité sont toujours au rendez-vous.

Cours thématiques en italien

PassaParola propose une large gamme de cours thématiques en italien : l'actualité italienne, le cinéma, la littérature, la découverte des régions italiennes, l'art etc. Ces cours s'adressent à tous les passionnés de l'Italie et de sa culture. Quel que soit votre intérêt pour l'Italie ou votre passion vous vous y retrouverez !!

Voyages culturels et linguistiques en Italie

Pour tous ceux qui veulent pratiquer la langue italienne sur place, être au contact direct avec la réalité de la Péninsule, PassaParola organise des voyages culturels et

des séjours linguistiques. Du nord au sud de l'Italie pour un véritable bain linguistique et culturel !

Activités culturelles

En plus des cours de langue et de culture, PassaParola propose de nombreuses activités culturelles (Ciné-débat, club de lecture...), des sorties pédagogiques en France ou en Italie, des ateliers de théâtre, une chorale, des ateliers pour les enfants. L'immersion culturelle est assurée !

Venez nous retrouver dans nos locaux au 14, rue Fortia 1^e Benvenuti a tutte/i !



plus d'info

06 62 81 05 13 - associationpassaparola@gmail.com

passaparola.fr



L'association Marseille Gospel Résidence, créée il y a plus de 10 ans, regroupe aujourd'hui une centaine de choristes. Elle offre à tous, amateurs débutants ou plus confirmés, la possibilité de se retrouver pour chanter à pleine voix du gospel, depuis des Negro Spirituals anciens, jusqu'à des compositions très actuelles, en passant par des chants d'Afrique du Sud.

Elle compte actuellement 3 chœurs, un à Aix-en-Provence et deux à Marseille, qui se réunissent une fois par semaine pour répéter et enrichir leur répertoire :

- Gospel Time Aix, dirigé par Elisée Ngimut, au Centre Social du Château de l'Horloge (50 rue Château de l'Horloge -13090 Aix-en-Provence), tous les jeudis de 19h30 à 21h15,

- Gospel Time Marseille, dirigé par Capucine Trotobas, au Pôle 164 (164 Bd de Plombières - 13014 Marseille), tous les lundis de 19h30 à 21h15,
- Gospel en Cité, dirigé par Elisée Ngimut, au Temple du 5 Bd Longchamp - 13001 Marseille, également tous les lundis de 19h30 à 21h15.

Tout au long de l'année, des concerts et performances diverses permettent aux choristes de partager leur plaisir de chanter ensemble avec le public, en y ajoutant énergie et émotion communicatives.

Des stages sur un week-end ou une journée sont également proposés par l'association MGR, afin de réunir ses membres mais aussi d'accueillir des nouveaux adhérents ou des personnes intéressées ponctuellement. Ainsi, par exemple, en octobre 2022 va avoir lieu un stage, animé par des chanteurs du Soweto Choir, venus d'Afrique du Sud.

Tarif normal 100 €/trimestre
tarif réduit* 80 €/trimestre + 15 € d'adhésion annuelle (*mineurs et étudiants de moins de 26 ans, demandeurs d'emploi, personnes en situation de handicap, intermittents du spectacle)

plus d'info
contact@marseillegospelresidence.fr

Langue des Signe Française Méditerranée LSF MED



L'association LSF MED – Langue des Signe Française Méditerranée - dispense des cours de LSF accessibles à tous les publics à partir de 15 ans (parents d'enfants sourds, membres de la famille, professionnels de l'Éducation Nationale, personnel paramédical, secteur social, administration, étudiants, particuliers, etc.), afin d'établir une meilleure communication avec les personnes

sourdes mais aussi préparer aux études d'interprète pour celles et ceux qui suivront la formation complète et souhaitent ensuite intégrer le cursus universitaire dédié.

Différentes formules sont proposées à Marseille, Toulon, Avignon et Nice : cours du soir, cours hebdomadaires, stages intensifs ou encore stages vacances scolaires.

Il est tout à fait possible de suivre ces formations dans le cadre de la formation continue (DIF, CIF) ou de bénéficier d'une prise en charge financière selon les situations (Pôle Emploi, Conseil Départemental, Agefiph, MDPH...).

L'association LSF MED propose également des formations en intra pour les entreprises et milieux scolaires, ainsi que des sensibilisations à la LSF et à la Culture Sourde.

plus d'info
04 91 79 96 81 - contact@lsfmed.org - lsfmed.fr

BAILAR LA VIDA



Avec l'association Bailar La Vida partez à la découverte de la culture espagnole et plus spécifiquement andalouse ! **{dances sévillanes, flamenco} & {langue espagnole} {cours / stages / cours particuliers / pour tous} {enfants / ados / adultes}**

Joëlle TRUJILLO MARTIN a « l'Espagne et l'Andalousie dans la peau » de par ses origines...

Elle vous en communique toute l'énergie avec générosité dans ses cours de danse comme dans ses cours d'espagnol !

COURS 100% Convivialité ! 100% Bonne humeur ! 100% Passion !

Tarifs Spéciaux : Étudiant, Couple, Famille, Pôle Emploi
Donnez du rythme espagnol à votre vie avec Bailar la Vida... parcelle d'Espagne, d'Andalousie... à Marseille & sa Région !

L'École qu'il vous faut !... près de 20 ans d'expérience !
Vous recherchez...

- une école de danse **Flamenco-Sévillanes**
 - où apprendre aussi à parler Espagnol à Marseille...
- Ne cherchez plus !... C'est ICI !... Et alors apprendre devient plaisir !

L'association Bailar La Vida
- implantée dans le 8^e arrondissement de Marseille
- dédiée à la culture espagnole, andalouse
- en particulier grâce à une de ses expressions : la danse dite "Sevillanas" dans l'univers du Flamenco
- et aussi la langue espagnole, chère à Joëlle dont les origines, le parcours, la passion l'ont amenée à créer l'association Bailar La Vida en 2002.

Son but : faire connaître, développer :
Cours de danse, stages, animations, spectacles, soirées, tous événements privés, cours de langue espagnole...

Échanger, rassembler, partager, et en particulier mettre en valeur l'art et la joie de vivre, de danser, de faire la fête dans l'esprit espagnol andalou...

Son slogan : « Vivre et Danser l'Espagne, l'Andalousie ! »
Rendez-vous avec Bailar La Vida, à la Rentrée 2023 !...
Viva-Cité ! Viva La Vida !... Et cette nouvelle saison 2023/24, c'est décidé !... on danse la vie !...
Rejoignez Bailar La Vida ! Y Oléééé !

plus d'info
06 84 07 13 26 - bailar.lavida@laposte.net
bailarlavida.com

L'école coréenne de Marseille, enregistrée en janvier 2023 en tant qu'association à but non lucratif, a été créée dans le but de promouvoir la langue coréenne et de favoriser les échanges culturels entre les Français, les citoyens de Marseille et les Coréens. La France qui comptait déjà plusieurs écoles coréennes en aura désormais une dans sa seconde plus grande ville. Notre école est en cours d'agrément auprès de l'ambassade de Corée.

Les objectifs de notre association sont les suivants :
- Promouvoir la culture coréenne et sa langue (débutants, initiés, fans de K-pop, de Drama, arts, etc.)
- Créer des partenariats avec les associations locales
- Créer un lieu de rencontre où s'initier aux grandes fêtes Coréennes

L'école coréenne de Marseille va ouvrir officiellement en septembre. Les cours de coréen seront plus adaptés aux niveaux d'apprentissages. L'école prévoit les cours débutant, intermédiaire, avancé, les adultes et les adolescents et, bien évidemment, pour les enfants. L'école coréenne sera présente à la journée de VIVACITÉ.

En attendant, vous pouvez nous suivre via Facebook ou Instagram afin de vous tenir informés de l'activité de notre école. L'école coréenne peut intervenir auprès de tout établissement s'intéressant à la culture coréenne afin de proposer des ateliers.

Vous pouvez nous contacter également par mail.



plus d'info
ecolecoreennedemarseille@gmail.com
FB : bit.ly/3p0d55B

ESPACE CUBA CULTURA

L'association Espace Cuba Cultura a pour objet de diffuser les richesses culturelles de Cuba et de la Caraïbe afin de participer à l'amélioration du vivre ensemble, à travers le partage de valeurs humaines et le mélange des cultures autour d'activités artistiques, culturelles, sportives et de bien-être.

Pour réaliser cet objet, l'association s'appuie sur des activités de type cours de danses, ateliers de percussions afro-cubaines, ateliers d'éducation artistique, stages et rencontres autour du bien-être, ainsi que l'organisation d'événements culturels.

Les activités sont ouvertes à tous !
Les jeudis : Atelier de chants et de percussions afro-cubains
Les vendredis : Cours de Salsa Cubaine et Atelier de Rumba et Afro-cubain

Les samedis : Atelier de couture et Atelier de Pâtisserie
Bientôt Cours d'espagnol et Tables de conversation !

Lieu de cours : Cma Falque, 36 rue Falque 13006



plus d'info
06 21 60 90 77 - espacecuba@gmail.com

CINÉMÉMOIRE



Cinémémoire est une cinémathèque de films de familles, d'amateurs, institutionnels, documentaires ou d'artistes. Les missions de Cinémémoire sont celles d'une cinémathèque régionale: Cinémémoire collecte, numérise, documente et archive les films amateurs depuis 1995. A ce jour, le fonds contient plus de 2200 heures d'images des années 20 à nos jours, il est quotidiennement enrichi par la numérisation et l'indexation de nouveaux dépôts.

Les deux thématiques principales qui sont traitées par Cinémémoire sont la région Provence-Alpes et Côte d'Azur, et les anciennes colonies françaises.

plus d'info

04 91 62 46 30 - infocm@cinememoire.net

MOVE FIT CULTURE



L'association Move Fit Culture a été créée en 2017 par Eder Silva. Il s'agit d'une association loi 1901 qui porte un projet artistique, culturel, sportif et urbain de proximité sur la ville de Marseille, mêlant pour leur complémentarité et diversité, activités de pratiques de danses brésiliennes et apprentissage et découverte de la culture Hip-Hop.

plus d'info

marseille.movefit@gmail.com

CRÉ SCÈNE 13



Première école spécialisée en danse Hip-Hop (Bboying, Top Rocking, Popping, Locking, House), elle a été créée par Brigitte Auligine compagnie 13^e Cercle, avec une expérience de plus de 25 ans d'enseignement.

Activiste et organisatrice d'événements: battles, concours chorégraphiques, soirées, stages... avec des intervenants de renommées internationales en tant que danseurs, chorégraphes, jurys dans les plus grands événements.

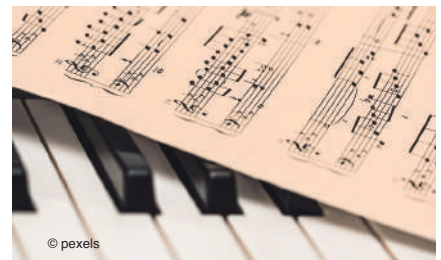
Tous activistes du mouvement HIP-HOP.

Lieu: 61 rue Château Payan 13005 Marseille

plus d'info

04 91 67 92 78 - treizieme-cercle@hotmail.fr
cre-scene13.com

CITÉ DE LA MUSIQUE



La Cité de la Musique vous propose une grande diversité d'ateliers, tant dans les instruments que dans les styles musicaux.

plus d'info

04 91 39 28 28 - cite-musique-marseille.com

DIVADLO THÉÂTRE

dès 4 ans et pour adultes. 25 cours de théâtre vous sont proposés en après-midi ou en soirée.

Un vrai théâtre de quartier vous accueille pour des représentations inédites et de qualité. Plus de 300 spectacles à l'année, pour les 1 à 3 ans, plus de 3 ans mais également une riche programmation tout public. L'équipe du Divadlo se met à votre service pour créer une ambiance conviviale et originale.

Côté Jeune public, vous rejoindrez un public d'habitues et de passionnés. Des contes, des légendes, des histoires et la magie des marionnettes émerveillent petits et grands...

Un pur moment de plaisir où l'imagination est de la partie. Parents, vous êtes également conviés au spectacle qui, vous verrez, ne manquera pas de vous fasciner...

Pour les adultes, le Divadlo offre une large programmation de Comédie, contemporaine ou classique, bref des bons moments de détente en perspective...

plus d'info

04 91 25 94 34 - contact@divadlo.org - divadlo-theatre.fr

VERTIGES EN PROVENCE

- « Dessine moi le tramway » - Concours dessin enfants, et prix - « Noël en Provence » - Rencontres littéraires, et Conférences à thèmes - Téléthon - Organisation animation dans les 4^e et 5^e arrondissements.

Exposition sur « LA PAIX » Cité des Associations, et VIVACITÉ chaque année

Exposition peinture, photo, concours, la planète, son environnement.

« Fête de la Francophonie » "des dictées, avec la Maison de la Francophonie."



plus d'info

06 95 70 11 29 - vertigesenprovence05@gmail.com

MARTSEILLE

Cette association a pour but de développer l'expression artistique chez les jeunes de la Ville en collaboration avec les structures socio éducatives de proximité dans la réalisation de projets créatifs et récréatifs ancrés sur les thèmes favoris des jeunes, axés sur la citoyenneté, l'art, la culture, la santé, l'écologie, la tolérance, le bien vivre ensemble.

plus d'info

association.marseille@gmail.com

À la Cité de la Musique de Marseille, les rentrées des cours et ateliers sont, chaque année, aussi différents qu'immuables... Parce que nous croyons à notre système d'enseignement et que nous sommes conscients que la réussite ne s'entend pas sans vitalité. Dans nos huit sites, l'esprit pédagogique répond d'abord aux envies des 2 200 élèves qui fréquentent nos cours. Ardemment défendu par les professeurs, c'est une véritable invitation, sans contrainte, à pratiquer ensemble, à penser la musique comme un plaisir personnel mais aussi comme un objet de partage. Les scènes ouvertes permettent à ceux qui le souhaitent, d'aller au-devant du public. Des ensembles à géométrie variable - big band jazz ou orchestre de chambre... - aident à progresser collectivement à travers de belles aventures humaines.



Au cœur du 5^e arrondissement de Marseille, un théâtre pour tous, pour tous les goûts où convivialité et sérieux se mêlent pour votre plus grand plaisir. Professionnels et amateurs s'y croisent avec passion, pour un public toujours conquis.

Plus de 300 élèves (débutants et confirmés) sont formés chaque année et contribuent à créer une ambiance chaleureuse et familiale. Des cours de théâtre pour enfants

Depuis 25 ans, l'Association Vertiges en Provence, présidée par Jacqueline Laurenzati qui a créé le Festival du Palais Longchamp et d'autres concepts, rassemble artistes, écrivains, peintres, photographes, danseurs, chanteurs, musiciens... Elle organise de nombreuses manifestations culturelles et artistiques, et réunit les acteurs de la culture et de la diversité dans les actions caritatives.

L'objectif de ces manifestations est que le public découvre les artistes et créateurs qui se mobilisent pour le rayonnement de notre ville.

Elle organise le Festival du Palais Longchamp, Vertiges des créateurs, Fête show avec Ronde des écrivains et poètes, peintres, défilé... et « L'art dans tous ses états »

Elle organise et participe en partenariat avec d'autres associations à de nombreuses actions caritatives et de solidarité au profit de différentes causes.

Avec l'association Heartlink, au profit des handicapés et enfants malades de l'hôpital. Concours de dessin à thèmes pour les enfants. Expositions de peinture, photos, textes. Conférence sur l'illettrisme et l'analphabétisme.

« Expressions d'elles » - Journée du Droit des Femmes

« Cultur'arts et mode » - Exposition défilé international

« Marseillaises venues d'ailleurs » - « Marit'image » exposition dans le cadre de Septembre en Mer, animation



AMIS DU MUCEM



Salué par la presse comme « l'un des plus beaux musées du monde », le MuCEM a ouvert ses portes en juin 2013, année de Marseille-Provence, Capitale Européenne de la Culture.

Premier musée national créé hors de Paris, riche d'un remarquable fonds de collections, le MuCEM recouvre anthropologie, histoire, archéologie, histoire de l'art et art contemporain.

Plus de 10 millions de personnes sont déjà venues le découvrir.

La société des Amis du MuCEM engagée aux côtés des équipes du Musée des Civilisations de l'Europe et de la

Méditerranée, forte de plus d'un millier d'adhérents, accompagne la vie du musée de façon active.

L'Association contribue au rayonnement du MuCEM, nous rejoindre c'est participer à un projet d'envergure, faire de ce lieu « non seulement un musée, mais un phare qui irradie les cultures méditerranéennes et le nouveau centre névralgique de la ville ».

Jeunes Amis du MuCEM, une section « jeunes » a vu le jour afin d'élaborer et conduire des activités culturelles qui leur soient adaptées et s'intègrent à leur vie confirmant notre souhait d'être une association intergénérationnelle. Vous aussi, rejoignez les Amis du MuCEM :

Accès gratuit et illimité aux expositions ; invitations aux expositions en avant-première ; visites exclusives avec des conservateurs historiens et artistes ; conférences, excursions et voyages thématiques ; visites privées des coulisses du musée ; abonnement à « La lettre des amis » et au « Flash info électronique » ; tarifs préférentiels sur toutes les activités du musée et auprès de nos partenaires.

plus d'info
amisdumucem.org - contact@amisdumucem.org

ESPÉRANTO MARSEILLE



L'espéranto est une langue construite, créée à la fin du XIXe siècle par un ophtalmologiste polyglotte, le Dr Louis-Lazare Zamenhof, né le 15 décembre 1859 à Bialystok dans l'Empire russe et mort le 14 avril 1917 à Varsovie. Son but est de permettre à tous les humains de

communiquer entre eux même si leurs langues maternelles diffèrent, pour que les humains se comprennent et atteignent à la paix dans le monde.

C'est une langue très facile à apprendre : son vocabulaire est formé à partir de racines souvent déjà connues. Un jeu de préfixes et de suffixes permet de former des mots nombreux à partir d'une même racine. Et sa grammaire est aussi simple que possible, elle tient en 16 règles et aucune exception.

Si vous voulez l'apprendre, quel que soit votre âge, venez à nos cours gratuits pour débutants, chaque semaine à Marseille. Vous pourrez rapidement lire et écrire en espéranto, voyager et ainsi rencontrer d'autres espérantistes en France et dans tous les pays.

Vous pouvez aussi l'apprendre sur Internet, par exemple sur le site Duolingo.

Si vous parlez déjà espéranto, venez discuter avec nous dans le groupe plus avancé.

Toutes les informations sont sur notre site.

Exemple de conversation :

- Saluton, amiko. Kiel vi fartas hodiaŭ ?
- Bone, dankon. Mi planas viziti mian fratinton, kiu loĝas proksime.
- Do bonan vesperon, kaj ĝis baldaŭ.
- Bonjour, ami. Comment vas-tu aujourd'hui ?
- Bien, merci. Je projette de rendre visite à ma sœur, qui habite tout près.
- Alors, bonne soirée, et à bientôt.

plus d'info
marseille.esperanto-france.org

Association Diaspora comorienne Foubouni ADCF

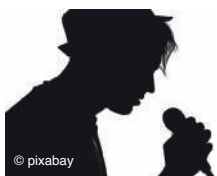


Objectif de l'association depuis 1971 à ce jour :

- Mener toute action et prendre toute initiative visant à favoriser l'intégration et l'insertion sociale des Comoriens au sein de la République dans le respect de ses valeurs.
- Œuvrer pour la réussite des femmes et favoriser leur accès à une meilleure éducation, à de meilleures emplois.
- Favoriser l'appropriation de la culture, la langue et les traditions par la jeunesse Comorienne.
- Renforcer les liens de solidarité et d'entraide entre les Comoriens.
- Promouvoir l'entrepreneuriat.

plus d'info
07 49 73 51 03 - adcf.ladiascof@gmail.com

CHANT'HAL



Ateliers chansons françaises et quelques unes en internationales à partir de 12 ans, jeunes et adultes (intergénérationnel)
Contenu de l'atelier :

Chant, interprétation, vocalises, gestion du souffle, prononciation, interprétation en individuel et en groupe...
Jour et horaires de nos ateliers : mercredi de 18h à 20h (hebdomadaire) - Lieu : Saint-Just - 13^e (près du Théâtre du Moulin)

plus d'info
07 61 91 20 01 - chanthal13@yahoo.com

English for leisure EFL

English for leisure est une Association créée par d'anciens adhérents de l'UTL (Université du Temps Libre), soucieux de maintenir leurs connaissances et la fluidité de leur langage. EFL répond aux attentes de nombreux élèves dont le bagage linguistique diffère et leur propose trois niveaux de cours adaptés à leurs besoins.

Longtemps mené avec brio par leur Professeur irlandais Kevin QUIRKE, l'enseignement de l'anglais par EFL prend un nouveau souffle, une nouvelle respiration venue du large. Fraîcheur, charme, culture américaine caractérisent leur nouvelle Professeure Nikki MEYER. Tout en élégance, elle diffuse sa couleur linguistique, ses valeurs, ses repères, ses connaissances étendues ; bref, nous avons traversé les mers dans une douce allégresse.

Les cours sont axés sur la communication orale autour d'exercices tels que dialogues, commentaires autour de supports tant écrits qu'audiovisuels qui soutiennent et renforcent nos facultés de lecture, d'écoute et de parole.

La dynamique des cours est animée par une évolution permanente et la fidélité de ses adhérents. Chaque nouvelle rentrée voit EFL s'enrichir de nouveaux adhérents séduits par la qualité des cours et l'accueil convivial qui leur est réservé.

Enfin, la Cité des Associations dont les qualités d'accueil de son Personnel ne sont plus à vanter, apporte tout le confort requis pour nos activités et sa situation géographique au cœur de la ville de Marseille offre l'éventail d'accès souhaité par les séniors que nous sommes le plus souvent.



plus d'info
englishforleisure@aol.com

Ensemble Musical Méditerranéen E2M

E2M est né à Marseille en 1997 de la volonté de quelques amis, amoureux de la musique et du chant choral, de donner un élan particulier à cette forme d'expression. Fort de 60 à 70 choristes répartis en quatre et parfois cinq pupitres (soprani 1 et 2, alti, ténors, basses), E2M développe son répertoire essentiellement dans la musique sacrée.

Beaucoup de rencontres avec le public à Marseille bien sûr (Notre-Dame de la Garde, Basilique du Sacré-Coeur, Cathédrale de La Major, Notre-Dame du Mont, St Cannat), mais aussi à la cathédrale St Sauveur d'Aix, aux églises de Cassis, Roquevaire, La Ciotat, Aurillac, au théâtre Galli de Sanary-sur-Mer, à l'Espace Culturel de Marnagane, aux Festivals de St Maximin et de Sainte Geneviève sur Argence... Et à chaque fois, le plaisir renouvelé du rendez-vous avec le talent du compositeur, la beauté de l'oeuvre, et l'interprétation du chef...



plus d'info
06 75 62 29 51 - barytone2m@gmail.com

FA BÉMOL MAJEUR



Vous voulez vous initier à la pratique musicale?

Fa bémol majeur vous propose des cours de guitare, violon, piano, batterie, chants, basse et contrebasse, saxophone, clarinette, musique Assistée par ordinateur, mais aussi des stages d'aide à la création, stage d'écriture chanson, coach de groupe, atelier rythmique et bien plus.

vous pouvez nous rencontrer au centre musical Hypérion 2 bis avenue Maréchal foch - 13004 Marseille, du lundi au vendredi, 9h30 17h. N'hésitez pas à nous rendre visite, nos professeurs sont là pour vous.

[plus d'info](#)

04 91 49 27 88 - fabemolmajeur@gmail.com
fabemolmajeur.wixsite.com/fabemol

FRANCE ETATS-UNIS



Le programme des rencontres et manifestations 2023-2024 sera annoncé à l'assemblée générale du 28 septembre, 18h, à notre siège pour les activités à la Maison de la Corse, 69-71 rue Sylvabelle, 13006 Marseille.

Il s'agit d'activités culturelles comme des conférences, des expositions, des films, mais aussi d'activités récréatives comme des promenades urbaines, des happy hours, cocktails et repas à l'occasion de fêtes américaines (Indépendance Day, Thanksgiving) sans oublier les rassemblements commémoratifs comme le 10 Novembre - Veterans' Day).

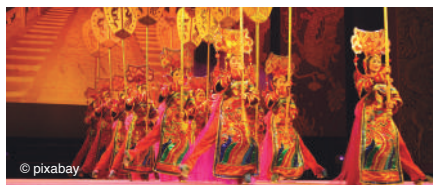
Il s'agit aussi d'agir comme lien et soutien aux ressortissants américains en visite ou en résidence dans notre région.

L'Association France Etats-Unis tient sa permanence le jeudi de 14h30 à 16h30 un moment convivial pour tous les adhérents. C'est aussi le jour de son English only Café - temps de conversation sur la civilisation américaine. Renseignez- vous!

[plus d'info](#)

06 14 68 30 98 - assoform@gmail.com
france-etatsunis.org

Association franco-chinoise d'échanges culturels et artistiques FANGHUA



Fondée en 2023 par Xiaoping Li, passionnée de danse et riche d'une double culture Franco-Chinoise, l'association d'échanges culturels, artistiques et vestimentaires Fanghua France-Chine s'attache à promouvoir l'échange culturel en proposant des événements autour de l'artisanat traditionnel.

L'association se consacre à la diffusion de la culture populaire chinoise - l'enseignement de la danse, les vêtements et les accessoires traditionnels, la langue, la cuisine, la cérémonie du thé - mais également des arts et des traditions françaises.

[plus d'info](#)

06 78 95 52 76 - fhafc.asso@hotmail.com

Association Temps Disponible Marseille ATDM

Depuis sa création, en Avril 2010, 13 ans bientôt ! notre association ATDM ATENEO, reste animée par une véritable passion pour la langue et les cultures hispaniques.

L'objectif est de favoriser l'accès à la culture et à l'enseignement de la langue espagnole aux adultes.

La force de notre association et de son équipe du Conseil d'Administration repose sur ses valeurs et le sens qu'elle donne à ses actions.

L'expression, l'implication et la prise d'initiatives sont au cœur de nos principes pédagogiques.

Nous accueillons chaque année environ 100 adhérents. Notre professeure, expérimentée et dynamique, anime les séances de groupes, des niveaux: « Débutant » à « Conversation » dans une ambiance chaleureuse, riche d'échanges, d'éclats de rire et d'apprentissages heureux. Plusieurs activités à caractère linguistique se sont

développées autour de voyages en ESPAGNE, visites d'expositions, conférences.

Les personnes intéressées peuvent nous contacter: Par mail ou écrire à notre siège: ATDM Cité des Associations BP 379, 93 La Canebière 13001 Marseille.



© pixabay

[plus d'info](#)

atdm13001@gmail.com - atdm-13.com

PARADIS DU RIRE

- Les spectacles pour enfants

Ce dernier point est particulièrement important car un enfant qui va au théâtre quand il est petit et qui associe le théâtre à un moment de plaisir, reviendra au théâtre une fois arrivé à l'âge adulte. Les spectacles enfants que nous proposons sont donc basés sur le même thème que nos spectacles adultes : le rire !

Notre objectif principal est centré uniquement sur l'humour : les one men show et les comédies. Notre première mission est donc que vous passiez vos soirées chez nous à rire, uniquement à rire !!!

Nous avons aussi développé deux autres activités :

- Les cours de théâtre du paradis du rire

Dans une ambiance conviviale et chaleureuse, nos professeurs (tous comédiens, auteurs et metteur en scène expérimentés), vous aideront à progresser et vous transmettront leur plaisir de faire du théâtre.

Les cours reposent sur trois branches :

- La technique vocale et physique : diction, articulation, apprendre à se déplacer sur scène...
- L'improvisation : créer une histoire et des personnages et ainsi faire travailler sa créativité...
- Le travail sur texte : booster sa mémoire, monter un spectacle...

Les bienfaits des cours de théâtre :

Les cours de théâtre permettent d'améliorer sa prise de parole en public, de développer son aisance sur scène, d'élargir son imaginaire par l'improvisation, de développer ses capacités d'écoute et d'expression, de muscler sa mémoire, de renforcer sa confiance en soi et d'apprendre à travailler à un but commun.



© pixabay

[plus d'info](#)

04 91 76 15 97 - archangetheatre@orange.fr

Art, Culture et Connaissance ACC

L'Histoire de l'Art pour tous

Depuis 1994, l'association A.C.C (Art, Culture et Connaissance) s'applique à diffuser la connaissance de l'histoire de l'art et de l'esthétique.

Elle offre gracieusement et régulièrement au public des conférences et des rencontres ouvertes et accessibles au plus grand nombre. Elle assure et organise, à la demande, des formations et des manifestations touchant aux secteurs de la connaissance historique, de l'esthétique, de l'éducation artistique et des loisirs culturels : conférences, colloques, séminaires, visites guidées, expositions, voyages culturels. Elle pratique également le conseil en matière de mécénat, d'orientation artistique et de communication.

Elle intervient dans des espaces culturels publics et privés, musées, bibliothèques, entreprises, associations. Elle organise régulièrement des rencontres et des colloques avec des historiens de l'art, conservateurs de musées, philosophes ou sociologues dont les ouvrages et les travaux sont dans l'actualité, permettant ainsi au public d'accéder, à travers ses acteurs et ses témoins directs, à une information de première main sur la scène nationale et internationale de l'art, son histoire, ses œuvres et sa pensée.

Fort de bientôt trente années d'expérience, d'autant de voyages qu'elle a organisés de New-York à Moscou et de Saint Pétersbourg à Syracuse, d'une vingtaine de

colloques nationaux et internationaux, gratuits et ouverts à tous, à la découverte des œuvres d'art, des musées, de l'histoire et de la beauté, elle a mis en place depuis une douzaine d'années pour ses adhérents un cours hebdomadaire d'initiation à l'histoire de l'art, à partir du mois d'octobre, ouvert sur inscription et dans la limite du nombre de places disponibles.

Les 13 et 14 septembre elle vous proposera à l'Alcazar son prochain colloque : **il était une fois l'architecture**, pour en retracer les œuvres majeures et les grands moments. Il est ouvert à tous et sans inscription.

Pour information sur le colloque, les cours d'histoire de l'art et les activités de l'association tout au long de l'année, contactez acc.



© pexels

[plus d'info](#)

acc.marseille@free.fr

La Maison des Associations

► L'équipe de la Cité des Associations reste mobilisée pour vous accompagner au mieux

Permanence téléphonique tous les jours du lundi au vendredi de 8h30 à 17h

Retrait du courrier pour les associations domiciliées du lundi au samedi

Pour les adhérents, envoyer par mail :

- vos dossiers de renouvellement
sdasilva@marseille.fr
- vos commandes de reprographie
njouval@marseille.fr
- vos commandes PAO
afakirian@marseille.fr

► Vous êtes un porteur de projet associatif, vous avez des questions :

hkacimi@marseille.fr ou jsierra@marseille.fr
ou tél. 04 91 55 33 37 - 04 91 55 38 42

► Retrouvez la Cité des Associations sur sa page Facebook qui a pour but de promouvoir et relayer les actions, activités et faits marquants des associations adhérentes.

N'hésitez pas à nous contacter pour améliorer votre visibilité !

facebook.com/citedesassociations

Contact éditeur : cbouvier@marseille.fr

Pour tous renseignements : cite.asso@marseille.fr

Journées info-conseil

Le pôle ressources de la Cité des Associations propose des journées d'information et de conseil aux associations regroupant des partenaires de la vie associative.

Ces journées ont pour but de permettre aux porteurs de projets de rencontrer des spécialistes dans des domaines tels que le juridique, la gestion, les subventions, l'artistique, l'économie sociale et solidaire...

Ces rencontres ont lieu une fois par mois, une plaquette de présentation est éditée en début d'année. Elle reprend la totalité des dates et des partenaires présents.

Deux fois par an, ces journées sont élargies à d'autres intervenants, ce sont les Salons de l'Information Associative.

Lors de ces salons, nous accueillons des partenaires institutionnels comme la Direction des Impôts pour toutes

les questions relatives à la fiscalité des associations, Pôle Emploi qui informe sur les mesures gouvernementales en matière d'emplois aidés, le service association du Conseil Départemental... mais également des partenaires du secteur privé, banques, assurances, mutuelles.

Ces rendez-vous mensuels ont été modifiés pendant la crise sanitaire. Nous avons organisé des rendez-vous téléphoniques pour pouvoir malgré tout répondre aux problématiques des associations.

En dehors de ces journées, le pôle ressources est présent du lundi au vendredi pour vous renseigner.

Juridique

La loi 1901 des associations :

Informations juridiques sur la création, le fonctionnement, les activités, les actions en justice, les responsabilités de l'association et des dirigeants, la dissolution d'une association...

Gestion asso événementiel

Informations pour le développement des associations et la formation des dirigeants associatifs, bénévoles et salariés.

Artistique

Informations sur les spécificités culturelles des associations (le partenariat, le montage des dossiers de subvention, les obligations sociales et fiscales, l'organisation de manifestations et l'emploi).

Petit rappel de quelques dates à retenir

Si vous avez des questions d'ordre juridique, comptable, fiscal, de gestion...

Les permanences d'information et de conseil reprennent

- vendredi 29 septembre 2023
- vendredi 27 octobre 2023 (journée Salon)
- vendredi 24 novembre 2023
- vendredi 15 décembre 2023

Merci de prendre rendez-vous auprès du service

Pôle Ressources

Houria KACIMI - 04 91 55 33 37

Josée SIERRA - 04 91 55 38 42

Mail : cite.asso@marseille.fr

Dates à retenir

► Fête du vent 16 et 17 septembre 2023

Plages du Prado : la Péninsule Ibérique

Nous vous attendons nombreux pour la 37^e édition de la fête du vent

Venez découvrir la féerie des ballets de cerfs volants. Près de 170 artistes cerfs volistes français et internationaux issus d'une dizaine de pays sont invités à enchanter, une fois de plus le ciel des plages du Prado.

► Plus d'info : 04 91 55 38 46

► Soirée de Remerciements

26 septembre 2023 pour les associations ayant participé à Vivacité.

► Talents Marseillais : 28 octobre 2023

► Plus d'info : 04 91 55 38 46

► Semaine Engagement : du 27 novembre au 5 décembre.

Une semaine pour répondre à vos questions et vous accompagner dans vos démarches de recherche de bénévoles mais aussi pour aider les bénévoles à trouver l'action qui leur convient.

Une semaine pour mieux connaître la Maison des Associations et ses Antennes, valoriser l'engagement associatif, découvrir le passeport bénévole et remercier les bénévoles marseillais engagés au quotidien, dans l'ombre, pour l'amélioration du lien social.

► Plus d'info : 04 91 55 39 50

► En attendant Noël : 16 décembre

► Plus d'info : 04 91 55 38 46

Le petit repère

« Outil de liaison » entre les Associations adhérentes - Magazine gratuit

Responsable SVAE : Fabrice DARIETTO

Responsable DRPB et DSA :

Marie-Christine GUILLAUME

Mise en page : Anouck FAKIRIAN

Achévé d'imprimer sur les presses de l'imprimerie Municipale en août 2023

Imprimé sur papier issu de forêts gérées durablement

Personne à contacter : Anouck FAKIRIAN

petit-repere@marseille.fr

afakirian@marseille.fr

Tél. 04 91 55 27 62



Ne jetez rien sur la voie publique