

02 février  
2023

#seniors #activité #bien-être

LOISIRS  
SANTÉ

## À MIRAMAS LES SENIORS FONT LE PLEIN D'ÉNERGIE

**La Ville, en lien avec l'Espace Ambroise-Croizat, le CCAS et les centres sociaux, favorise les rencontres, les temps de convivialité, d'apprentissage ou de remise en forme pour créer plus de lien social et des échanges intergénérationnels. Si nos seniors bénéficient d'une offre d'activités importante, ils sont aussi le moteur du dynamisme associatif et de la vitalité démocratique de la ville.**

### À Miramas, des seniors dynamiques !

Qu'ils soient bénévoles lors du Téléthon, volontaires pour l'Office de tourisme de Miramas, responsables associatifs, commerçants ou artisans, la Ville sait pouvoir compter sur la vivacité de ses aînés, toujours enclins à s'engager dans la vie locale. Dernier exemple en date, un projet de « papis et mamies de la circulation » est à l'étude pour assurer la sécurité aux abords des écoles, en complément du travail de la police municipale. Un bel exemple de citoyenneté.



**Investie dans le mouvement associatif miramasséen de longue date et présidente de la Gymnastique volontaire pendant une 10aine d'année, j'ai aujourd'hui 76 ans et je reste bénévole, membre du bureau du club mais aussi élue à l'Office municipal des sports, en charge de la commission finance. Au-delà de mon engagement sportif, j'essaie d'être citoyenne active dans ma ville, que ce soit en participant au dispositif « participation citoyenne » pour la tranquillité de mon quartier ou au comité Mirathon qui organise chaque année le Téléthon. On me dit souvent que l'on aimerait être aussi actif à mon âge, à ceux-là je réponds : « bougez » !**

**Simone Charton**



### S'appuyer sur l'expérience de ses aînés

Si la Ville agit continuellement pour améliorer la qualité de vie à Miramas, les seniors le lui rendent bien : bénévoles dans de nombreuses associations, les miramasséens, une fois retraités, n'hésitent pas à offrir de leur temps. Membres d'un conseil de quartier ou d'un conseil citoyen, parrain ou marraine de la rénovation urbaine de leur quartier, les seniors participent activement aux instances démocratiques de la Ville, enrichies de leur expérience, leur connaissance de Miramas, son histoire et ses secrets.



J'ai choisi de vivre ma retraite de Professeur Agrégé à Miramas, car c'est une ville dynamique, respectueuse du passé, et tournée vers l'avenir. C'est ce lien que j'ai illustré comme vice-présidente du comité du Souvenir Français jusqu'en 2021, par commémorations patriotiques, et conférences devant des élèves. Par ailleurs membre du Conseil de Sages, je me suis engagée depuis plusieurs années dans des projets culturels tournés vers la jeunesse. Le Conseil a élaboré une BD sur l'Histoire de Miramas, distribuée à tous les entrants en classe de 6° et actuellement, avec le CMJ, nous mettons en route un projet innovant pour mieux connaître notre ville.

**Marthe Gachet**



## **SORTIR, SE RETROUVER, ÉCHANGER ET PRATIQUER DES ACTIVITÉS ACCESSIBLES À TOUS**

À Miramas, les occasions de faire la fête pour les seniors sont nombreuses. Un large choix d'activités renouvelées est proposé à l'année : divertissements, sorties et moments festifs sont toujours au programme.

### **Les après-midis champêtres**

#### **Au programme :**

- Ambroize Croizat : pétanque, goûter, paso-doble, tango et autres danses de salon sur des airs d'accordéon.
- Le CCAS à Cabasse : pique-nique, chants, mimes, magie et ateliers de sport santé pour clore une saison d'actions culturelles entre le CCAS, les deux Ehpad (Jardins de la Crau et Jardins fleuris), l'école Jeanne d'Arc (CE1) et le campus Fontlongue (secondes Services à la personne), résidents, animateurs et scolaires qui se retrouvent chaque année sous le préau de Cabasse pour un après-midi de partage.

### **Les centres sociaux, partenaires solidaires**

Les trois centres sociaux de la ville organisent régulièrement pour leurs seniors des ateliers de loisirs ou d'apprentissage, des sorties culturelles...

- Animations inter-centres sociaux et intergénérationnelles en journée ou demi-journée : lotos, gymnastique, jeux de société...
- Centre social Albert Schweitzer : jardinage, sophrologie, diététique, gymnastique douce et cérébrale, tricot, marche active, remise en forme...
- Centre social Jean Giono : activités intergénérationnelles, mémoire, pâtisserie, danse, marche...
- Centre social La Carraire : karaoké, cuisine, bien-être, coach sportif...

### **Les animations du CCAS**

L'équipe du CCAS élabore un planning d'activités récurrentes à destination des seniors :

- activités classiques (gym, marche, sophrologie, lotos...)
- repas partagés à Noël ou au Printemps
- activités intergénérationnelles (jardinage...)
- ateliers décoration de Noël

## Un bel anniversaire !

Chaque dernier jeudi du mois, l'Espace Ambroise-Croizat fête les anniversaires de ses adhérents.