



# Le centre social et culturel Val Plan Bégudes vous présente



## Le Pôle Senior





## Les activités

### **Loto – Les lundis à partir de 14h (sauf vacances scolaires)**

» Avec l'association l'Age d'or

### **Ateliers Manuel et Jardinage – Les mercredis à partir de 10h – Gratuit\***

» Venez partager votre créativité autour de diverses activités (tricot, couture, bricolage...).

» Pendant les vacances scolaires, venez accompagné.e.s de vos petits-enfants !

» Venez participer à la conception d'un compost, un potager, des abords fleuris...

### **Ateliers numériques – Les jeudis à partir de 10h – Gratuit\***

» 15 séances pour vous aider sur l'ordinateur (démarches en ligne, création de compte...)

### **Nos après-midi conviviaux seniors – Les jeudis à 14h – Gratuit \***

» Venez partager un moment convivial autour d'un thé, d'un café et d'un goûter, des jeux de société sont à disposition. Vous pouvez également amener vos propres jeux, loisirs ...



# Le calendrier

Lundi	Mercredi	Jeudi
	<p data-bbox="550 678 965 790"><b>Ateliers Manuel et Jardinage</b></p> 	<p data-bbox="1034 678 1492 728"><b>Ateliers numériques</b></p> 
<p data-bbox="236 1254 335 1299"><b>Loto</b></p> 		<p data-bbox="1053 1254 1468 1355"><b>Nos après-midi conviviaux seniors</b></p> 

Organisé par  
l'association  
« l'Âge d'Or »



Mais aussi :

### Projet Sorties

» Rejoignez-nous pour préparer les sorties de l'année et de l'été !

### Accompagnement et orientation

» Aide administrative, aide pour remplir des dossiers, orientation vers les structures compétentes



## Le réveillon du Nouvel an



Venez nous aider à organiser une soirée du réveillon qui vous ressemble. Le repas, les animations, la décoration ... discutons-en ensemble !



Vous êtes intéressé-e-s, rendez-vous au centre social Val Plan Bégudes ou contactez-nous au 06.28.47.17.21.



Centre social et culturel Val Plan Bégudes  
14 rue Antonin Régnier  
13013 Marseille

04.91.70.13.39  
06.28.47.17.21

Sur Facebook Centre social Val Plan Bégudes