

# ESPACE AMBROISE-CROIZAT

Repas quotidiens, goûters, déjeuners exceptionnels, anniversaires, sorties, activités... à l'espace Ambroise-Croizat, tout le personnel s'applique à rendre la vie des seniors agréable.

Le salon chaleureux, offre un cocon douillet aux conversations. Des temps récréatifs, créatifs, sportifs ou encore des ateliers mémoire favorisent l'échange et la lutte contre l'isolement. Imagination, neurones et muscles sont ainsi mis à contribution pour le bien de tous avec un sens de l'écoute et une gentillesse jamais démentis de la part des intervenants.

## LES ACTIVITÉS

Il y en a pour tous les goûts : bavarder, jouer aux cartes, aux jeux de société, pratiquer des activités manuelles, activités ponctuelles comme loto, sorties cinéma, danses de salon, gymnastique, chorale...

Des sorties à la journée ou à la demi-journée sont mensuellement programmées, participation aux événements municipaux.

Bref, nos seniors sont particulièrement actifs à Miramas.

### Les après-midis champêtres

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 (pétanque, goûter, paso-doble, tango et autres danses de salon sur des airs d'accordéon).

### Numérique : des ateliers pour débutant ou confirmé

Pour lutter contre l'exclusion numérique, Miramas propose de nombreux ateliers informatiques pour débiter ou confirmer sa pratique : découverte de tablette, navigation sur internet, mails malveillants, réseaux sociaux, etc. Ces ateliers sont animés au sein de :

- L'espace Ambroise-Croizat ;
- La Maison de l'innovation et du partage (MIP) en lien avec les médiateurs d'Imédias ;
- Les centres sociaux de la ville.

### Sport santé, Ambroise-Croizat, en première ligne

Pour rester en bonne santé, prévenir les chutes en renforçant les muscles, améliorer l'équilibre, lutter contre la prise de poids due à l'inactivité, prévenir les maladies cardio-vasculaires, garder son autonomie, des séances de sport adapté sont proposées\* deux fois par semaine au gymnase J. Ferry aux adhérents de Croizat.

*\*par un animateur diplômé du Brevet d'État Activités physiques pour tous*

## LE RESTAURANT

La restauration collective de l'espace Ambroise-Croizat comprend deux services : l'un à 11h30 et l'autre à 12h30. Ouvert du lundi au vendredi.

Actuellement, le prix du repas est de 5,45€. Il comprend une entrée, un plat principal, un fromage, un dessert, une boisson.

## LES RENDEZ-VOUS FESTIFS

Les repas annuels de mai, les goûters Noël : chaque année, la municipalité offre un repas et des goûters avec spectacle gratuit.

Des colis et bons d'achat sont proposés pour Noël (pour les retraités et les personnes porteurs d'un handicap de 80%).

### Conditions à remplir pour obtenir un colis et assister au repas de Noël

- Être retraité et domicilié à Miramas
- Pour un personne seule, avoir 60 ans
- Pour un couple, l'un des deux doit avoir 65 ans
- Pour les moins de 60 ans, présenter une carte d'invalidité
- Présenter sa carte d'adhérent de l'espace Ambroise-Croizat ou un justificatif de domicile (Croizat, qui n'ont pas encore leur carte d'adhérent. Se présenter avec une carte d'identité, un justificatif de domicile et de retraite.)

Vous avez jusqu'au vendredi 26 juillet pour faire votre choix entre le colis ou le bon d'achat de Noël à l'espace Ambroise-Croizat. Les inscriptions se font de 9h à 11h30. Pour les personnes à mobilité réduite, il est possible d'appeler directement le 04 90 50 45 45.

Le repas de Noël quant à lui aura lieu le 4 décembre au Cosec Saint-Suspi à 12h30. Les inscriptions se dérouleront du lundi 7 octobre au vendredi 8 novembre de 9h à 11h30 à l'espace Ambroise-Croizat.

### Les anniversaires de Croizat

Les anniversaires au sein d'Ambroise Croizat se dérouleront tous les trimestres de 2024, suivi d'un après-midi musicale et d'un goûter.

- 28 mars
- 27 juillet
- 26 septembre
- 19 décembre

### La semaine provençale

Les membres d'Ambroise Croizat participeront à la semaine Provençale du 17/06 au 21/06/2024.

## LE SERVICE DE RAMASSAGE

### Pour ses seniors, la ville adapte les transports publics

Un service de ramassage gratuites domicile /restaurant en minibus est mis à disposition pour les personnes ayant des difficultés à se déplacer (sous réserve de places).

# HORIZON 2024 : UN « GUICHET UNIQUE » POUR TOUS LES SENIORS

Pour faciliter l'accompagnement quotidien de ses aînés, Miramas souhaite réorganiser l'ensemble des services dédiés au sein d'un guichet unique. Dès 2024, l'accueil et les prestations du CCAS dédiées aux seniors seront mutualisés avec les services d'un Espace Ambroise-Croizat, rénové et embelli. Ce lieu de vie, référence pour les personnes âgées de la ville, accueillera bientôt une « Maison du bel âge », un nouveau service de proximité du département des Bouches-du-Rhône.

Le futur guichet unique offrira une réelle avancée pour les seniors, leurs proches ou aidants. Un accueil moderne, optimisé et complet permettra d'accompagner les miramasséens de plus de 60 ans qui le souhaitent, dans toutes leurs démarches, quelle que soit la demande (activités, santé, autonomie, prestations, demandes spécifiques, etc.).

## Une « Maison du Bel âge » pour 2024

La rénovation du premier étage d'Ambroise-Croizat libérera de la surface pour accueillir les services d'une « Maison du Bel âge », espace administratif du Département délocalisé par convention. Plus de proximité et un meilleur accompagnement des seniors, des proches ou des aidants mais aussi animations, ateliers, conférences-débats ou sorties culturelles, compléteront les prestations du CCAS et de la Ville.



*Maisons du Bel Âge © Tous droits réservés*

## En savoir plus

### **Espace Ambroise-Croizat**

Adresse : 4, avenue du Maréchal Juin

Tél : 04 90 50 45 45

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 8h30 à 16h

→ [Inscription à l'espace Ambroise-Croizat](#)