

AGENDA
DES
Seniors

2024

T1

fos SUR MER
Centre Communal
d'Action Sociale

JANVIER

FÉVRIER

MARS

EXPLICATIONS DES PICTOGRAMMES



TRAJET BUS

Transport assuré par la Ville



PROJET INTERGÉNÉRATIONNEL

Réunissant seniors et enfants du centre aéré ou des Maisons de quartier.



ACTIVITÉ ACCESSIBLE AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE



ANIMATION RÉSERVÉE AUX SENIORS SUIVIS PAR LES AGENTS SOCIAUX DE PROXIMITÉ



RENCONTRE « JOURNÉE INFOS PARTENAIRES SENIORS »

Rencontre des associations ou structures œuvrant dans les domaines des loisirs, la culture, le bien-être ainsi que l'aide à domicile.



Service aux Aînés - Foyer La Farigoule
Allée des Seniors - 13270 Fos-sur-Mer
Plus d'infos : ☎ 04 42 47 71 60 / 71 64
www.fos-sur-mer.fr



Chers seniors,

Chaque trimestre nous vous proposons cet agenda, qui vous permettra de connaître le programme de toutes nos activités et animations, régulières comme exceptionnelles, afin de pouvoir au mieux organiser votre emploi du temps, de façon à pouvoir profiter au maximum de celles qui vous intéressent.

Votre équipe du service aux Aînés.



ACTIVITÉS



COURS D'INFORMATIQUE

Vous souhaitez apprendre à utiliser un ordinateur, vous avez une tablette et ne savez pas la mettre en route, vous voulez utiliser votre smartphone, surfer sur le net, aller sur Facebook, prendre et imprimer des photos !

Angélique propose des cours dans le cyber-café du foyer... N'hésitez pas à vous rapprocher d'elle !

ATTENTION : uniquement sur rdv au ☎ 04.42.47.71.64 / 71.60



INFO RESTAURANT LE PISTOU

Inscription pour les repas du mois de février :

Vendredi 5, lundi 8 et mardi 9 janvier

Inscription pour les repas du mois de mars :

Lundi 5, mardi 6 et mercredi 7 février

Inscription pour les repas du mois d'avril :

Lundi 4, mardi 5 et mercredi 6 mars

De 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 au foyer
ou par téléphone au ☎ 04.42.47.71.64



LES NOGES

Vous fêtez vos 50, 60 ou 70 ans de mariage en 2024...

Vous pouvez vous rapprocher du service aux Aînés pour vous inscrire...

Clôture des inscriptions au 13/09/2024



ACTUALITÉ

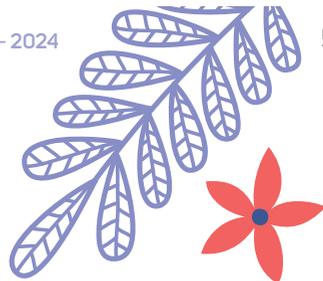
Retrouvez les informations et l'actualité des animations du service aux Aînés sur Facebook...

Rejoignez le groupe :

FOS : Service aux aînés - Animation / Restauration



ACTIVITÉS



ACTIVITÉS SPORTIVES

Les inscriptions pour l'aquagym et la nage libre du 3^{ème} trimestre se feront du **Lundi 11 Mars au Jeudi 14 Mars**

Projet « Bougé Agé sur prescription » : encadré par les intervenants du CDOMS 13. Pour ces ateliers (**séances d'activités physiques douces** qui se font à la Farigoule le **Vendredi de 14h à 16h**), un document vous sera donné afin que vous le fassiez remplir à votre médecin. Renseignements auprès du foyer.



PROJET « AUTRE REGARD »

En partenariat avec l'ESAT des étangs

(de 10h15 à 11h30) les lundis 08/01, 22/01, 05/02, 19/02, 11/03, 25/03, 08/04, 06/05, 27/05, 10/06, 24/06 venez créer une chorégraphie (à la Maison des Arts) avec Emeline.



NOUVEAUTÉ !

- **NOUVEAU : ATELIER AQUAPHOBIE**

Vous avez peur de l'eau, ces séances vous permettront d'essayer de vaincre votre phobie de l'eau. Encadré par un maître-nageur.

Au stade nautique de Fos

8 séances suivies de 15h10 à 16h au stade nautique de Fos

Jeu 11, 18, 25 Janvier - Jeu 01, 08, 15, 22 Février et Jeu 14 Mars

- **DES COURS DE TANGO ARGENTIN**

seront donnés par Diego à la Maison des Arts les Lundis Après-midi de 14h à 16h

- **CONCOURS D'ÉCHECS ENCADRÉS PAR MICHEL**

- **DÉCOUVERTE DU TIR À L'ARC**





JANVIER 2024

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
Mardi 09/01	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	5 places	
Mardi 09/01	14h - 16h30	Foyer	Loto organisé par l'Entraide. À la Farigoule		
Vendredi 12/01	9h - 10h30	Foyer	Atelier Sophrologie « Bien être relaxation » avec Jean-Marc (Intervenant Sophrologue de l'association ASEPT PACA)	25 places	
Lundi 15/01	14h - 16h	Foyer	Concours d'échecs encadré par Michel Roussel NOUVEAU	4 places	
Mardi 16/01	14h - 16h30	Foyer	Film surprise + Goûter avec Angélique	15 places	
Mercredi 17/01	14h30 - 16h30	Maison de Quartier du Mazet	Galettes des rois et jeux de société avec les enfants de la Maison de quartier du Mazet. Moment convivial à partager tous ensemble autour de la galette des rois.		
Judi 18/01	14h - 16h30	Foyer	Atelier couture. Venez fabriquer un bloque porte en tissu avec Nathalie	10 places	
Judi 18/01	14h - 16h	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	5 places	



JANVIER 2024

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
Vendredi 19/01	9h - 10h30	Foyer	Atelier Sophrologie « Bien être relaxation » avec Jean-Marc (Intervenant Sophrologue de l'association ASEPT PACA)	25 places	
Vendredi 19/01	14h - 15h	À la Radio Fossa FM (Maison de la Mer)	Les aînés font du bruit : « Plateau radio à FOSSA FM » (débat sur le thème : LES BONNES RÉOLUTIONS).	5 places	
Lundi 22/01	14h - 15h30	Foyer Cyber café	Jeu « Attention à la marche » (comme à la TV) avec Angélique	4 places	
Mardi 23/01	12h	Rdv au Lycée Mongrand	Repas réalisé par les élèves du lycée Mongrand (6,50 euros par personne) et visite du lycée et de leur atelier de la salle couture. Au menu : - Crumble de courgettes au basilic - Poulet sauce au cidre ou papillote de poisson (choisir 1 plat) - Accompagnement Riz Légumes - Panna Cotta au fruits rouges et son sablé	16 places	
Mardi 23/01	14h - 16h30	Foyer	Jeu de mémoire avec Nathalie. Venez faire travailler votre mémoire tout en passant un moment convivial	15 places	
Jedi 25/01	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	5 places	



JANVIER 2024

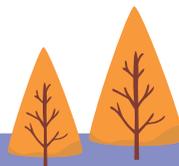
DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
Judi 25/01	13h15 - 17h	Départ du foyer	Sortie à la Biscuiterie Charly à St Andiol. Allez faire le plein de bonnes gourmandises. Dégustation prévue	50 places	
Vendredi 26/01	9h - 10h30	Foyer	Atelier Sophrologie « Bien être relaxation » avec Jean-Marc (Intervenant Sophrologue de l'association ASEPT PACA)	25 places	
Mardi 30/01	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	5 places	
Mardi 30/01	14h	Au cinéma de Fos	Ciné-goûter partagé avec Nathalie. Venez vous détendre devant un bon film au cinéma (séance à 2.30 euros) suivi d'un goûter partagé (nous vous solliciterons pour ramener le goûter)	15 places	
Mardi 30/01	14h - 16h	Foyer	Création « le sport » en partenariat avec Ville lecture. Création de visuels sur le thème des Jeux olympiques	5 places	

INSCRIPTIONS pour les activités du mois de Janvier
à partir du **Lundi 18 décembre 2023**



FÉVRIER 2024

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
Judi 01/02	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	5 places	
Vendredi 02/02	9h - 10h30	Foyer	Atelier Sophrologie « Bien être relaxation » avec Jean-Marc (Intervenant Sophrologue de l'association ASEPT PACA)	25 places	
Lundi 05/02	14h - 16h	Foyer Cyber café	Quiz « repasser le code seniors » avec Angélique	6 places	
Lundi 05/02	14h - 16h	Foyer	Concours d'échecs encadré par Michel Roussel	4 places	
Mardi 06/02	14h - 16h	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	5 places	
Mardi 06/02	Toute la journée	Foyer	Relooking total : Soins du visage, des mains, maquillage etc... Un moment de bien être qui vous permettra de vous détendre un peu. NOUVEAU	Sur rendez- vous	
Judi 08/02	9h - 11h	Boulo- drome couvert René Arnaud	Découverte du Tir à l'Arc au boulodrome couvert à côté de Parsemain NOUVEAU	6 places	
Vendredi 09/02	9h - 10h30	Foyer	Atelier Sophrologie « Bien être relaxation » avec Jean-Marc (Intervenant Sophrologue de l'association ASEPT PACA)	25 places	
Vendredi 09/02	20h	Théâtre de Fos	Spectacle ANDRÉ DUSSOLLIER Sens dessus-dessous Réservation à faire à la Farigoule Tarif 24€	10 places	



FÉVRIER 2024

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
Lundi 12/02	14h30 - 16h30	Foyer	Karoké + Crêpes. Moment de détente et de partage autour des chansons.	20 places	
Mardi 13/02	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	5 places	
Mardi 13/02	14h - 16h30	Foyer	Loto organisé par l'Entraide. A la Farigoule		
Mercredi 14/02	14h - 16h30	Foyer	Jeux de société + remise d'un petit cadeau (offert par les enfants de la Maison de quartier du Pont du Roy. Un goûter viendra clôturer ce moment de partage		
Judi 15/02	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	5 places	
Vendredi 16/02	9h - 10h30	Foyer	Atelier Sophrologie « Bien-être relaxation » avec Jean-Marc (Intervenant Sophrologue de l'association ASEPT PACA)	25 places	
Lundi 19/02	9h - 11h	Boulo- drome couvert René Arnaud	Découverte du Tir à l'Arc au boulodrome couvert à côté de Parsemain	6 places	
Lundi 19/02	14h - 16h	Foyer Cyber café	Atelier photo de soi-même à relooker sur poste informatique avec Angélique. Un concours de la photo la plus farfelue sera organisé le Mardi 27/02 à 14h avec récompenses.	2 places	



FÉVRIER 2024

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
Mardi 20/02	9h30 - 11h30	Foyer	Spectacle et crêpes party avec l'association « Les Nounous d'enfer » et la « Farigoul'Show »		
Mardi 20/02	14h - 16h	Foyer Cyber café	Atelier photo de soi-même à relooker sur poste informatique avec Angélique. Un concours de la photo la plus farfelue sera organisé le Mardi 27/02 à 14h avec récompenses.	2 places	
Jeudi 22/02	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	5 places	
Jeudi 22/02	14h - 16h	Foyer Cyber café	Atelier photo de soi-même à relooker sur poste informatique avec Angélique. Un concours de la photo la plus farfelue sera organisé le Mardi 27/02 à 14h avec récompenses.	2 places	
Vendredi 23/02	9h - 10h30	Foyer	Atelier Sophrologie « Bien être relaxation » avec Jean-Marc (Intervenant Sophrologue de l'association ASEPT PACA)	25 places	
Vendredi 23/02	10h - 16h	Foyer	Journée Infos partenaires seniors Vous êtes senior ou aidant ? Venez rencontrer des partenaires locaux		
Lundi 26/02	14h - 15h	Radio Fossa FM (Maison de la Mer)	Les aînés font du bruit : « Plateau radio à FOSSA FM » (débat sur le thème : LA GENEALOGIE DE NOS ANCETRES)	5 places	
Du Lundi 26/02 au Vendredi 01/03	13h30 - 16h30	Foyer	Stage de peinture en inter-gé avec les enfants de la Maison pour tous. Réalisation de plusieurs fresques pour la soirée des seniors de fin Mai.	6 places	

INSCRIPTIONS pour les activités du mois de Février à partir du **Lundi 15 janvier 2024**



MARS 2024

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
Vendredi 01/03	9h - 10h30	Foyer	Atelier Sophrologie « Bien-être relaxation » avec Jean-Marc (Intervenant Sophrologue de l'association ASEPT PACA)	25 places	
Mardi 05/03	14h - 16h30	Foyer	Loto organisé par l'Entraide. À la Farigoule		
Mardi 5, Mercredi 6 et Jeudi 7/03	9h - 11h30	Maison des Arts	Stage de danse en Inter-gé encadré par Colomba (avec seniors et enfants de la Maison de quartier du Mazet)	8 places	
Vendredi 08/03	9h - 10h	Foyer	Atelier Sophrologie « Bien-être relaxation » avec Jean-Marc (Intervenant Sophrologue de l'association ASEPT PACA)	25 places	
Mardi 12/03	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	5 places	
Mardi 12/03	14h - 15h	Radio Fossa FM (Maison de la Mer)	Les aînés font du bruit : « Plateau radio à FOSSA FM » (débat sur le thème : LE PRINTEMPS DES POETES)	5 places	
Mercredi 13/03	14h30	Foyer	Loto de l'Inter-gé (sur poste informatique) avec les enfants de la Maison du quartier de Mazet + Crêpes party	5 places	
Jeudi 14/03	14h	Départ du foyer	Marche conviviale encadrée par Emeline et Laetitia	30 places	



MARS 2024

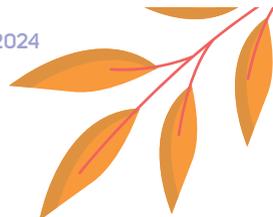
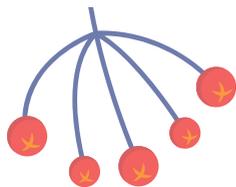
DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
Vendredi 15/03	18h à minuit	Maison de la Mer	Soirée dansante « Auberge espagnole » Thème LE PRINTEMPS Sortez vos plus belles tenues printanières Buffet partagé : Chacun ramène un plat salé OU sucré ET une boisson		
Mardi 19/03	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	5 places	
Mardi 26/03	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	5 places	
Mardi 26/03	14h - 16h	Foyer	Création « le sport » en partenariat avec Ville lecture. Création de visuels sur le thème des jeux olympiques		
Judi 28/03	14h - 16h	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	5 places	

INSCRIPTIONS pour les activités du mois de Mars
à partir du **Lundi 19 février 2024**



ACTIVITÉS DIVERSES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	<p>ANGLAIS Avec Beryl à la Farigoule</p> <p>9h - 10h niveau débutant</p> <p>10h - 11h niveau moyen</p> <p>11h - 12h niveau confirmé</p> <p>THÉÂTRE Avec Sylvie au théâtre 10h - 12h</p> <p>AQUAGYM ET NAGE LIBRE 11h - 11h45 Stade nautique</p>	<p>GYM RENF. MUSCULAIRE 9h - 10h 10h - 11h à la Maison des Arts avec Xavier</p> <p>ATELIER PEINTURE Avec Marie-Jo à la Farigoule 9h - 12h</p>		<p>MARCHE 8h30 - 10h Départ du foyer avec Colomba</p> <p>GYM SUR CHAISE 10h15 - 11h 11h - 11h45 Au foyer avec Colomba</p>	<p>ATELIER PEINTURE Avec Marie-Jo à la Farigoule 9h - 12h</p> <p>AQUAGYM ET NAGE LIBRE 11h - 11h45 Stade nautique</p>
Après - Midi	<p>ATELIER PEINTURE Avec Marie-Jo à la Farigoule 13h30 - 16h30</p> <p>TANGO Avec Diego à la Maison des Arts 14h - 16h</p>	<p>BOUGEZ DANSEZ 13h45 - 14h30</p> <p>STRETCHING 14h30 - 15h15</p> <p>PILATE 15h15 - 16h À la Maison des Arts avec Colomba</p> <p>AQUAGYM ET NAGE LIBRE 16h - 16h45 Stade nautique</p>		<p>ATELIER PEINTURE Avec Marie-Jo à la Farigoule 13h30 - 16h30</p>	<p>BOUGEZ DANSEZ 14h30 - 15h15 À la Maison des Arts avec Colomba</p> <p>STRETCHING 15h15 - 16h À la Maison des Arts avec Colomba</p>



FIGHE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DIVERSES ET SPORTIVES 2023/2024 (UNIQUEMENT POUR LES NOUVEAUX SENIORS)

Nom : Prénom :

Date de naissance :/...../..... Numéro de Téléphone :

Informations à connaître (appareil auditif, prothèse...)

.....
.....

DROIT À L'IMAGE

Je soussigné(e)

Autorise

N'autorise pas

**La prise de photos / films me représentant dans le cadre des animations
et la publication sur les réseaux de communication de la ville de Fos.**

Signature précédée de la mention « **lu et approuvé** »

**CERTIFICAT MEDICAL D'APTITUDE AUX ACTIVITÉS SPORTIVES
(SI NON FOURNI ET SI SITUATION MEDICALE NON CHANGÉE) - VALABLE 3 ANS**

*En cas de dépassement du nombre d'inscrits, un tirage au sort pourra être effectué
(généralement pour l'aquagym)*



MERCI DE COCHER LES CRÉNEAUX DE VOTRE CHOIX

ANGLAIS À la Farigoule	Lundi De 9h à 10h <u>Niveau débutant</u>	Lundi De 10h à 11h <u>Niveau moyen</u>	Lundi De 11h à 12h <u>Niveau confirmé</u>
AQUAGYM Au stade nautique de Fos	Lundi 11h - 11h45	Mardi 16h - 16h45	Jeudi 11h - 11h45
NAGE LIBRE Au stade nautique de Fos	Lundi 11h - 11h45	Mardi 16h - 16h45	Jeudi 11h - 11h45
BOUGEZ DANSER À la Maison des Arts	Mardi 13h45 - 14h30		Vendredi 14h30 - 15h15
STRETCHING À la Maison des Arts	Mardi 14h30 - 15h15		Vendredi 15h15 - 16h
GYM SUR CHAISE À la Farigoule	Jeudi 10h15 - 11h		Jeudi 11h - 11h45
GYM RENFORCEMENT MUSCULAIRE À la Maison des Arts	Mardi 9h - 10h		Mardi 10h - 11h
THÉÂTRE Studio du théâtre	Lundi 10h - 12h		
TANGO ARGENTIN À la Maison des Arts avec Diego	Lundi 14h - 16h		
PILATE À la Maison des Arts	Mardi 15h15 - 16h		
MARCHE Départ devant le foyer	Jeudi 8h30 - 10h		
PEINTURE À la Farigoule	Lundi 13h30 - 16h30	Mardi 9h - 12h	Jeudi 13h30 - 16h30
			Vendredi 9h - 12h





MOMENTS Inter-gé

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS
17/01	14h30 à 16h30	Maison de Quartier du Mazet	Galettes des rois et jeux de société avec les enfants de la Maison du Quartier du Mazet. Moment convivial à partager tous ensemble autour de la galette des rois.
14/02	14h - 16h30	Foyer	Jeux de société + remise d'un petit cadeau (offert par les enfants de la Maison du Quartier du pont de Roy. Un goûter viendra clôturer ce moment de partage
20/02	9h30 - 11h30	Foyer	Spectacle et crêpes party avec l'association « Les Nounous d'enfer » et la « Farigoul'Show »
Du 26/02 au 01/03	13h30 - 16h30	Foyer	Stage de peinture en inter-gé avec les enfants de la Maison pour tous. Réalisation de plusieurs fresques pour la soirée des seniors de fin Mai.
05, 06 et 07/03	9h - 11h30	Maison des Arts	Stage de danse en Inter-gé encadré par Colomba (avec seniors et enfants de la Maison du quartier du Mazet)
13/03	14h30	Foyer	Loto de l'Inter-gé (sur poste informatique) avec les enfants de la Maison du Quartier du Mazet + Crêpes party

JOURNÉE INFOS *Partenaires SENIORS*



VENDREDI 23 FÉVRIER 2024
de 10h à 16h | Foyer la Farigoule

**Stands d'informations des partenaires locaux à destination
des seniors , de leurs aidants et des professionnels**
(maintien à domicile, sport, loisirs, aide aux aidants...)

Plus d'infos : © 04 42 47 71 64 / 04 42 47 71 00 www.fos-sur-mer.fr

fos SUR MER
Centre Communal
d'Action Sociale



NOTES



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page below the header.





fos SUR MER
Centre Communal
d'Action Sociale