



AGENDA
DES
Seniors
T4
2024

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

for SUR MER
Centre Communal
d'Action Sociale

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,

Nous vous proposons chaque trimestre 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 de temps, de façon à pouvoir profiter au maximum de celles qui vous intéressent.

Votre équipe du service aux Aînés.



ACTIVITÉS



COURS 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

Inscriptions pour les repas du mois d'octobre :

mardi 3, mercredi 4 et jeudi 5 septembre

Inscriptions pour les repas du mois de novembre :

mardi 1 et mercredi 2 octobre

Inscriptions pour les repas du mois de décembre :

mardi 05, mercredi 06 et jeudi 07 novembre

Inscriptions pour les repas du mois de janvier 2024 :

mardi 03, mercredi 04 et jeudi 5 décembre

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



PEINTURE

Exposition de l'atelier peinture au foyer
du 2 au 6 Septembre 2024

Vernissage le Jeudi 5 septembre à 16h.



LES NOCES D'OR

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

12 novembre 18h salle du conseil municipal

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



INFO CINÉMA

Les séances du mardi à 14h sont au tarif de **2€80**



DISTRIBUTION DES COLIS DE NOEL

mardi 17 décembre : A à D

mercredi 18 décembre : E à L

jeudi 19 décembre : M à S

vendredi 20 décembre : T à Z

SORTIES



DOMAINE DES MYLORDS TARASCON

mardi 24 septembre 2024

Inscriptions au foyer la farigoule 10 et 11/09

Tirage au sort le 12/09



JOURNÉE GROTTES COSQUER MARSEILLE

mardi 3 décembre 2024

Inscriptions au foyer la farigoule 18 et 19/11

Tirage au sort le 20/11

SEPTEMBRE				
DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES
Vendredi 6/09	Toute la journée 9h - 12h 13h30 - 16h30	Foyer	Journée INSCRIPTION ACTIVITÉS (sport, anglais, théâtre, peinture etc...)	
lundi 9/09	14h	Cinéma	Prélude : diffusion d'un film réalisé par les seniors et la compagnie Accrorap + café gourmand	
Mardi 10/09	14h à 16h30	Foyer	Jeu de mémoire encadré par Nathalie. Venez faire travailler votre mémoire tout en passant un moment agréable.	
Mercredi 11/09	14h à 14h45	Foyer	Initiation Danse MADISON. Venez apprendre la danse en ligne.	15 places
	13h30 à 17h	Rdv devant la base de voile	Initiation voile encadrée par Raphaël	6 places
Jeudi 12/09	9h30 à 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Créer votre arbre généalogique en utilisant le site « généanet »	
	14h à 16h30	Bergerie	Loto organisé par l'Entraide (2 euros le carton)	
	14h à 16h30	Foyer	Concours scrabble	

SEPTEMBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES
Lundi 16/09	14h	Foyer	Karaoké + goûter	
Mardi 17/09	9h30 à 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Créer votre arbre généalogique en utilisant le site « généanet »	5 places
	14h à 16h30	Foyer	Pétanque encadrée par Nathalie	
Mercredi 18/09	14h à 14h45	Foyer	Initiation Danse KUDURO. Venez apprendre la danse en ligne.	
	13h30 à 17h	Rdv devant base de voile	Initiation voile encadrée par Raphaël	
Samedi 21/09	08h à 11h30	Port de plaisance	Collecte de déchets en mer et autour du littoral organisée par l'association « Mer, Nautisme, Environnement » qui sera suivie d'un pot de l'amitié	
Lundi 23/09	14h à 16h	Foyer	Initiation échecs encadrée par Mr Roussel	
Jeudi 26/09	14h à 16h30	Foyer	Concours scrabble	



INSCRIPTIONS pour les activités du mois de septembre à partir du **Lundi 26 Août**

La semaine Bleue



DU LUNDI 30 SEPTEMBRE AU SAMEDI 5 OCTOBRE 2024

DATES	HEURES	LIEUX	ACTIONS	
Lundi 30/09	10h à 11h	Foyer	Préparation du Flash Mob pour le Banquet	
	9h15 à 11h	Foyer	Visite de la caserne des pompiers	
Mardi 1/10	Matinée	À domicile	Atelier photo thérapeutique au domicile des seniors vulnérables	
	10h à 11h	Foyer	Préparation du Flash Mob pour le Banquet	
	14h	Cinéma	Rediffusion du film «Un p'tit truc en plus»	
	14h à 16h30	Foyer	Atelier photo thérapeutique avec coiffure et maquillage	
Mercredi 2/10	10h à 11h	Foyer	Préparation du Flash Mob pour le Banquet	
	14h à 16h	Départ du foyer	Marche : Tous en bleu pour une petite marche conviviale. Un goûter viendra clôturer ce moment	
Jeudi 3/10	11h30 à 18h	Halle Polyvalente Parsemain	Banquet des seniors	
Vendredi 04/10	11h30 à 18h	Halle Polyvalente Parsemain	Banquet des seniors	
Samedi 05/10	08h30 à 11h30	Port de plaisance	Sortie Bateau Handimer à l'occasion de la semaine Fosséenne du Handicap	



Banquet des Seniors

3 et 4 octobre 2024

Salle Polyvalente Parsemain

*** Inscription obligatoire avant le 27 septembre 2024**

FOS
SUR MER

OCTOBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES
Vendredi 4/10	20h	À l'Usine d'Istres	SPECTACLE CABARET « DERAPAGE Les Sea Girls et Pierre Guillois » : spectacle décalé et festif mêlant music-hall et comédie. Tarif réduit : 15 euros Places à venir récupérer au foyer.	10 places
Samedi 5/10	20h	Théâtre de Fos	SPECTACLE « Les apéros tragédies » : Roméo et Juliette, Don Juan et Médée, trois grands classiques sont revisités en dix minutes chrono. Tarif réduit : 10 euros Places à venir récupérer au foyer.	10 places
Lundi 7/10	14h à 16h	Foyer	Initiation échecs encadrée par Mr Roussel	6 places
Mardi 8/10	9h30 à 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Créer votre arbre généalogique en utilisant le site « généanet »	5 places
	14h à 16h30	Foyer	Jeu de mémoire encadré par Nathalie.	
Mercredi 9/10	14h à 16h30	Foyer	Tricot en inter-gé, pour le Téléthon	
Judi 10/10	14h à 16h30	Bergerie	Loto organisé par l'Entraide (2 euros le carton)	

OCTOBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES
Vendredi 11/10	11h30	Foyer	Pique-nique + pétanque avec les travailleurs de l'ESAT	
Mardi 15/10	Toute la journée	Foyer	Relooking total (soin visage, soin des mains, coiffure et maquillage) organisé par l'équipe d'animation du foyer. Sur RDV	
Mercredi 16/10	14h à 16h30	Foyer	Tricot en inter-gé, pour le Téléthon	
Judi 17/10	9h30 à 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Créer votre arbre généalogique en utilisant le site « généanet »	5 places
	14h à 16h30	Foyer	Concours scrabble	
Mardi 22/10	14h	Cinéma	Ciné + goûter	
Judi 24/10	14h	RDV devant foyer	Sortie bowling à Istres	20 places
Lundi 28/10	9h à 12h	Foyer Cyber café	Création d'un calendrier personnalisé avec Angélique	3 places

INSCRIPTIONS pour les activités du mois d'octobre à partir du **Lundi 23 Septembre**

NOVEMBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES
Lundi 4/11	9h à 12h	Foyer Cyber café	Création d'un calendrier personnalisé avec Angélique	3 places
Mardi 5/11	9h30 à 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Créer votre arbre généalogique en utilisant le site « généanet »	5 places
Mardi 5/11	14h à 16h30	Foyer	Jeu de mémoire encadré par Nathalie	
Mercredi 6/11	14h à 16h30	Foyer	Jeux de société + goûter en Inter-gé	
Mardi 12/11	14h	Cinéma	Ciné + goûter	
Judi 14/11	9h30 à 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Créer votre arbre généalogique en utilisant le site « généanet »	5 places
	14h à 16h30	Bergerie	Loto organisé par l'Entraide (2 euros le carton)	
Lundi 18/11	14h à 16h	Foyer	Initiation échecs encadrée par Mr Roussel	6 places

NOVEMBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES
Mardi 19/11	9h30 à 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Créer votre arbre généalogique en utilisant le site « généanet »	5 places
Mardi 19/11	14h à 16h30	Foyer	Jeu de mémoire encadré par Nathalie	
Mercredi 20/11	14h à 16h30	Foyer	Jeux de société en Inter-gé + goûter	
Vendredi 22/11	18h à minuit	Maison de la Mer	Soirée dansante « Chacun son invité ! » Pour cette soirée chaque senior peut inviter une personne extérieure de son choix. Les anniversaires 70, 80, 90... seront fêtés. Buffet partagé : Chacun ramène un plat salé OU sucré ET une boisson	Nbre de places limitées. Inscriptions obligatoires.
Mardi 26/11	9h30 à 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Créer votre arbre généalogique en utilisant le site « généanet »	5 places
Jedi 28/11	9h30 à 17h	Maison de la mer	Archive de femmes : tournage d'un film en partenariat avec le service citoyenneté	
	10h à 16h	Foyer	Journée des aidants	



INSCRIPTIONS pour les activités du mois de septembre à partir du **Lundi 21 Octobre**

DÉCEMBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES
Lundi 2/12	9h15 à 11h15	Foyer Cyber café	Création de cartes de vœux personnalisées avec Angélique	
	14h à 16h	Foyer	Initiation échecs encadrée par Mr Roussel	6 places
Jedi 5/12	14h à 16h30	Bergerie	Loto organisé par l'Entraide (2 euros le carton)	4 places
Vendredi 6/12	9h30 à 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Créer votre arbre généalogique en utilisant le site « généanet »	5 places
Lundi 9/12	9h15 à 11h15	Foyer Cyber café	Création de cartes de vœux personnalisées avec Angélique	
Mardi 10/12	9h30 à 11h30	Foyer Cyber café	Atelier généalogie avec Angélique. Créer votre arbre généalogique en utilisant le site « généanet »	5 places
Jedi 12/12	14h-16h30	Maison de la mer	Animations et goûter de Noël pour les seniors étant suivis par les agents sociaux de proximité	Sur inscription
Mercredi 18/12	20h	Théâtre de Fos	Spectacle magie et jonglerie « Heka » Tarif réduit : 15 euros Places à venir récupérer au foyer.	10 places



INSCRIPTIONS pour les activités du mois de septembre à partir du **Lundi 18 Novembre**

MOMENTS INTER-GÉ



Mercredi 9/10	14h à 16h30	Foyer	Tricot en Inter-gé, pour le Téléthon
Mercredi 16/10	14h à 16h30	Foyer	Tricot en Inter-gé, pour le Téléthon
Mercredi 6/11	14h à 16h30	Foyer	Jeux de société + goûter en Inter-gé
Mercredi 20/11	14h à 16h30	Foyer	Jeux de société + goûter en Inter-gé

Bouger

Sport Santé  AGÉ

Fos sur Mer

Programme de 24 séances d'activités physiques douces pour des séniors sédentaires de + de 60 ans

GRATUIT



Certificat médical Obligatoire

Tous les Vendredis de 14h00 à 16h00 à partir du 13/09
(hors vacances scolaires et jours fériés)

au Foyer Farigoule – Avenue René Cassin – 13270 Fos sur Mer

Inscription : CCAS Service aux Aînés – 04 42 47 71 60



FIGHE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DIVERSES ET SPORTIVES 2024/2025

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 Farigoule	Lundi De 9h à 10h Niveau débutant	<input type="checkbox"/>	Lundi De 10h à 11h Niveau moyen	<input type="checkbox"/>	Lundi De 11h à 12h Niveau confirmé	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
BOUGEZ DANSER Maison des Arts	Mardi (show) 13h45 - 14h30	<input type="checkbox"/>	Vendredi (loisirs) 14h30 - 15h15	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
STRETCHING Maison des Arts	Mardi 14h30 - 15h15	<input type="checkbox"/>	Vendredi 15h15 - 16h	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
PILATE Maison des Arts	Mardi 15h15-16h				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GYM SUR CHAISE Farigoule	Jeudi* 10h15 - 11h (actif)	<input type="checkbox"/>	Jeudi* 11h - 11h45 (mobilisation légère)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
	*la gym sur chaise est réservée aux seniors ne pouvant pas pratiquer une autre activité sportive (autre que aquagym)					

	1^{er} trimestre 16/09 au 27/11		
AQUAGYM Au stade nautique de Fos	Mercredi 10h-10h50	<input type="checkbox"/>	Lundi 11h-11h50
		<input type="checkbox"/>	

	1^{er} trimestre 16/09 au 27/11		
NAGE LIBRE Au stade nautique de Fos	Mercredi 10h-10h50	<input type="checkbox"/>	Lundi 11h-11h50
		<input type="checkbox"/>	



MERCI DE COCHER LES GRÉNEAUX DE VOTRE CHOIX

GYM RENFORCEMENT MUSCULAIRE Maison des Arts avec Xavier	Mardi 8h40 - 9h40	ou Mardi 9h50 - 10h50	ou Mardi 11h - 12h
PEINTURE Farigoule avec Marie-Jo	Lundi 13h30-16h30	Mardi 9h - 12h	Jeudi 13h30-16h30 Vendredi 9h-12h
THÉÂTRE studio théâtre avec Sylvie	Jeudi 10h - 12h		
MARCHE départ au foyer avec Colomba	Jeudi 8h30 - 10h		
TANGO ARGENTIN Maison des Arts avec Diego	Lundi 14h - 16h		
EXPRESSION CORPORELLE AVEC L'ESAT Maison des arts avec Emeline	Lundi 10h15 - 11h30		
SOPHROLOGIE Foyer avec Jean-Marc	Vendredi 9h - 10h		
BOUGER AGÉ Foyer avec le CDOMS1	Vendredi 14h - 16h		





fos SUR MER
Centre Communal
d'Action Sociale