



AGENDA
DES
Seniors
T3
2025

JUILLET

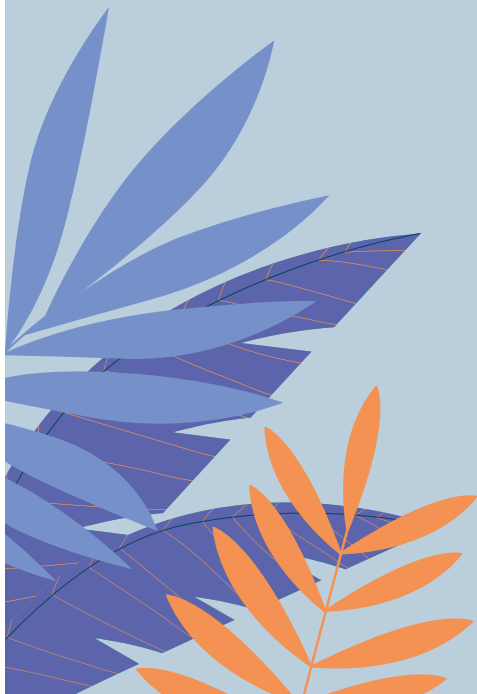
AOÛT



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 du temps, de façon à pouvoir profiter au maximum de celles qui vous intéressent.

Votre équipe du service aux Aînés.



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

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'**Août** :

mardi 1, mercredi 2 et jeudi 3 juillet

Inscriptions pour les repas du mois de **septembre** :

lundi 4, mardi 5 et mercredi 6 août

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



LES NOCES D'OR

Vous fêtez vos 50, 60 ou 70 ans de mariage en 2025...

Mardi 18 novembre à 18h salle du conseil municipal

Clôture des inscriptions au 01/09/2025



ACTUALITÉ

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

Rejoignez le groupe :

FOS : Service aux aînés - Animation / Restauration

JUILLET

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES
Mardi 1/07	10h à 11h	Foyer	Répétition danse : Venez vous ré-impregn timer des différentes danses qu'il y aura lors de la soirée dansante du 04 Juillet (Kuduro, Cumbia, Madison etc...)	
Vendredi 4/07	18h à 00h	Maison de la Mer	Soirée dansante « auberge espagnole » Sur le Thème FLUO (chacun ramène son invité) N'hésitez pas à mettre une touche de fluo pour être dans le thème de la soirée. Chacun ramène un plat salé ou sucré et une boisson et nous mettrons tout en commun.	
Du Lundi 7 Vendredi 18 Juillet	13h30 à 16h30	Foyer	Stage peinture (les lundis, mardis, jeudis et vendredis) encadré par Marie-Jo.	
Lundi 7/07	14h	Foyer	Initiation échecs.	
Mardi 08/07	À partir de 18h30	Cabanes du Port, Plage	Repas aux Cabanes du Port. Les différentes spécialités culinaires sauront vous enchanter tout au long du repas. Moment agréable à partager tous ensemble.	
Jeudi 17/07	09h30 à 10h30	Foyer	Les matins dansants : Venez danser sur le rythme des musiques de l'été. Moment convivial qui vous permettra de faire un peu de sport	20 places
	14h	Plage de Fos devant la Maison de la Mer	Tiralo Si vous souhaitez vous rendre au tiralo, nous viendrons vous récupérer et nous vous ferons découvrir cette activité dans de bonnes conditions.	Inscriptions obligatoires

JUILLET

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PICTO
Vendredi 18/07	14h		Sortie glace.	
Lundi 21/07	9h30 à 10h30	Foyer	Les matins dansants : Venez danser sur le rythme des musiques de l'été. Moment convivial qui vous permettra de faire un peu de sport.	
	À partir de 18h30	Cabanes du Port, Plage	Repas aux Cabanes du Port. Les différentes spécialités culinaires sauront vous enchanter tout au long du repas. Moment agréable à partager tous ensemble.	
Mardi 22/07	08h30 à 09h30	RDV devant le poste de secours du Cavaou	Marche au bord de l'eau. Venez profiter de 1h30 de fraîcheur au bord de l'eau tout en pratiquant une marche conviviale.	
	14h	Foyer	Summer goûter avec ambiance musicale. Nous vous proposons, tous les mardis après-midi, de venir vous divertir autour d'un bon goûter accompagné de musique (karaoké ou blind test etc...)	
Jeudi 24/07	14h	Plage de Fos devant la Maison de la Mer	Tiralo Si vous souhaitez vous rendre au tiralo, nous viendrons vous récupérer et nous vous ferons découvrir cette activité dans de bonnes conditions.	Inscriptions obligatoires
Vendredi 25/07	11h30	Plage de Fos devant la Maison de la Mer	Pique-nique à la plage. Venez passer un moment agréable au bord de la plage, vous aurez la possibilité de manger au frais.	

JUILLET

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES
Lundi 28/07	9h30 à 10h30	Foyer	Les matins dansants : Venez danser sur le rythme des musiques de l'été. Moment convivial qui vous permettra de faire un peu de sport.	
Mardi 29/07	8h30 à 9h30	RDV devant le poste de secours du Cavaou	Marche au bord de l'eau . Venez profiter de 1h30 de fraîcheur au bord de l'eau tout en pratiquant une marche conviviale.	
Mardi 29/07	14h	Foyer	Summer goûter avec ambiance musicale Nous vous proposons, tous les mardis après-midi, de venir vous divertir autour d'un bon goûter accompagné de musique (karaoké ou blind test etc...)	
Jeudi 31/07	14h	Plage de Fos devant la Maison de la Mer	Tiralo Si vous souhaitez vous rendre au tiralo, nous viendrons vous récupérer et nous vous ferons découvrir cette activité dans de bonnes conditions.	Inscriptions obligatoires



INSCRIPTIONS pour les activités du mois de juillet à partir du lundi 23 juin

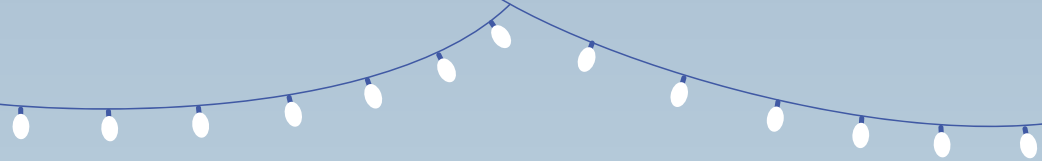
AOÛT

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES
Vendredi 1/08	09h30 à 10h30	Foyer	Les matins dansants : Venez danser sur le rythme des musiques de l'été. Moment convivial qui vous permettra de faire un peu de sport.	
Du lundi 04 au jeudi 14/08	13h30 à 16h30 14h	Foyer Foyer	Stage peinture (les lundis, mardis, jeudis et vendredis) encadré par Marie-Jo	
Mardi 5/08	À partir de 18h30	Cabanes du Port, Plage	Repas aux Cabanes du Port. Les différentes spécialités culinaires sauront vous enchanter tout au long du repas. Moment agréable à partager tous ensemble.	
Mercredi 6/08	15h à 16h30	14h30 devant le foyer	Escape game. Rdv à 14h30 devant le foyer pour un départ en bus.	5 places
Jeudi 7/08	14h	Plage de Fos devant la Maison de la Mer	Tiralo Si vous souhaitez vous rendre au tiralo, nous viendrons vous récupérer et nous vous ferons découvrir cette activité dans de bonnes conditions.	Inscriptions obligatoires
Vendredi 8/08	11h30	Plage de Fos devant la Maison de la Mer	Pique-nique à la plage. Venez passer un moment agréable au bord de la plage, vous aurez la possibilité de manger au frais.	
Jeudi 14/08	14h	Plage de Fos devant la Maison de la Mer	Tiralo Si vous souhaitez vous rendre au tiralo, nous viendrons vous récupérer et nous vous ferons découvrir cette activité dans de bonnes conditions.	Inscriptions obligatoires

AOÛT

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES
Mardi 19/08	À partir de 18h30	Cabanes du Port, Plage	Repas aux Cabanes du Port. Les différentes spécialités culinaires sauront vous enchanter tout au long du repas. Moment agréable à partager tous ensemble.	
Mercredi 20/08	20h	Arènes de Fos	Mercredi du rire «Plateau 100% Sud Titoff»	
Jeudi 21/08	14h	Plage de Fos devant la Maison de la Mer	Tiralo Si vous souhaitez vous rendre au tiralo, nous viendrons vous récupérer et nous vous ferons découvrir cette activité dans de bonnes conditions.	Inscriptions obligatoires
Mardi 26/08	14h	Foyer	Summer goûter avec ambiance musicale Nous vous proposons, tous les mardis après-midi, de venir vous divertir autour d'un bon goûter accompagné de musique (karaoké ou blind test etc...)	
Jeudi 28/08	14h	Plage de Fos devant la Maison de la Mer	Tiralo Si vous souhaitez vous rendre au tiralo, nous viendrons vous récupérer et nous vous ferons découvrir cette activité dans de bonnes conditions.	Inscriptions obligatoires
Vendredi 29/08	14h		Sortie glace	

INSCRIPTIONS pour les activités du mois d'août à partir du **lundi 21 juillet**



**VENDREDI
05 SEPTEMBRE**

**de 10h à 16h
à la Farigoule**

Journée inscriptions
activités sportives et diverses

**JIPS : journée info
partenaires seniors**



& tiralo **HIPPOCAMPE**

La mer pour tous

**1^{ER} JUILLET
AU 29 AOÛT**

Sur la grande plage,
pour les personnes en
situation de handicap
et à mobilité réduite

Réservations au CCAS

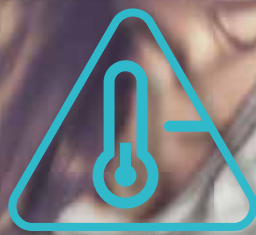
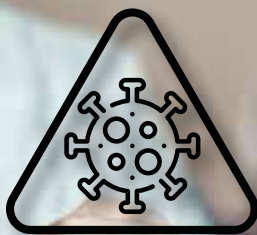
06 11 56 69 83

www.fossurmer.fr

fos SUR MER
Centre Communal
d'Action Sociale



PLAN D'ALERTE ET D'URGENCE



REGISTRE NOMINATIF

Le registre nominatif des personnes âgées et handicapées permet **l'intervention ciblée des services sanitaires, sociaux et communaux en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence (plan canicule, grand froid, crise sanitaire comme le COVID).**

Ce registre concerne les personnes vivant à domicile remplissant une des conditions suivantes :

- Personne âgée de 65 ans et plus,
- Personne âgée de 60 ans et plus reconnue inapte au travail,
- Personne adulte handicapée.

La démarche est volontaire et facultative. L'inscription peut être effectuée par un représentant légal ou un tiers (ami, médecin, services d'aides à domicile...) avec l'accord de l'intéressé.

La personne peut à tout moment apporter des modifications aux renseignements fournis ou demander sa radiation.

Pour toute information ou inscription, vous pouvez contacter le **Point Info Géroto - service aux aînés du CCAS de Fos-sur-Mer** au 04.42.47.71.03



