



AGENDA DES

Seniors

2024

T3

JUILLET

AOÛT

fos 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 du 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 ! Dès **septembre**, 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 :

Lundi 01, mardi 02 et mercredi 03 Juillet

Inscriptions pour les repas du mois de septembre :

Mardi 06, mercredi 07 et jeudi 08 Août

De 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 au foyer ou par téléphone au ☎ 04 42 47 71 64



LES NOCES

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 de cette année se feront le **6 septembre** et démarreront le **lundi 16 Septembre**.

Un certificat médical (valable 3 ans) vous sera demandé pour toutes les activités sportives

STAGE « PEINTURE »

Du 15 au 26 juillet

Du 19 au 30 août avec Marie-Jo

tous les lundis, mardis, jeudis et vendredis de **13h30 à 16h30**
à La Farigoule.

Une exposition de peinture se tiendra au foyer du **lundi 02**
au **vendredi 06 Septembre**

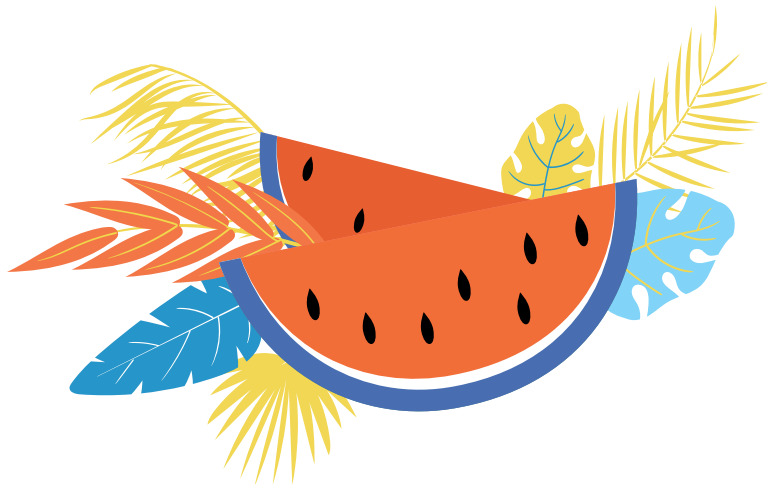
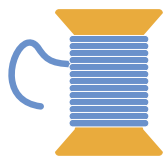


STAGE « COUTURE » avec Nathalie

Du 15 juillet au 30 août

tous les jours de **14h à 16h** à La Farigoule.

Création d'articles (sacs, bloc-portes etc...)
destinés à la vente lors du Téléthon.



TIRALO & HIPPOCAMPE

La mer pour tous

**DU 1^{ER} JUILLET
AU 30 AOÛT
2024**

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

**Renseignements et
Réservations au CCAS**


06 11 56 69 83

www.fos-sur-mer.fr




fos SUR MER
Centre Communal
d'Action Sociale

JUILLET 2024

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
Jeudi 04/07	9h à 10h	Foyer	Les Jeudis dansants. Danse de l'été : venez danser sur le rythme des musiques de l'été. Moment convivial qui vous permettra de faire un peu de sport.	15 places	
	10h à 11h	Foyer	Gym sur chaise		
Vendredi 05/07	14h à 16h	Foyer	Les Vendredis Goûter. SUMMER CRÊPES PARTY : goûter + musique (karaoqué, blind test etc...) <i>Nous vous solliciterons pour le goûter, une fiche sera mise sur le tableau du foyer avec la liste des ingrédients à amener.</i>		
Mardi 09/07	8h30 à 10h30	RDV plage du Cavaou devant le poste de secours	Marche au bord de l'eau. Venez profiter au bord de l'eau tout en pratiquant une marche conviviale.		
Jeudi 11/07	9h à 10h	Foyer	Les Jeudis dansants. Danses de l'été : Venez danser sur le rythme des musiques de l'été.	15 places	
	10h à 11h	Foyer	Gym sur chaise		
	À partir de 18h30	Cabanes du Port, plage	Repas aux Cabanes du Port.	30 places	

JUILLET 2024

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
Mardi 16/07	08h30 à 10h30	RDV plage du Cavaou devant le poste de secours	Marche au bord de l'eau. Venez profiter au bord de l'eau tout en pratiquant une marche conviviale.		
Mercredi 17/07	À partir de 08h30	RDV devant le foyer	Pétanque sous la pinède encadrée par Nathalie	15 places	
Jeudi 18/07	09h à 10h	Foyer	Les Jeudis dansants. Danses de l'été : Venez danser sur le rythme des musiques de l'été. Moment convivial qui vous permettra de faire un peu de sport.	15 places	
	10h à 11h	Foyer	Gym sur chaise		
	15h à 16h20	RDV devant le foyer	Escape game dans le tunnel sous l'Hauture 10€ la place (prévoir l'appoint ou un chèque à l'ordre de « Régie FAME ») Départ en bus du foyer	20 places	
	À partir de 18h30	Cabanes du Port, plage	Repas aux Cabanes du Port.	30 places	

JUILLET 2024

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS
Vendredi 19/07	08h30 à 09h30	RDV plage du Cavaou devant le poste de secours	Marche au bord de l'eau. Venez profiter au bord de l'eau tout en pratiquant une marche conviviale.
	14h à 16h	Foyer	Les Vendredis Goûter. SUMMER SMOOTHIES PARTY : goûter + musique (karaoké, blind test etc...) <i>Nous vous solliciterons pour le goûter, une fiche sera mise sur le tableau du foyer avec la liste des ingrédients à amener.</i>
Mardi 23/07	08h30 à 10h30	RDV plage du Cavaou devant le poste de secours	Marche au bord de l'eau. Venez profiter au bord de l'eau tout en pratiquant une marche conviviale.
Jeudi 25/07	09h à 10h	Foyer	Les Jeudis dansants. Danse de l'été : Venez danser sur le rythme des musiques de l'été. Moment convivial qui vous permettra de faire un peu de sport. - 15 places
	10h à 11h	Foyer	Gym sur chaise
	À partir de 18h	Place du Village	Repas sur place + soirée musicale (avec un membre des Ricounes et 1 DJ) Paëlla + fromage + dessert (15€) - 30 places



JUILLET 2024

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES
Vendredi 26/07	08h30 à 09h30	RDV plage du Cavaou devant le poste de secours	Marche au bord de l'eau. Venez profiter au bord de l'eau tout en pratiquant une marche conviviale.	
	14h à 16h	Foyer	Les Vendredis Goûter : SUMMER GAUFRES PARTY : goûter + musique (karaoké, blind test etc...) <i>Nous vous solliciterons pour le goûter, une fiche sera mise sur le tableau du foyer avec la liste des ingrédients à amener.</i>	
Mardi 30/07	08h30 à 10h30	RDV plage du Cavaou devant le poste de secours	Marche au bord de l'eau. Venez profiter au bord de l'eau tout en pratiquant une marche conviviale.	
Mercredi 31/07	À partir de 08h30	RDV devant le foyer	Pétanque sous la pinède encadrée par Nathalie + pique-nique sous la pinède ou au sein du foyer (selon la chaleur)	15 places
	20h30 à 23h	Place des producteurs	Mercredi du rire : Moment de rigolade garantie 	7 places





INSCRIPTIONS pour les activités du mois de juillet à partir du **Lundi 17 Juin**

AOÛT 2024

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES
Jeudi 01/08	09h à 10h	Foyer	Les Jeudis dansants : Danses de l'été : Venez danser sur le rythme des musiques de l'été. Moment convivial qui vous permettra de faire un peu de sport.	15 places
	10h à 11h	Foyer	Gym sur chaise	
Vendredi 02/08	08h30 à 09h30	RDV plage du Cavaou devant le poste de secours	Marche au bord de l'eau. Venez profiter au bord de l'eau tout en pratiquant une marche conviviale.	
	14h à 16h	Foyer	Les Vendredis Goûter. SUMMER GOÛTER CRÊPES PARTY : goûter + musique (karaoké, blind test etc...) <i>Nous vous solliciterons pour le goûter, une fiche sera mise sur le tableau du foyer avec la liste des ingrédients à amener.</i>	
Mardi 06/08	08h30 à 09h30	RDV plage du Cavaou devant le poste de secours	Marche au bord de l'eau. Venez profiter au bord de l'eau tout en pratiquant une marche conviviale.	
Mercredi 07/08	15h à 16h20	RDV devant le foyer	Escape game dans le tunnel sous l'Hauture 10 euros la place (prévoir l'appoint ou un chèque à l'ordre de « Régie FAME ») Départ en bus du foyer	8 places

AOÛT 2024

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PICTO
Jeudi 08/08	À partir de 18h30	Cabanes du Port, plage	Repas aux Cabanes du Port.	
Vendredi 09/08	08h30 à 09h30	RDV plage du Cavaou devant le poste de secours	Marche au bord de l'eau. Venez profiter au bord de l'eau tout en pratiquant une marche conviviale.	
	14h à 16h	Foyer	Les Vendredis Goûter. SUMMER GAUFRES PARTY : goûter + musique (karaoké, blind test etc...) <i>Nous vous solliciterons pour le goûter, une fiche sera mise sur le tableau du foyer avec la liste des ingrédients à amener.</i>	
Mardi 13/08	08h30 à 09h30	RDV plage du Cavaou devant le poste de secours	Marche au bord de l'eau. Venez profiter au bord de l'eau tout en pratiquant une marche conviviale.	
Mercredi 14/08	À partir de 08h30	RDV devant le foyer	Pétanque sous la pinède encadrée par Nathalie	
Mardi 20/08	08h30 à 09h30	RDV plage du Cavaou devant le poste de secours	Marche au bord de l'eau. Venez profiter au bord de l'eau tout en pratiquant une marche conviviale.	
	À partir de 18h30	Cabanes du Port, plage	Repas aux Cabanes du Port.	

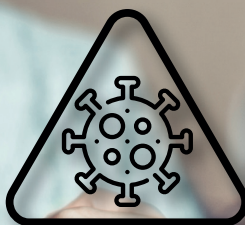
AOÛT 2024

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS
Vendredi 23/08	08h30 à 09h30	RDV plage du Cavaou devant le poste de secours	Marche au bord de l'eau. Venez profiter au bord de l'eau tout en pratiquant une marche conviviale.
	14h à 16h	Foyer	Les Vendredis Goûter. SUMMER CRÊPES PARTY : goûter + musique (karaoké, blind test etc. . .) <i>Nous vous solliciterons pour le goûter, une fiche sera mise sur le tableau du foyer avec la liste des ingrédients à amener.</i>
Mardi 27/08	08h30 à 09h30	RDV plage du Cavaou devant le poste de secours	Marche au bord de l'eau. Venez profiter au bord de l'eau tout en pratiquant une marche conviviale.
Mercredi 28/08	À partir de 08h30	RDV devant le foyer	Pétanque sous la pinède encadrée par Nathalie + pique-nique sous la pinède ou au sein du foyer (selon la chaleur)
Vendredi 30/08	08h30 à 09h30	RDV plage du Cavaou devant le poste de secours	Marche au bord de l'eau. Venez profiter au bord de l'eau tout en pratiquant une marche conviviale.
	14h à 16h	Foyer	Les Vendredis Goûter. SUMMER GAUFRES PARTY : goûter + musique (karaoké, blind test etc. . .) <i>Nous vous solliciterons pour le goûter, une fiche sera mise sur le tableau du foyer avec la liste des ingrédients à amener.</i>



INSCRIPTIONS pour les activités du mois d'Août à partir du **Lundi 15 Juillet**

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 Géronto - service aux aînés du CCAS de Fos-sur-Mer au 04.42.47.71.03



INFORMATIONS DU SERVICE AUX AÎNÉS

POINT D'INFORMATIONS GÉRONTOLOGIQUES

Le point d'informations gérontologiques (PIG)
est localisé au CCAS - Maison de Fos.

Le personnel est à votre disposition de :

08h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h du lundi au vendredi
pour répondre à vos questions sur place
ou par téléphone ☎ **04 42 47 71 03**.

SES MISSIONS

**ACCUEILLIR
ENSEIGNER,
ORIENTER,
ACCOMPAGNER**

*dans les démarches toute personne,
en particulier la personne âgée,
dépendante ou handicapée.*

LES AGENTS

sont formés pour identifier les demandes
sanitaires et sociales et orienter les usagers
vers les organismes ou services compétents si
nécessaire.

Ils assurent la gestion des actions portées par
le CCAS (téléassistance, portage de repas) et
le lien opérationnel avec la cellule animation
restauration du service aux aînés ainsi que le
partenariat associatif et institutionnel.



fos SUR MER
Centre Communal
d'Action Sociale