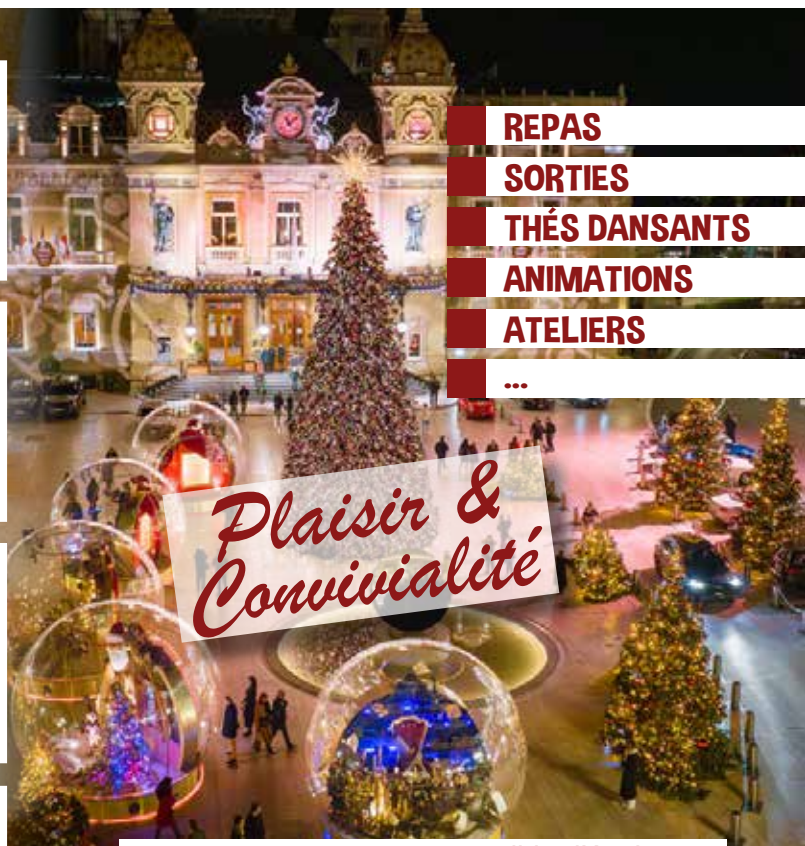


# Séniors

VILLE DE LA CRAU

## LE PROGRAMME

DE **SEPTEMBRE** A **DÉCEMBRE 2024**



*Plaisir & Convivialité*

**REPAS**

**SORTIES**

**THÉS DANSANTS**

**ANIMATIONS**

**ATELIERS**

...

*ce programme est susceptible d'évoluer,  
en fonction de la situation sanitaire  
ou des conditions météorologiques*

**Centre Communal d'Action Sociale**

# PROGRAMME DES ANIMATIONS



## SEPTEMBRE

### INSCRIPTIONS

- ✓ **Pour les animations de septembre et octobre** : à partir du mardi 3 septembre
- ✓ **Pour les colis de Noël** : du mardi 17 septembre au vendredi 8 novembre inclus

### ATELIERS GRATUITS

#### Atelier Yoga

**Vendredi 20 septembre**

**Foyer des Anciens – de 9h30 à 10h30**

1 séance de 12 personnes  
(atelier réservé aux Craurois)

#### Atelier culinaire

**Vendredi 27 septembre**

**Camion cuisine devant le Foyer des Anciens**

Deux horaires sont proposés : 10h-11h ou 11h30-12h30

Groupe de 8 personnes pour chaque séance

Elaboration d'une recette simple et dégustation de la préparation (atelier réservé aux Craurois, proposé en partenariat avec la Métropole TPM)



### GYMNASTIQUE DOUCE SENIORS

**A partir du lundi 16 septembre**

*(au choix les lundis, mardis ou jeudis de 9h30 à 11h)*

**Espace Jean Natte (salle du rez-de-chaussée)**

**Adhésion annuelle : 60 €**

### SÉANCES DE MAINTIEN EN FORME

**A partir du mardi 17 septembre**

*(au choix les mardis ou jeudis de 14h à 16h30)*

Ces séances se déroulent sous forme de balades en extérieur.

**Adhésion annuelle : 60 €**



### SORTIE « ENTRE MARCEL PAGNOL ET LES SANTONS »

**Samedi 14 septembre**

**Rendez-vous devant l'Office de Tourisme à 7h45**

**Départ à 8h**

Sortie journée à Aubagne avec visite du petit monde de Marcel PAGNOL, déjeuner au restaurant et tour panoramique avec un guide.

**Tarif : 59 €**

# SÉNIORS de 60 ans et +



## LOTO ET GRILLADES EN PLEIN AIR

**Mardi 17 septembre**

Parvis de l'Espace Jean Natte – 17h

Réservé aux Craurois

5 € les 3 cartons, 10 € les 7 cartons

Le loto sera suivi d'un apéritif  
et d'une soirée « Grillades »

## OCTOBRE

### INSCRIPTIONS

✓ **Pour les animations d'octobre** : à partir  
du mardi 3 septembre

✓ **Pour les colis de Noël** : inscriptions  
jusqu'au vendredi 8 novembre inclus



## ATELIERS GRATUITS

### Atelier Numérique

**Tous les mardis, à compter du 1<sup>er</sup> octobre**

Foyer des Anciens – de 10h à 12h

6 séances de 12 personnes

(atelier réservé aux Craurois, proposé en partenariat  
avec la Ligue de l'Enseignement)

### Atelier Arts plastiques

**Tous les jeudis, à compter du 3 octobre**

Foyer des Anciens – de 10h à 11h30

8 séances de 8 personnes

(atelier réservé aux Craurois, proposé en partenariat  
avec le CODES 83)

### Atelier Yoga

**Vendredi 18 octobre**

Foyer des Anciens – de 9h30 à 10h30

1 séance de 12 personnes

(atelier réservé aux Craurois)



## SEMAINE DE L'ÂGE D'OR Du 1<sup>er</sup> au 4 octobre

### ATELIER PRÉVENTION ROUTIÈRE

**Mardi 1<sup>er</sup> octobre**

Salle des Mariages de la Mairie – 14h30

Séance de 10 à 20 personnes

(atelier réservé aux Craurois, proposé en partenariat  
avec TPM)



# PROGRAMME DES ANIMATIONS



Parc animalier  
de Ginasservis



Château de St Martin  
de Pallières



Aix-en-Provence

## **SORTIE AU PARC ANIMALIER DE GINASSERVIS**

**Mercredi 2 octobre**

Rendez-vous devant l'Office de Tourisme à 7h15

Départ à 7h30

Sortie journée avec visite du parc animalier, déjeuner paëlla et visite du Château de St Martin de Pallières

**Tarif : 78 €**

## **LOTO EN PLEIN AIR**

*(sous réserve des conditions météorologiques)*

**Judi 3 octobre**

Parvis de l'Espace Jean Natte – 14h

Réservé au craurois

5 € les 3 cartons, 10 € les 7 cartons

## **CONFÉRENCE**

**Sensibilisation des Séniors  
au risque d'arnaques**

**Vendredi 4 octobre**

Salle des Mariages de la Mairie – 15h

En partenariat avec la Gendarmerie

Un apéritif sera proposé en clôture

## **NOVEMBRE**

### **INSCRIPTIONS**

✓ **Pour les animations de novembre :**

à partir du mardi 1<sup>er</sup> octobre

✓ **RAPPEL pour les colis de Noël :**

**inscriptions jusqu'au vendredi 8 novembre  
dernier délai**

## **SORTIE À AIX-EN-PROVENCE**

**Vendredi 8 novembre**

Rendez-vous devant l'Office de Tourisme à 7h45

et départ à 8h

Sortie journée réservée aux Craurois avec visite guidée du Musée du Calisson, déjeuner au restaurant, temps libre l'après-midi pour flâner sur le Cours Mirabeau et en ville

**Tarif : 59 €**

---

## **ATELIER YOGA**

**Vendredi 15 novembre**

Foyer des Anciens – de 9h30 à 10h30

1 séance de 12 personnes

(atelier réservé aux Craurois)

# SÉNIORS de 60 ans et +



## SÉANCE DE CINÉMA

Film « **Le petit truc en plus** »

De et avec Artus et également avec Clovis CORNILLAC

**Lundi 18 novembre**

Espace Culturel Jean-Paul Maurric – 14h30

Séance réservée aux Craurois

*Pour échapper à la police, un fils et son père en cavale sont contraints de trouver refuge dans une colonie de vacances pour jeunes adultes en situation de handicap, se faisant passer pour un pensionnaire et son éducateur spécialisé. Le début des ennuis et d'une formidable expérience humaine qui va les changer à jamais...*

**Tarif** : 5 € par personne (règlement sur place)

## LOTO

**Mardi 19 novembre**

Espace Culturel Jean-Paul Maurric - 14h30

Réservé aux Craurois

5 € les 3 cartons, 10 € les 7 cartons



## REPAS DANSANT « COUSCOUS »

**Dimanche 24 novembre**

Espace Culturel Jean-Paul Maurric – 12h

Attention ! Apporter vos couverts

**Tarif** : 24 € pour les craurois, 30 € pour les habitants hors commune

## DÉCEMBRE

### INSCRIPTIONS

✓ **Pour les animations de décembre :**  
à partir du mardi 5 novembre



## SÉANCE DE CINÉMA

Film « **N'avoue jamais** »

Comédie de Ivan CALBERAC

avec Sabine AZEMA, Thierry LHERMITTE, André DUSSOLLIER

**Lundi 2 décembre**

Espace Culturel Jean-Paul Maurric – 14h30

Séance réservée aux Craurois

**Tarif** : 5 € par personne (règlement sur place)

*Après 50 ans de mariage, François MARSAULT, général à la retraite, est encore fou amoureux d'Annie, sa femme. Lorsqu'il découvre qu'elle l'a trompé 40 ans plus tôt, son sang ne fait qu'un tour. Afin de laver son honneur, une seule solution : la quitter et partir manu militari retrouver Boris, l'ancien amant. Mais à son âge, l'affaire n'est pas si simple...*



## SPECTACLE DE NOËL

**Mercredi 4 décembre**

Espace Culturel Jean-Paul Maurric – 14h30

Réservé aux craurois de 65 ans et plus

**Gratuit sur réservation lors de l'inscription au Colis de Noël**

## SORTIE INTERGÉNÉRATIONNELLE À MONACO

**Samedi 7 décembre**

Départ à 12h et retour nocturne vers 22h30

Sortie réservée aux Craurois

**Au programme :**

après-midi libre sur le marché de Noël avec ses chalets, illuminations, grande roue...

**Tarif : 25 €**

## COLIS DE NOËL

**INSCRIPTIONS DU 17 SEPTEMBRE AU 8 NOVEMBRE**

**Il convient d'utiliser le coupon disponible en dernière page et de le compléter avec précision.** Celui-ci pourra être déposé :

- à l'Hôtel de Ville (urne à l'entrée)
- à La Mairie Annexe de La Moutonne (boîte aux lettres extérieure)
- à l'Office de Tourisme (urne à l'extérieur, du mardi au vendredi matin)
- au Foyer des Anciens (du lundi au samedi, l'après-midi uniquement).

Un courrier indiquant les modalités de retrait du colis vous sera adressé par voie postale début décembre.

### Conditions d'inscriptions :

- réservé aux Craurois de 70 ans et plus,
- ou à partir de 65 ans pour les bénéficiaires de l'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (justificatif obligatoire).

Pour une 1<sup>ère</sup> inscription, fournir un justificatif de domicile récent et la copie d'une pièce d'identité. L'inscription est obligatoire, même si vous avez déjà bénéficié d'un colis les années précédentes.

Pour les couples, mariés ou vivant maritalement, un seul « colis-couple » sera offert.

## RETRAIT DES COLIS DE NOËL EN MODE « DRIVE »

**Remise des colis uniquement sur présentation du bon de retrait qui vous sera envoyé courant décembre, suite à votre inscription.**

**Mardi 10 décembre** – Parking du Complexe Sportif de l'Estagnol à La Moutonne

**Mercredi 11 décembre** – Parking de l'Espace Culturel Jean-Paul Maurric à La Crau

**Horaires pour les deux dates :** de 8h30 à 17h

# MODALITÉS

## Inscriptions

Les matins, du mardi au vendredi, de 8h à 12h à l'Office de Tourisme, Parking Maréchal De Lattre de Tassigny, dans la limite des places disponibles  
Tel : 06.49.51.02.22

## A noter

L'ensemble des modalités d'inscription ou de désistement figurent dans le Règlement des Animations Séniors, consultable à l'Office de Tourisme ou sur le site internet de la Ville (Rubrique « Mes démarches et Services / Solidarité et Services aux Seniors »)

# PERMANENCES

## Association CRESUS

*Accompagnement des personnes en difficulté financière et prévention du surendettement*

Réception sur rendez-vous  
Le 3<sup>ème</sup> lundi de chaque mois : 9h-11h  
Foyer des Anciens  
Tel : 04.94.48.18.63 / 06.09.97.30.08

## Association France Alzheimer Var

*Informations sur la Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées, écoute, soutien et accompagnement*

Réception sur rendez-vous  
Le 4<sup>ème</sup> mercredi du mois : 8h30-12h  
Foyer des Anciens  
Tel : 04.94.09.30.30

## Association France Parkinson Var

*Informations sur la Maladie de Parkinson, écoute, soutien et accompagnement*

Sur rendez-vous uniquement  
Foyer des Anciens  
Tel : 07.64.76.28.85

## Antenne France Services

*Accompagnement pour vos démarches administratives en ligne*

Réception de préférence sur rendez-vous  
Les lundis, mercredis et vendredis : 8h30-12h et 13h-17h, le mardi : 13h-17h  
Espace Pluriel, Boulevard de la République  
Tel : 04.94.01.46.57

## Conseiller Numérique de l'Union Départementale des Associations Familiales (UDAF) du Var

*Formation et accompagnement dans les usages numériques du quotidien*

Ateliers sur rendez-vous  
Le 1<sup>er</sup> mercredi du mois : 9h-12h  
Foyer des Anciens  
Tel : 06.60.84.11.81

## Umane

*(anciennement ADAPEI Var Méditerranée)  
Conseil et accompagnement pour toute personne en situation de handicap*

Réception sur rendez-vous  
Le 2<sup>ème</sup> jeudi du mois : 13h30-17h  
Hôtel de Ville  
Tel : 04.94.20.95.10

## + D'INFOS

### Service Solidarité CCAS

Mairie Annexe  
(15 Boulevard de la République)  
Tel : 04.94.01.56.72



# COLIS ET SPECTACLE DE NOEL 2024

BULLETIN INSCRIPTION A RETOURNER  
ENTRE LE 17/09 ET LE 08/11/2024

Pour vous inscrire, cocher les cases et compléter avec précision le bulletin

## 1 - INSCRIPTION POUR LE RETRAIT DES COLIS DE NOEL

Conditions d'accès (cocher la case correspondante à votre situation) :

- ☐ Séniors de 70 ans au 31/12/2024 et plus  
☐ 65 ans et plus si bénéficiaire de l'ASPA (joindre justificatif)

Lieux de retrait (cocher la case du lieu de retrait du colis que vous choisissez) :

- ☐ le 10/12/2024, de 8h30 à 17h, Parking du Complexe Sportif de l'Estagnol - La Moutonne  
☐ le 11/12/2024, de 8h30 à 17h, Parking de l'Espace Culturel Jean-Paul Maurric - La Crau

- ☐ Colis personnes vivant en couple ☐ Colis personne seule

### Coordonnées de Monsieur ou de Madame

NOM :

Date de naissance :

Prénom :

### Si couple : Coordonnées du conjoint (impératif)

NOM :

Date de naissance :

Prénom :

Adresse à LA CRAU :

Téléphone fixe :

N° Portable :

N° Portable :

Les bulletins d'inscription sont à déposer dans les boîtes suivantes :

MAIRIE ANNEXE DE LA MOUTONNE : boîte aux lettres extérieure

MAIRIE PRINCIPALE : urne à l'entrée

OFFICE DU TOURISME : urne à l'extérieur (les matins, du mardi au vendredi)

FOYER DES ANCIENS (les après-midis, du lundi au samedi)

Pour toute nouvelle inscription :

joindre les copies d'un justificatif de domicile récent et d'une pièce d'identité.

Vous recevrez début décembre un courrier mentionnant les modalités de retrait du colis.



## 2 - INSCRIPTION AU SPECTACLE DE NOËL

(cocher la case pour vous inscrire)

- ☐ Pour les Séniors de 65 ans et plus, une séance prévue le 4 décembre 2024 à l'Espace Culturel Jean-Paul Maurric, dans la limite des places disponibles et si les conditions sanitaires le permettent.

Renseignements : à l'OTSI, les matins, du mardi au vendredi, 06.49.51.02.22