

# Séniors

VILLE DE LA CRAU



## LE PROGRAMME DE JANVIER A JUIN 2024



*Destination  
Paris*

- 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



## JANVIER

### INSCRIPTIONS

A partir du mardi 2 janvier, les matins de 8h à 12h, du lundi au jeudi à l'Office de Tourisme

### ATELIERS GRATUITS

Prise en charge financière par les Caisses de Retraite et le CCAS

#### Atelier Chant

**Tous les jeudis,  
du 11 janvier au 21 mars**

**Foyer des Anciens - de 9h30 à 11h**  
8 séances

#### Atelier Expression créative par l'écriture

**Tous les jeudis,  
du 11 janvier au 14 mars**

**Salle Guérin/La Moutonne - de 9h30 à 11h**  
8 séances

#### Atelier Bien-être par le mouvement et la relaxation

**Tous les mardis,  
du 16 janvier au 20 février**

**Foyer des Anciens - de 9h à 11h**  
5 séances

#### Atelier Yoga

**Vendredi 19 janvier**

**Foyer des Anciens - de 9h30 à 10h30**  
1 séance

---

### GOÛTER DANSANT

« Galette des Rois »

**Mardi 16 janvier**

**Espace culturel Jean-Paul Maurric 14h30**

Gratuit pour les Craurois et 8 € pour les habitants  
hors commune

---

### SORTIE DÉJEUNER SPECTACLE AU CABARET FRANCKY FOLIES (Venelles)

**Vendredi 26 janvier**

Avec Revue Cancan : 1h45 de show, la magie du  
music-hall en plein jour !

**Menu :** Kir royal / assortiments salés, Pâté en

# SÉNIORS de 60 ans et +



croûte Richelieu et bouquet de salade, Suprême de pintadeau farci sauce cèpes, Dauphinois et haricots verts, fromages, entremets poire caramel, vin, café  
**Tarif** : 57 € par personne

## REPAS DANSANT DOMINICAL

**Dimanche 28 janvier**

**Espace Culturel Jean-Paul Maurric – 12h**

Attention ! Apporter vos couverts

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

## LOTO

**Mardi 30 janvier**

**Espace Culturel Jean-Paul Maurric – 14h30**

Réservé aux Craurois

5 € les 3 cartons, 10 € les 7 cartons

**Lots à gagner** :

bons d'achats chez les commerçants craurois



## FÉVRIER

### INSCRIPTIONS

A partir du lundi 15 janvier, les matins de 8h à 12h, du lundi au jeudi à l'Office de Tourisme

## REPAS « CRÊPES » DANSANT

**Mardi 6 février**

**Espace culturel Jean-Paul Maurric – 12h**

Attention ! Apporter vos couverts

**Tarif** : 18 € pour les Craurois  
et 24 € pour les habitants hors commune



## SÉANCE DE CINÉMA

**Film « Maison de retraite »**

De Thomas GILOU, avec Kev ADAMS, Gérard DEPARDIEU, Daniel PREVOST

**Mardi 20 février**

**Espace culturel Jean-Paul Maurric – 14h30**

*Afin d'éviter la case prison, Milann, 30 ans, est contraint d'effectuer 300 heures de travaux d'intérêt général dans la maison de retraite Les Mimosas. Ses premières semaines sont un véritable enfer ! Mais il se fait rapidement adopter par les retraités, en particulier par une bande de 7 inséparables qui*

# PROGRAMME DES ANIMATIONS

## Paris



*lui apprennent, chacun à leur manière, leur vision de la vie. Au fil des semaines, Milann découvre que l'établissement profite de la vulnérabilité de ses pensionnaires pour les arnaquer. Il décide alors d'organiser une grande évasion, mais il n'est pas au bout de ses peines...*

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

---

### ATELIER YOGA

**Vendredi 23 février**

**Foyer des Anciens**

**de 9h30 à 10h30**

Séance gratuite (prise en charge par le CCAS)

---

### SÉJOUR À PARIS

**Du lundi 26 au mercredi 28 février**

Séjour 3 jours / 2 nuitées avec visite du Salon International de l'Agriculture et découverte de la capitale

**Tarif :** 674 € par personne, comprenant l'assurance, l'assistance rapatriement, la garantie annulation / bagage et l'assurance Covid



## MARS

### INSCRIPTIONS

A partir du jeudi 1<sup>er</sup> février, les matins de 8h à 12h, du lundi au jeudi à l'Office de Tourisme

### GOÛTER DANSANT

**« Fête des Grands-mères »**

**Mardi 12 mars**

**Espace culturel Jean-Paul Maurric – 14h30**

Gratuit pour les Craurois et 8 € pour les habitants hors commune

---

### ATELIER YOGA

**Vendredi 15 mars**

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

Séance gratuite (prise en charge par le CCAS)

---

### SORTIE DÉJEUNER SPECTACLE AU DOMAINE LE BILLARDIER (Tourves)

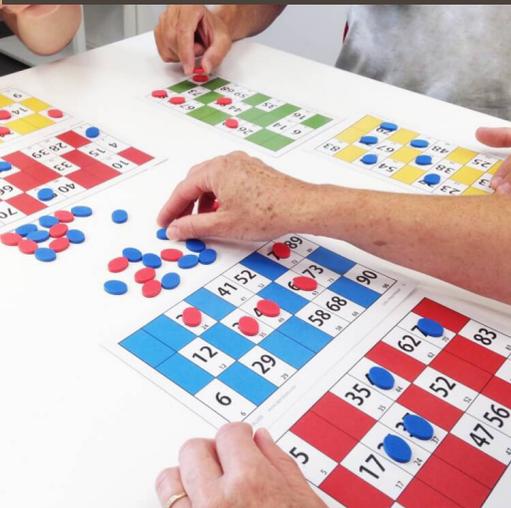
**Vendredi 22 mars**

Spectacle Cabaret et repas avec agneaux à la broche. **Tarif :** 60 € par personne



Domaine LeBillardier

# SÉNIORS de 60 ans et +



## LOTO

**Mardi 26 mars**

**Espace culturel Jean-Paul Maurric – 14h30**

Réservé aux Craurois

5 € les 3 cartons, 10 € les 7 cartons

**Lots à gagner :**

bons d'achats chez les commerçants craurois



## AVRIL

### INSCRIPTIONS

A partir du lundi 4 mars, les matins de 8h à 12h,  
du lundi au jeudi à l'Office de Tourisme

### SORTIE À GRASSE

**Vendredi 12 avril**

Sortie journée avec visite guidée de la parfumerie Fragonard, déjeuner au restaurant et, sur le retour, découverte des spécialités du Sud de la France à la Confiserie Florian de Tourrettes.

**Tarif :** 59 € par personne

### SÉANCE DE CINÉMA

**Film « Maison de retraite 2 »**

De Claude ZIDI Jr,

avec Kev ADAMS,

Jean RENO,

Daniel PREVOST

**Mardi 16 avril**

**Espace culturel Jean-Paul Maurric – 14h30**

*Suite des aventures de Milann et des pensionnaires de la maison de retraite : Fleurette, Sylvette, Alfred, Edmond... qui côtoient désormais les enfants d'un orphelinat. Il est également question de manigances autour d'une sombre affaire d'expulsion.*

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



### ATELIER YOGA

**Vendredi 19 avril**

**Foyer des Anciens**

**de 9h30 à 10h30**

Séance gratuite

(prise en charge par le CCAS)

# PROGRAMME DES ANIMATIONS



## MAI

### INSCRIPTIONS

A partir du mardi 2 avril, les matins de 8h à 12h, du lundi au jeudi à l'Office de Tourisme

### DÉJEUNER EN PLEIN AIR DE LA FÊTE DES MÈRES

**Mardi 14 mai**

**Boulodrome de l'Estagnol – 12h**

**REPAS GRATUIT RÉSERVÉ AUX CRAUOIS  
DE PLUS DE 70 ANS**

Attention ! Apporter vos couverts

*En cas d'intempéries, le déjeuner se déroulera à l'Espace Culturel Jean-Paul Maurric*

### ATELIER YOGA

**Vendredi 17 mai**

**Foyer des Anciens**

**de 9h30 à 10h30**

Séance gratuite

(prise en charge par le CCAS)

### SORTIE À L'ISLE-SUR-LA-SORGUE, SPLENDEUR DU VAUCLUSE

**Vendredi 24 mai**

Sortie journée avec visite guidée de L'Isle-sur-la-Sorgue et déjeuner au restaurant. Puis départ pour le Domaine de la Citadelle (Ménerbes) avec visite du Musée du Tire-Bouchon, visite guidée du domaine & dégustation de 3 vins

**Tarif : 78 €**

### LOTO

**Mardi 28 mai**

**Espace culturel Jean-Paul Maurric – 14h30**

Réservé aux Crauois

5 € les 3 cartons, 10 € les 7 cartons

**Lots à gagner :**

bons d'achats chez les commerçants crauois

### SORTIE JOURNÉE À VINTIMILLE

**Vendredi 31 mai**

**Tarif : 20 €**

# SÉNIORS de 60 ans et +



## JUIN

### INSCRIPTIONS

A partir du lundi 2 mai, les matins de 8h à 12h, du lundi au jeudi à l'Office de Tourisme

### CONCOURS DE BOULES & DE CARTES

**Mardi 4 juin**

**Place Félix Reynaud  
et Foyer des Anciens - 14h**

L'après-midi sera clôturé par un moment convivial autour d'une anchoïade, à partir de 17h  
Gratuit

**Inscriptions au Foyer des Anciens**



### ATELIER YOGA

**Vendredi 14 juin**

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

Séance gratuite

(prise en charge par le CCAS)

### LOTO EN PLEIN AIR

**Mardi 18 juin**

**Parvis de l'Espace Jean Natte - 17h**

Réservé aux Craurois

5 € les 3 cartons, 10 € les 7 cartons

**Lots à gagner :**

bons d'achats chez les commerçants craurois

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

Saint-Jean-Cap-Ferrat



### SORTIE À

**SAINT-JEAN-CAP-FERRAT**

**Vendredi 21 juin**

Sortie journée avec :

visite guidée de la Villa Ephrussi de Rothschild,

déjeuner au restaurant,

après-midi découverte libre de

la Citadelle de Villefranche-sur-Mer

et du joli port de Darse

**Tarif : 78 € par personne**

# MODALITÉS

## Infos :

Les matins, du lundi au jeudi,  
à l'Office de Tourisme  
Tel : 06.49.51.02.22

## Clôture des inscriptions : 48 heures avant l'animation

Pour tout désistement ou pour un  
remboursement, consulter le règle-  
ment du CCAS.

Les sorties sont réservées aux  
craurois. Les habitants d'autres  
communes peuvent toutefois s'ins-  
crire, en cas de places vacantes,  
huit jours avant l'animation.

Tarifs prévisionnels sous réserve de  
modification du prestataire.

# PERMANENCES

## ■ CRESUS

(Accompagnement des personnes en  
difficulté financière et prévention du suren-  
dettement)

Tous les 3<sup>ème</sup> lundis matin de chaque mois  
Foyer des Anciens - de 9h à 11h  
Sur rendez-vous :  
04.94.48.18.63 / 06.09.97.30.08

## ■ France Alzheimer, point d'accès conseils

Tous les 4<sup>ème</sup> mercredis matin  
de chaque mois  
Foyer des Anciens - de 10h à 12h  
Sur rendez-vous : 04.94.09.30.30

## ■ France Parkinson

Foyer des Anciens  
Sur rendez-vous : 07.64.76.28.85

## ■ France Services

(Aide pour les démarches administratives)  
Les lundi, mercredi, vendredi de 8h30 à  
12h et 14h à 18h et le mardi de 14h à 18h  
Espace Pluriel (rez-de-chaussée)  
Tel : 04.94.01.46.57

## ■ Service Solidarité - CCAS

Du lundi au vendredi, de 8h à 12h et de  
13h30 à 17h. Tel : 04.94.01.56.72



# CONTACT

## Centre Communal d'Action Sociale

Boulevard de la République - 83260 LA CRAU

Tél : 06.49.51.02.22

## Office de Tourisme

Avenue du 8 mai 1945 - 83260 LA CRAU