



AGENDA  
DES  
*Seniors*

2023

T4

*fos* SUR MER  
Centre Communal  
d'Action Sociale

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

## 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](http://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 de novembre :

**Lundi 2, mardi 3 et mercredi 4 octobre**

Inscriptions pour les repas du mois de décembre :

**Lundi 6, mardi 7 et mercredi 8 novembre**

Inscriptions pour les repas du mois de janvier 2024 :

**Lundi 4, mardi 5 et mercredi 6 décembre**

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 2023...

Vous pouvez vous rapprocher du service aux Aînés pour vous inscrire.

**Clôture des inscriptions au 15/10/2023**

La cérémonie se déroulera le **7 novembre 2023**



## 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 du **vendredi 6 au jeudi 12 octobre**.

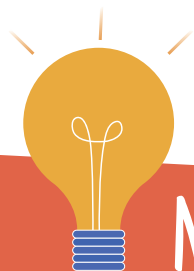


À partir du **lundi 11 septembre**

## PROJET « AUTRE REGARD »

En partenariat avec l'ESAT des étangs

Tous les lundis (de 10h à 11h30) sur toute l'année sauf pendant les vacances scolaires, venez créer une chorégraphie (à la Maison des Arts) avec Emeline.



## NOUVEAUTÉ !



*À partir du Vendredi 13 Octobre*

### NOUVEAU : PROJET « BOUGÉ AGÉ SUR PRESCRIPTION »

Encadré par les intervenants du CDOMS 13.

Pour ces ateliers (24 séances d'activités physiques douces organisés à la Farigoule le vendredi de 14h à 16h), un document vous sera remis afin de le faire remplir à votre médecin.

### LE CHARIOT DES ACTIVITÉS

Tous les matins, un chariot avec diverses activités (manuelles, créatives, réflexion...) est mis à disposition pour patienter jusqu'au temps du repas et pour stimuler votre imagination.



## OCTOBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
<b>Mercredi 04/10</b>	9h - 11h	Foyer	<b>Atelier « Expression Théâtral »</b> encadré par une intervenante de l'association « ASEPT PACA » (sur 8 séances)	15 places	
<b>Vendredi 06/10</b>	9h - 11h	Foyer	<b>Atelier Sophrologie</b> « Bien être relaxation » avec Jean- Marc (Intervenant Sophrologue de l'association ASEPT PACA)	20 places	
<b>Lundi 09/10</b>	10h	Foyer	<b>Réunion d'information</b> pour les ateliers Théâtre		
<b>Lundi 09/10</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Concours de Scrabble</b> avec Nathalie	15 places	
<b>Mardi 10/10</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Jeu de mémoire</b> avec Nathalie. Venez faire travailler votre mémoire de manière ludique tout en passant un moment convivial.	20 places	
<b>Mardi 10/10</b>	14h - 16h	Foyer	<b>Exposition « La Généalogie,</b> qu'est-ce que c'est et ce que ça nous apporte » avec diverses animations autour de la généalogie.		
<b>Mercredi 11/10</b>	9h - 11h	Foyer	<b>Atelier « Expression Théâtral »</b> encadré par une intervenante de l'association « ASEPT PACA » (sur 8 séances)	15 places	
<b>Judi 12/10</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Loto organisé par l'Entraide.</b>		



## OCTOBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
<b>Vendredi 13/10</b>	9h - 11h	Foyer	<b>Atelier Sophrologie</b> « Bien être relaxation » avec Jean-Marc (Intervenant Sophrologue de l'association ASEPT PACA)	20 places	
<b>Vendredi 13/10</b>	14h - 16h	Foyer	<b>Projet « Bouger Âgé sur prescription »</b> . Ces ateliers sont destinés aux personnes atteintes de pathologies chroniques (diabète, cancer, pathologies cardio-vasculaires, respiratoires et neurodégénératives, insuffisance rénale chronique, situation d'obésité), ou en perte d'autonomie.	15 places	
<b>Lundi 16/10</b>	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	<b>Atelier généalogie</b> avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	4 places	
<b>Lundi 16/10</b>	13h30 - 16h30	Foyer Cyber café	<b>Atelier « Couture » :</b> Création d'objets divers et variés (sacs, torchons, boudins de porte, tabliers...)	15 places	
<b>Mardi 17/10</b>	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	<b>Atelier généalogie</b> avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	4 places	



## OCTOBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
<b>Mardi 17/10</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Jeu de mémoire</b> avec Nathalie. Venez faire travailler votre mémoire de manière ludique tout en passant un moment convivial.	20 places	
<b>Mercredi 18/10</b>	9h - 11h	Foyer	<b>Atelier « Expression Théâtral »</b> encadré par une intervenante de l'association « ASEPT PACA » (sur 8 séances)	15 places	
<b>Mercredi 18/10</b>	13h30 - 16h30	Foyer Cyber café	<b>Atelier « Couture » :</b> Création d'objets divers et variés (sacs, torchons, boudins de porte, tabliers...)	15 places	
<b>Judi 19/10</b>	10h - 12h	Foyer Cyber café	<b>Qui veut gagner un lot ?</b> Jeu	5 places	
<b>Judi 19/10</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Atelier « Couture » :</b> Création d'objets divers et variés (sacs, torchons, boudins de porte, tabliers...)	15 places	
<b>Vendredi 20/10</b>	14h - 16h30	Devant le foyer	<b>Pétanques</b> avec Nathalie		
<b>Lundi 23/10</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Concours de Scrabble</b> avec Nathalie	15 places	
<b>Mardi 24/10</b>	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	<b>Atelier généalogie</b> avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	4 places	





## OCTOBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
<b>Mardi 24/10</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Jeu de mémoire avec Nathalie.</b> Venez faire travailler votre mémoire de manière ludique tout en passant un moment convivial.	20 places	
<b>Mercredi 25/10</b>	09h30 - 11h30	Foyer Cyber café	<b>Atelier généalogie</b> avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	4 places	
<b>Mercredi 25/10</b>	9h - 11h	Foyer	<b>Atelier « Expression Théâtral »</b> encadré par une intervenante de l'association « ASEPT PACA » (sur 8 séances)	15 places	
<b>Judi 26/10</b>	14h - 16h30	Devant le foyer	<b>Pétanques</b> avec Nathalie		
<b>Lundi 30/10</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Atelier « Couture » :</b> Création d'objets divers et variés (sacs, torchons, boudins de porte, tabliers...)	15 places	
<b>Mardi 31/10</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Karaoké + Goûter</b> Venez vous initier à la chanson tout en savourant de bonnes crêpes.		

INSCRIPTIONS pour les activités du mois d'Octobre  
à partir du **Lundi 25 Septembre**





## SEMAINE BLEUE DU 2 AU 6 OCTOBRE 2023

	Heures	Actions
<b>Lundi 2 octobre</b> « Journée secours »	Matinée	Rencontre avec les pompiers
	12h - Foyer	Apéritif repas bleu Spectacle offert par Farigoul Show
<b>Mardi 3 octobre</b> « Art en bleu »	9h - 12h / 13h30-16h30 Foyer	Stage peinture pour concours « tableau bleu »
	14h - 16h	Marche bleu
<b>Mercredi 4 octobre</b> « Vie d'acteur ! »	9h - 12h	Démarrage des ateliers théâtre ASEPT PACA
	9h - 12h	Théâtre à domicile pour les seniors suivis par les agents sociaux de proximité
	14h30	Spectacle de théâtre au foyer « <i>Quand Sylvie et Aïcha se retrouvent... Chacun y prend pour son grade...</i> »
	18h au foyer	Apéritif partagé
	20h au théâtre *	Spectacle Les Divalala c'est l'amour ! Tarif : 15€
<b>Jeudi 5 octobre</b> « Nouveau look ! »	Journée	Relooking avec ateliers et photo
<b>Vendredi 6 octobre</b>	10h à 16h au foyer	Informations, renseignements et inscriptions aux activités...
<b>Toute la semaine</b>	En continu	Défi bleu (quizz, petits jeux...)

**\* Inscription obligatoire au foyer pour les Divalala**



## NOVEMBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
Vendredi 02/11	14h - 16h30	Devant le foyer	<b>Pétanques</b> avec Nathalie		
Lundi 06/11	9h - 11h	Foyer Cyber café	<b>Stage « Calendrier personnalisé »</b> avec Angélique. Sur 3 jours. Munissez vous de 12 photos en mode portrait sur clé USB.	3 places	
Mardi 07/11	9h - 11h	Foyer Cyber café			
Mercredi 08/11	9h - 11h	Foyer Cyber café			
Mardi 07/11	14h - 16h30	Foyer	<b>Jeu de mémoire avec Nathalie.</b> Venez faire travailler votre mémoire de manière ludique tout en passant un moment convivial.	20 places	
Jeudi 09/11	14h - 16h30	Foyer	<b>Atelier « Couture » :</b> Création d'objets divers et variés (sacs, torchons, boudins de porte, tabliers...)	15 places	
Vendredi 10/11	18h - 00h	Maison de la Mer	<b>Soirée dansante :</b> <b>« Le Bal des Sorcières »</b> Buffet partagé : Chacun ramène un plat salé <b>OU</b> sucré <b>ET</b> une boisson. Nous fêterons les anniversaires (70, 80 et 90 ans) Les personnes qui le souhaitent peuvent venir déguisées.		




## NOVEMBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
Lundi 13/11	14h-16h	Foyer Cyber café	<b>Stage « Calendrier personnalisé »</b> avec Angélique. Sur 3 jours. Munissez vous de 12 photos en mode portrait sur clé USB.	3 places	
Lundi 13/11	14h - 16h30	Foyer	<b>Concours de Scrabble</b> avec Nathalie	15 places	
Mardi 14/11	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	<b>Atelier généalogie</b> avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	4 places	
Mardi 14/11	14h - 16h	Foyer Cyber café	<b>Stage « Calendrier personnalisé »</b> avec Angélique. Sur 3 jours. Munissez vous de 12 photos en mode portrait sur clé USB.	3 places	
Mardi 14/11	14h - 16h	Foyer	<b>Jeu de mémoire</b> avec Nathalie. Venez faire travailler votre mémoire de manière ludique tout en passant un moment convivial.	20 places	
Mercredi 15/11	9h - 11h	Foyer	<b>Atelier « Expression Théâtral »</b> encadré par une intervenante de l'association « ASEPT PACA » (sur 8 séances)	15 places	
Mercredi 15/11	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	<b>Atelier généalogie</b> avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	4 places	




## NOVEMBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
<b>Mercredi</b> <b>15/11</b>	14h - 16h	Foyer Cyber café	<b>Stage « Calendrier personnalisé »</b> avec Angélique. Sur 3 jours. Munissez vous de 12 photos en mode portrait sur clé USB.	3 places	
<b>Jeudi</b> <b>16/11</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Loto</b> organisé par l'Entraide		
<b>Lundi</b> <b>20/11</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Concours de Scrabble</b> avec Nathalie	15 places	
<b>Mardi</b> <b>21/11</b>	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	<b>Atelier généalogie</b> avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	4 places	
<b>Mardi</b> <b>21/11</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Loto</b> organisé par la Farigoul'Show		
<b>Mercredi</b> <b>22/11</b>	9h - 11h	Foyer	<b>Atelier « Expression Théâtral »</b> encadré par une intervenante de l'association « ASEPT PACA » (sur 8 séances)	15 places	
<b>Mercredi</b> <b>22/11</b>	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	<b>Atelier généalogie</b> avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	4 places	
<b>Jeudi</b> <b>23/11</b>	9h - 12h	Maison des Arts	<b>« Archives de femmes »</b> Cet atelier a pour vocation de mettre en lumière la parole des femmes qui y participeront à travers : - Dans un premier temps : <b>la projection d'archives vidéos de femme dans l'Histoire, suivi d'une discussion.</b> - Dans un second temps : <b>la réalisation d'une frise de "nos histoires de femmes" dans l'Histoire des Femmes.</b>	8 places	



## NOVEMBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
<b>Judi 23/11</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Atelier « Couture »</b> : Création d'objets divers et variés (sacs, torchons, boudins de porte, tabliers...)	15 places	
<b>Mardi 28/11</b>	14h - 16h	Foyer	<b>Création « le sport » en partenariat avec Ville lecture.</b> Création de visuels sur le thème des jeux olympiques	Réservé aux seniors suivis par les agents sociaux de proximité	
<b>Mardi 28/11</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Jeu de mémoire</b> avec Nathalie. Venez faire travailler votre mémoire de manière ludique tout en passant un moment convivial.	20 places	
<b>Mercredi 29/11</b>	9h - 11h	Foyer	<b>Atelier « Expression Théâtral »</b> encadré par une intervenante de l'association « ASEPT PACA » (sur 8 séances)	15 places	
<b>Mercredi 29/11</b>	14h - 16h30	Foyer	Film de Noël Surprise + petit questionnaire	15 places	
<b>Judi 30/11</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Atelier « Couture »</b> : Création d'objets divers et variés (sacs, torchons, boudins de porte, tabliers...)	15 places	

**INSCRIPTIONS** pour les activités du mois de Novembre  
à partir du **Lundi 9 octobre**



## DÉCEMBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
<b>Lundi 04/12</b>	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	<b>Atelier généalogie</b> avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	4 places	
<b>Mardi 05/12</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Jeu de mémoire avec Nathalie.</b> Venez faire travailler votre mémoire de manière ludique tout en passant un moment convivial.	20 places	
<b>Mercredi 06/12</b>	14h30 - 16h30	Foyer Cyber café	<b>Loto Intergé</b> sur poste informatique avec Angélique	5 seniors et 5 petits enfants	
<b>Mercredi 06/12</b>	9h - 11h	Foyer	<b>Atelier « Expression Théâtral »</b> encadré par une intervenante de l'association « ASEPT PACA » (sur 8 séances)		
<b>Judi 07/12</b>	9h - 17h	Sortie a Salon-de- Provence	<b>Sortie a Salon-de-Provence</b> 28€ / pers. Voir descriptif page 17		
<b>Judi 07/12</b>	9h30 - 11h30	Foyer Cyber café	<b>Atelier généalogie</b> avec Angélique. Venez créer votre arbre généalogique personnalisé tout en utilisant le site « généaget »	4 places	
<b>Mardi 12/12</b>	14h - 16h	Foyer	<b>Création « le sport » en partenariat avec Ville lecture.</b> Création de visuels sur le thème des jeux olympiques.	Réservé aux seniors suivis par les agents sociaux de proximité	

## DÉCEMBRE

DATES	HORAIRES	LIEUX	DESCRIPTIONS	PLACES	PICTOS
<b>Jeudi 14/12</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Loto organisé par l'ES13</b>		
<b>Lundi 18/12</b>	14h - 16h30	Foyer	<b>Concours de Scrabble avec Nathalie</b>	15 places	
<b>Jeudi 21/12</b>	13h30 - 16h30	Maison de la Mer	<b>Goûter de Noël animé</b> pour les seniors à domicile	Réservé aux seniors suivis par les agents sociaux de proximité	

**INSCRIPTIONS** pour les activités du mois de Décembre  
à partir du **Lundi 6 novembre**







# SALON-DE-PROVENCE JEUDI 7 DÉCEMBRE 2023



*La Ville de Salon-de-Provence organise chaque année son Marché de Noël. Les artisans proposent leurs produits et leurs idées cadeaux dans les 26 chalets de Noël installés sur la place Morgan. Une offre qualitative qui invite à la découverte des spécialités régionales.*

➔ **Départ de Fos sur Mer 9h** en car privé grand tourisme.

➔ **10h Visite du domaine Le Mas des Bories**, fabrication artisanale d'huile d'Olive. Découverte et dégustation sont au programme. Balade sur les terrasses en pierre sèche, visite du moulin et dégustation d'huile d'olive grands crus.

➔ **11h15 : Direction la savonnerie FABRE**, savonnier depuis 1900. Située en plein coeur de la savonnerie, en activité depuis 120 ans et quatre générations familiales, la boutique d'usine vous fera découvrir les produits authentiques et l'histoire de Marius Fabre dans un cadre chaleureux, chargé de mille parfums.

➔ **12h30 : Déjeuner au coeur de la ville**  
Le Coq sous cloche (ou équivalent) Place Jules Morgan  
Plats servis à table - Menu unique pour tout le monde détail des plats à venir

➔ **Après-midi** : temps libre accompagné sur le marché de Noël.

➔ **Vers 17h retour au foyer arrivé vers 18h.**



## INSCRIPTIONS

### LUNDI 20 NOVEMBRE ET MARDI 21 NOVEMBRE AU FOYER

TIRAGE AU SORT SI BESOIN LE MERCREDI 22 NOVEMBRE // 28€ / PERSONNE

## ACTIVITÉS DIVERSES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	<b>ANGLAIS</b> Avec Beryl À la Farigoule <b>9h - 10h</b> niveau débutant <b>10h - 11h</b> niveau moyen <b>11h - 12h</b> niveau confirmé				<b>ATELIER PEINTURE</b> Avec Marie-Jo À la Farigoule <b>9h - 12h</b>
					<b>AQUAGYM</b>
Après - Midi		<b>AQUAGYM</b>		<b>ATELIER PEINTURE</b> Avec Marie-Jo À la Farigoule <b>13h30 - 16h30</b>	
		<b>ATELIER PEINTURE</b> Avec Marie-Jo À la Farigoule <b>13h30 - 16h30</b>			

## ACTIVITÉS SPORTIVES

Matin		<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> <b>9h - 10h</b> et <b>10h15 - 11h15</b> À la Maison des Arts avec Xavier			
Après - Midi		<b>BOUGEZ DANSEZ</b> <b>13h45 - 14h30</b> <b>STRETCHING</b> <b>14h30 - 15h15</b> <b>PILATE</b> <b>15h15 - 16h</b> À la Maison des Arts avec Colomba			<b>BOUGEZ DANSEZ</b> <b>13h45 - 14h30</b> <b>STRETCHING</b> <b>14h30 - 15h15</b> <b>PILATE</b> <b>15h15 - 16h</b> À la Maison des Arts avec Colomba



# FIGHE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS DIVERSES ET SPORTIVES 2023/2024

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

<b>ANGLAIS</b> À la Farigoule	<b>Lundi</b> De 9h à 10h <u>Niveau débutant</u>	<b>Lundi</b> De 10h à 11h <u>Niveau moyen</u>	<b>Lundi</b> De 11h à 12h <u>Niveau confirmé</u>
<b>AQUAGYM</b> (en attente de confirmation) Au stade nautique de Fos	<b>Lundi</b> 11h - 11h50	<b>Mardi</b> 16h - 16h50	<b>Jeudi</b> 11h - 11h50
<b>NAGE LIBRE</b> Au stade nautique de Fos	<b>Lundi</b> 11h - 11h50	<b>Mardi</b> 16h - 16h50	<b>Jeudi</b> 11h - 11h50
<b>BOUGEZ DANSER</b> À la Maison des Arts	<b>Mardi</b> 13h45 - 14h30		<b>Vendredi</b> 14h30 - 15h15
<b>STRETCHING</b> À la Maison des Arts	<b>Mardi</b> 14h30 - 15h15		<b>Vendredi</b> 15h15 - 16h
<b>GYM SUR CHAISE</b> À la Farigoule	<b>Jeudi</b> 10h15 - 11h		<b>Jeudi</b> 11h - 11h45
<b>GYM RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> À la Maison des Arts	<b>Mardi</b> 9h - 10h		<b>Mardi</b> 10h - 11h
<b>PILATE</b> À la Maison des Arts	<b>Mardi</b> 15h15 - 16h		
<b>THÉÂTRE</b> Studio du théâtre	<b>Lundi</b> 9h - 12h		
<b>MARCHE</b> Départ devant le foyer	<b>Jeudi</b> 8h30 - 10h		
<b>PEINTURE</b> À la Farigoule	<b>Lundi</b> 13h30 - 16h30	<b>Mardi</b> 9h - 12h	<b>Jeudi</b> 13h30 - 16h30
			<b>Vendredi</b> 9h - 12h



# LE TABAC, PARLONS-EN !



**PARTICIPATION GRATUITE**

Vous souhaitez diminuer ou arrêter votre consommation de tabac ?  
Vous êtes déjà dans une démarche d'arrêt ?  
Vous avez besoin de conseils personnalisés ?

## Un programme adapté à vos besoins

→ Séances d'information et d'accompagnement avec une tabacologue en visioconférence

Sommes-nous tous dépendants au tabac ?	18/09/23 à 13H00
Pourquoi et comment se sevrer du tabac ?	02/10/23 à 13H00
Quels comportements adopter pour favoriser et maintenir l'abstinence ?	09/10/23 à 13H00

→ Consultations individuelles sur rendez-vous

## Renseignements et inscription au 04.42.642.642



prevention@groupement-psc.fr



www.groupement-psc.fr



JANVIER 2023



# LE DIABETE



PARTICIPEZ À DES ATELIERS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE PRÈS DE CHEZ VOUS

## SEANCES EN GROUPE OU EN INDIVIDUEL

DES PROFESSIONNELS VOUS INFORMENT ET REPONDENT A VOS QUESTIONS :

- COMPRENDRE LE DIABÈTE**  
Avec une infirmière **13/10/23 à 13H30**
- LES CLÉS D'UNE ALIMENTATION SANTÉ**  
Avec une diététicienne **17/10/23 à 13H30**
- JE PILOTE MON DIABÈTE**  
Avec une infirmière **08/11/23 à 13H30**
- ADAPTER MON ALIMENTATION AU QUOTIDIEN**  
Avec une diététicienne **11/14/23 à 13H30**
- PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE**  
Avec un éducateur sportif **21/11/23 à 13H30**



Fos-sur-mer

CCAS, 75 Chemin Fontaine de Guigues



## PARTICIPATION GRATUITE

Renseignements et inscriptions au 04.42.642.642



[prevention@groupement-psc.fr](mailto:prevention@groupement-psc.fr)



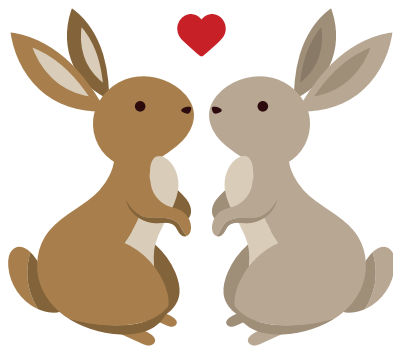
[www.groupement-psc.fr](http://www.groupement-psc.fr)



# NOTES

Ruled lines for notes, consisting of 18 horizontal dotted lines.





**fos** SUR MER  
Centre Communal  
d'Action Sociale