

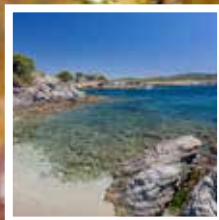
Séniors

VILLE DE LA CRAU

LE PROGRAMME



DE **SEPTEMBRE A DÉCEMBRE 2023**



REPAS

SORTIES

THÉS DANSANTS

ANIMATIONS

ATELIERS

...

Partage & Traditions

*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 lundi 28 août
- ✓ Pour les colis de Noël et le concert de Michel SARDOU au Zénith de Toulon : à partir du lundi 18 septembre

ATELIERS GRATUITS

Atelier Numérique

Tous les mardis, à compter du 12 septembre
Foyer des Anciens – de 10h à 12h
6 séances de 12 personnes

Atelier Arts visuels

Tous les mardis, à compter du 12 septembre
Salle Guérin/La Moutonne – de 9h30 à 11h
8 séances de 10 personnes

Atelier Méditation de pleine conscience

Tous les jeudis, à compter du 21 septembre
Foyer des Anciens – de 9h30 à 11h
10 séances de 12 personnes

Atelier Yoga

Vendredi 15 septembre
Foyer des Anciens – de 9h30 à 10h30
1 séance de 10 personnes

GYMNASTIQUE SENIORS

A partir du lundi 18 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 19 septembre
(au choix les mardis ou jeudis de 14h à 16h30)
Ces séances se déroulent sous forme de balades en extérieur. Adhésion annuelle : 60 €

LOTO ET GRILLADES EN PLEIN AIR

Mardi 19 septembre
Parvis de l'Espace Jean Natte – 17h
Réservé aux Craurois
5 € les 3 cartons, 10 € les 7 cartons
Lots : bons d'achats chez les commerçants craurois
Le loto sera suivi d'un apéritif et d'une soirée « Grillades »

SÉNIORS de 60 ans et +

Ile des Embiez



SORTIE ESTIVALE À L'ILE DES EMBIEZ

Vendredi 22 septembre

Sortie journée avec déjeuner au restaurant et visite en petit train

Au menu du restaurant :

Salade César, Fondant de veau confit aux parfums de la garrigue avec pommes grenailles et ratatouille, Tarte au citron revisitée

Tarif : 75 €

OCTOBRE

INSCRIPTIONS

- ✓ Pour les animations d'octobre : à partir du lundi 28 août
- ✓ Pour les colis de Noël : inscriptions jusqu'au jeudi 10 novembre dernier délai

SEMAINE DE L'ÂGE D'OR Du 4 au 7 octobre

SORTIE DEMI-JOURNÉE LIBRE À SANARY

Mercredi 4 octobre

Avec marché le matin

Tarif : 11 €

SORTIE APRÈS-MIDI À COLLOBRIÈRES

Jedi 5 octobre

Visite d'une châtaigneraie avec dégustation de bière à la châtaigne et visite de la Confiserie Azurée avec dégustation des produits

Tarif : 25 €

ATELIER YOGA

Vendredi 6 octobre

Foyer des Anciens – de 9h30 à 10h30

Séance gratuite pour 10 personnes

SORTIE À RIANES

Samedi 7 octobre

Journée libre à l'occasion de la Fête de la Courge

Tarif : 16 €



Collobrières

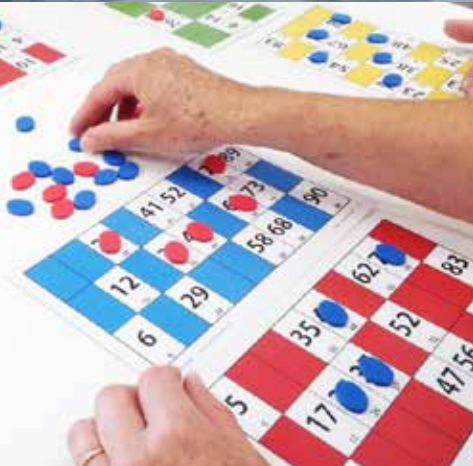


Rians

PROGRAMME DES ANIMATIONS



Cotignac



NOVEMBRE

INSCRIPTIONS

- ✓ Pour les animations de novembre : à partir du lundi 2 octobre
- ✓ Pour les colis de Noël : inscriptions jusqu'au jeudi 10 novembre dernier délai

CONCERT DE MICHEL SARDOU AU ZÉNITH DE TOULON EN SOIRÉE

Vendredi 10 novembre

Tarifs :

119 € la place en Carré Or

95 € la place en catégorie 1

SORTIE À COTIGNAC

Vendredi 17 novembre

Au programme : visite guidée du Sanctuaire de Notre-Dame de Grâce effectuée par un frère de Saint-Jean, déjeuner au restaurant à Sillans-la-Cascade avec animation dansante, et arrêt sur le chemin de retour à l'exploitation des Ruchers du Bessillon avec dégustation de miels.

Au menu du restaurant :

Vin d'orange ou de pamplemousse,

Terrine de sanglier pistache & porto avec salade

croquante et crudités du producteur,

Civet de sanglier, pâtes maison et chou rouge

Assiette de fromages

Tarte aux pommes façon normande servie avec

chocolat chaud et crème fouettée maison

Tarif : 75 €

LOTO

Mardi 21 novembre

Salle Jean-Paul Maurric – 14h30

Réservé aux Craurois

5 € les 3 cartons, 10 € les 7 cartons

Lots : bons d'achats chez les commerçants craurois

REPAS DANSANT « COUSCOUS »

Dimanche 26 novembre

Salle Jean-Paul Maurric – 12h

Attention !

Apporter vos couverts

Tarif :

22 € pour les craurois,

30 € pour les invités

SÉNIORS de 60 ans et +

San Remo



DÉCEMBRE

INSCRIPTIONS

✓ **Pour les animations de décembre :**
à partir du lundi 23 octobre

SORTIE À SAN REMO

Samedi 2 décembre

Tarif : 20€

SPECTACLE DE NOËL

Mercredi 6 décembre

Salle Jean-Paul Maurric – 14h30

Réservé aux craurois de 65 ans et plus

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

Spectacle de Noël 2022



COLIS DE NOËL

**INSCRIPTIONS DU 18 SEPTEMBRE
AU 10 NOVEMBRE**

Il convient d'utiliser le coupon disponible en dernière page de cette brochure. 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 lundi au jeudi matin)
- ✓ au Foyer des Anciens

(du lundi au samedi, l'après-midi uniquement).

Un courrier vous sera adressé par voie postale début décembre, pour le retrait du colis.

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^{ère} 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 non, un seul « colis-couple » sera offert.

RETRAIT DES COLIS DE NOËL EN MODE « DRIVE »

Mardi 12 décembre : à La Moutonne
Parking du Complexe Sportif de l'Estagnol

Mercredi 13 décembre : à La Crau
Parking de la Salle Jean-Paul Maurric

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

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



MODALITÉS

Infos :

Les matins, du lundi au jeudi, à l'Office de Tourisme, dans la limite des places disponibles. Tel : 06.49.51.02.22

Les sorties sont réservées aux craurois.

Les habitants d'autres communes peuvent toutefois s'inscrire, en cas de places vacantes, huit jours avant l'animation.

Tarifs prévisionnels sous réserve de modification du prestataire.
Remboursement suivant règlement validé par le Conseil d'Administration du CCAS.

PERMANENCES

CRESUS

(Accompagnement des personnes en difficulté financière et prévention du surendettement)

Tous les 3^{ème} 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^{ème} mercredi matin de chaque mois

Foyer des Anciens - de 10 h à 12 h

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

Tél : 04.94.01.56.72 (en journée)

Du lundi au vendredi

de 8h à 12h et 13h30 à 17h

EN PRÉPARATION POUR 2024



Séjour à Paris, du 26 au 28 février 2024

Réservé aux seniors de plus de 60 ans
Avec visite du Salon International de l'Agriculture
et découverte de la capitale

Afin de pouvoir réserver les places, les préinscriptions sont à effectuer par mail à l'adresse ccas@villedelacrau.fr ou par téléphone au 06.49.51.02.22. Les places sont limitées et le tarif est estimé à 664 € environ. Le séjour sera à régler en début d'année 2024.



BULLETIN INSCRIPTION NOËL 2023 COLIS DE NOËL ET SPECTACLE

A retourner entre le 18 septembre et le 10 novembre 2023

1 - INSCRIPTION POUR LE RETRAIT DES COLIS

Séniors de 70 ans au 31/12/2023 et + (ou 65 ans et + si bénéficiaire de l'ASPA)

Cochez les cases ci-dessous correspondantes à vos souhaits.

- Retrait du colis à La Moutonne le 12/12/2023, de 8h30 à 17h, parking du Complexe Sportif de l'Estagnol
 Retrait du colis à La Crau le 13/12/2023, de 8h30 à 17h, parking de l'Espace Culturel Jean-Paul Maurric

COLIS PERSONNES VIVANT EN COUPLE COLIS PERSONNE SEULE

Coordonnées de Monsieur ou de Madame

| | | | | | |
|-----|-------|--------|-------|-------------------|-------|
| NOM | | PRENOM | | Date de Naissance | |
|-----|-------|--------|-------|-------------------|-------|

Si couple : coordonnées du conjoint (**impératif**)

| | | | | | |
|-----|-------|--------|-------|-------------------|-------|
| NOM | | PRENOM | | Date de Naissance | |
|-----|-------|--------|-------|-------------------|-------|

Adresse à LA CRAU :

.....
.....

Téléphone :

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 de Tourisme (urne extérieure les matins du lundi au jeudi), 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 pour le retrait du colis.

2 - INSCRIPTION AU SPECTACLE DE NOEL

Séance prévue le 6 décembre 2023 à l'Espace Culturel Maurric, dans la limite des places disponibles et si les conditions sanitaires le permettent. Pour les séniors de 65 ans et plus.

OUI NON

Pour tout renseignement, contacter le C.C.A.S. au 06.49.51.02.22

CONTACT

Renseignements et inscriptions :
Bureau du CCAS à l'Office de Tourisme
(du lundi au jeudi de 8h à 12h)

Avenue du 8 mai 1945 - 83260 LA CRAU

Tél : 06.49.51.02.22

Pour toute autre question :
Service Solidarité - CCAS

Tél : 04.94.01.56.72

