



# Du côté des *Séniors*

Magazine mensuel du CCAS  
N°3 - Avril 2024

## **LE RENDEZ-VOUS DU MOIS**

**Le 23 avril, prenez de la hauteur avec une visite de la ville pittoresque de Sisteron. Donjon, échauguettes n'auront plus de secret pour vous en visitant la citadelle qui domine le vieux Sisteron !**

*J'y étais!*



Sortie Meyrargues "Cabaret"  
en février dernier

*Au courant de tout!*

## Inscriptions aux activités et sorties du mois d'avril 2024

- Jeudi 21 mars de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30
  - Vendredi 22 mars de 8h30 à 12h, permanences foyer Gaubert.
- Dans la limite des places disponibles.

Merci de bien libeller les chèques à l'ordre de : RÉGIE ANIMATION

Pour permettre au plus grand nombre de participer aux sorties organisées par votre CCAS, vous serez inscrits sur l'une des sorties et mis en liste d'attente sur la seconde.

Pour les sorties, seules les personnes présentes physiquement le jour des permanences seront inscrites, à l'exception des couples (même nom ou même adresse ou PACS).

## *Et si on sortait ?*

### **Tous les mercredis**

#### *Café du marché*

De 9h à 10h30 à la Résidence

Autonomie Marcel Lyon

Gratuit (une consommation)



### **Tous les vendredis séance libre**

#### *Cinéma*

Tarif adhérent : 6 € (sur présentation de votre carte d'adhérent)

Paiement sur place au Cineplanet

### **Mardi 2 et mercredi 17 avril**

#### *Renouvellement et inscription Carte Navette*

Les personnes souhaitant bénéficier ou renouveler la carte des transports en navette doivent se rendre au foyer Gaubert de 8h30 à 12h munis des documents suivants : ancienne carte de transport, carte d'identité et justificatif de domicile.

### **Mardi 2 avril**

#### *Goûter concert au Portail Coucou "Ruben Paz Duo"*

L'équipe du Café-concert vous invite à découvrir "Ruben Paz Duo". C'est Cuba à l'Andalousie au saxophone de Ruben, associée à la voix d'Isabel. Embarquez pour un voyage à travers les classiques latinos, boléros et latin-jazz.

Gratuit sur inscription

A 14h30 au Café-concert du Portail Coucou (Entrée à droite du parking)



### **Mercredi 3 et vendredi 5 avril**

#### *Danse en ligne*

Dans une ambiance conviviale, venez apprendre les pas de quelques danses en ligne. Rendez-vous pour les experts le mercredi 3 et pour les débutants vendredi 5 avril.

A 14h au foyer Gaubert

Gratuit sur inscription



## Et si on sortait ?

4 et 5 avril

### Inscriptions

Le jeudi 4 avril de 8h30 à 12h  
et de 13h30 à 16h30, puis le  
vendredi 5 avril de 8h30 à 12h  
auront lieu les inscriptions pour  
les événements ci-dessous :

#### Spectacle d'Édith Piaf

Vendredi 3 mai à 14h à l'Espace  
Trenet

Tarif adhérent : 7 €

Tarif A : 3,50 €

#### Cadeaux Fêtes des Mères et des Pères

Mardi 28 mai de 14h à 17h à  
l'Espace Trenet

Gratuit sur inscription

#### Lundi 8 avril

### "Atelier Numérique" réunion d'information et inscription

Des ateliers numériques à thème  
vous intéressent ? Participez à  
la réunion d'information afin de  
constituer les groupes.

A 9h au foyer Gaubert

#### Mardi 9 avril

### Sortie à Grasse (bon marcheur)

•Matin : visite de la ville par une  
conférencière

•Déjeuner libre à Grasse

•Après-midi : visite de la  
parfumerie "Fragonard"

Départ Commissariat : 7h45

Place Morgan : 8h

Tarif adhérent : 34 € - Tarif A : 17 €



#### Dimanche 14 avril

### "Mystère sur le grand canal"

Par la compagnie Tiramisù  
Spectacle proposé par l'UPPS

A 15h à l'Auditorium.

Tarif adhérent du CCAS : 5 €

(sur présentation de votre carte)

Réservations : 04 90 55 49 93 ou

resasalone@gmail.com

**Du 8 au 12 avril**

## *Semaine du Bien-être et de la Santé*

A l'occasion de la Journée Mondiale de la Santé qui marque l'anniversaire de la création de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), le Pôle Animations Seniors vous propose une semaine dédiée au Bien-Être et à la Santé.

**Lundi 8 et vendredi 12 avril**

### *Atelier "Pour votre cœur bouger plus"*

Faire le point sur son niveau d'activité physique et s'autoévaluer. Découvrir et expérimenter des exercices simples pour entretenir son cœur, son corps et prendre soin de soi.

Foyer Gaubert de 14h à 16h30

Gratuit sur inscriptions.

Places limitées

**Mercredi 10 avril**

### *Loto Santé*

Sur le même concept qu'un loto classique, jouez à notre "Grand loto de la Santé". Si le numéro tiré au sort se trouve sur votre carton, répondez à une question de santé pour valider et tenter de gagner un lot favorable à votre santé.

Foyer Gaubert de 14h à 16h30

Gratuit sur inscription.

Places limitées



## Et si on sortait ?



**Lundi 15 avril**

### *Atelier pâtisserie "Bounty"*

C'est la période du chocolat, venez élaborer vos délicieuses gourmandises de Pâques !

De 14h à 16h au foyer Gaubert  
Gratuit sur inscription

**15 et 16 avril**

### *Vente de tickets lotos*

•Lundi 15 : foyer Bel-Air à 13h30  
•Mardi 16 : foyer Gaubert à 13h30  
Tarif unique 3 cartons : 4 €

**Mercredi 17 avril**

### *Après-midi dansant*

A 14h au foyer Gaubert  
Gratuit sur inscription

**Vendredi 19 avril**

### *Loto*

A 14h au foyer Gaubert

**Lundi 22 avril**

### *Atelier créatif*

Venez partager vos bonnes idées dans un moment convivial

A 13h40 au foyer Gaubert

**Mardi 23 avril**

### *Journée à Sisteron*

(très bon marcheur)

- Matin : Découverte olfactive chez Mistral des Sens, situé en plein cœur de la Provence entre Manosque et Sisteron.
- Déjeuner : salade des Alpes (salade, tourtons, œuf, lardons, miel et noix), filet de poulet aux olives et gratin Dauphinois, île flottante caramel et amandes grillées
- Après-midi : visite de la citadelle qui fut créée au XIII<sup>ème</sup> siècle par les Comtes de Provence.

Départ Commissariat : 7h15

Place Morgan : 7h30

Tarif adhérent : 44 € - Tarif A : 22 €



**Mercredi 24 avril**

### *Activité Poème*

Venez-vous initier à l'art de la poésie.

A 14h au foyer Gaubert.

Gratuit sur inscription

**Vendredi 26 avril**

*Concours de cartes :  
contrée ou rami*

A 14h au foyer Gaubert

Gratuit sur inscription uniquement



## THÉÂTRE MUNICIPAL ARMAND

**Jeudi 4 avril à 20h30**

*Les fourberies de Scapin*

Tarif : 22 €

**Dimanche 7 avril à 17h**

*Concert musique classique*

Tarif : 10 €

Pré-inscription les 21 et 22 mars

Paieiment billetterie du Théâtre Municipal Armand

## *Un peu de sport ?*

### **Tennis de table**

Tous les lundis de 14h à 15h à la  
salle Noël Caumette

En présence de l'Association La  
Vaillante (hors vacances scolaires)

### **Gymnastique douce**

Tous les mardis ou jeudis de 11h30  
à 12h15 au COSEC des Canourgues  
avec un éducateur ETAPS (hors  
vacances scolaires)



### **Musculation posturale**

Tous les vendredis de 10h30 à  
11h30 au gymnase des Bressons  
(hors vacances scolaires) en  
présence des adhérents de la MJC

### **Piscine**

Profitez d'un tarif réduit sur pré-  
sentation de votre carte d'adhé-  
rent aux heures d'ouvertures au  
public.



# *Vos contacts*

## **VOS ÉLUS**

**Stéphane Blanchard,**  
adjoint au Maire et Vice-Président du CCAS

**Adélaïde Bosshartt,**  
conseillère municipale, déléguée à la qualité de vie  
et loisirs des seniors

## **LE PÔLE ANIMATIONS DU CCAS**

Jean-Pierre Guidicelli  
Véronique Grosselin  
Rose-Marie Beauvois  
Marie Germano  
Vincent Ferrier

Tél. 04 90 56 87 93  
ou 04 90 56 87 91

**Foyer Gaubert**  
Tél. 04 90 56 22 86