



Du côté des *Séniors*

Magazine mensuel du CCAS

N°22 - MARS 2026

LE RENDEZ-VOUS DU MOIS

Mars arrive avec ses premiers beaux jours !

Les journées s'allongent, le temps devient plus doux et l'envie de bouger revient naturellement. C'est le moment idéal pour reprendre les activités et les sorties.

Au courant de tout !

A la demande des bénéficiaires, les inscriptions aux ateliers et activités seront désormais séparées des inscriptions aux sorties :

•Inscriptions aux sorties du mois de mars

Foyer Gaubert, mercredi 18 février de 13h30 à 16h30

•Inscriptions aux ateliers et activités du mois de mars

Foyer Gaubert, jeudi 19 février de 8h30 à 12h

Merci de bien vouloir libeller les chèques à l'ordre de : RÉGIE ANIMATION
Pensez à prendre l'appoint pour les règlements en espèce.

Concernant les sorties, seront inscrites uniquement les personnes présentes physiquement le jour des permanences sauf couple (même nom ou même adresse ou PACS).

Afin d'éviter les litiges, les tickets pour les activités, ateliers ou sorties seront donnés uniquement à l'ouverture du foyer, en fonction de l'ordre d'arrivée.

Activité Piscine

Profitez d'un tarif réduit sur présentation de votre carte d'adhérent aux heures d'ouvertures au public.

Et si on sortait ?

Tous les mercredis

Café du Marché

De 9h à 10h30 à la Résidence

Autonomie Marcel Lyon

Gratuit pour tous les adhérents

Tous les vendredis séance libre

Cinéma

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

Païement sur place au Cineplanet

2 et 3 février

Vente de tickets lotos et concours

Uniquement ces jours :

•Lundi 2 mars : foyer Bel Air à 13h30

•Mardi 3 mars : foyer Gaubert à 13h30

Tarif unique 3 cartons : 4 €

Mercredi 4 mars

Atelier sommeil

5 séances de 2 heures

Le 11, 18, 25 mars et 1^{er} avril de 9h30 à 11h30 au foyer Gaubert

Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

4 et 18 mars

Danse en ligne

A 14h foyer Gaubert

Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

6 et 27 mars

Loto Gaubert

A 14h

Lundi 9 mars

Atelier pâtisserie

14h foyer Gaubert

Gratuit sur inscription obligatoire



Mercredi 11 mars

Quiz musical et Blind Test

14h foyer Gaubert

Gratuit sur inscription obligatoire

Vendredi 13 mars

Atelier créatif et tricot

14h foyer Gaubert

Gratuit sur inscription obligatoire



Lundi 9 mars

Sortie à Marseillan

• **Visite des Chais Noilly Prat**,
lieu de création de la célèbre
boisson aux plantes aromatiques
et oranges amères

• **Visite de la Ferme Marine** et son
buffet de coquillages à volonté

Départ Commissariat 8h

Place Morgan 8h15

Tarif : 44 € - Tarif A : 22 €

Inscription obligatoire

63 places





Vendredi 20 mars
Balade à La Jonquera

Porte de la Catalogne au patrimoine culturel d'une grande richesse et aux nombreux commerces. Repas libre.

Départ Commissariat 6h - Place Morgan 6h15 - Tarif : 34 € - Tarif A : 17 €

Inscription obligatoire - 63 places

16 et 30 mars

Activités multiples

14h au foyer Gaubert

Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

Vendredi 20 mars

Concours de cartes

Contrée ou rami

A partir de 14h au foyer Gaubert

Participation 4€

Inscription obligatoire

Lundi 23 mars

Petit-déjeuner à Bel Air

À 9h30 - Gras double

Tarif : 7 € - Tarif A : 3,50 €

Inscription obligatoire

Lundi 23 mars

Quiz musical et Blind Test

14h foyer Gaubert

Gratuit sur inscription obligatoire

Mardi 24 mars

Atelier Brain ball

Une expérience sensori-motrice complète aux activités captivantes et stimulantes pour l'esprit et le corps.

12 séances d'une heure :

31 mars, 7 et 14 avril, 5, 12 et 19 mai, 2, 9, 16, 23 et 30 Juin,

de 11h à 12h au foyer Gaubert

Gratuit sur inscription dans la limite des places disponibles

Dimanche 15 mars

«*Holiday on ice*» à Marseille

Nouveau spectacle sur glace "Horizons"

Départ place Morgan 12h30 - Tarif : 34 € - Tarif A : 17 €

Inscription obligatoire - 19 places



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)



Musculation posturale

Tous les vendredis de 10h30 à 11h30 au gymnase des Bressons

(hors vacances scolaires) en présence des adhérents de la MJC



Vos contacts

VOS RÉFÉRENTS CCAS

Sandrine Bonnouvrier

directrice du CCAS de Salon-de-Provence

Le pôle animations du CCAS

Jean-Pierre Guidicelli

Rose-Marie Beauvois

Marie Germano

Vincent Ferrier

Sylvie Calzetta

Tél. 04 90 56 87 93

Foyer Gaubert

Tél. 04 90 56 22 86 - ccas.animation@salon-de-provence.org