



Nostre Fougau

| Foyer municipal des Aînés du Lavandou |

Programme septembre > décembre 2023

Nostre Fougau

Bd. Paul Valéry

04 83 69 03 89

CCAS 04 94 14 41 45

nostre.fougau@le-lavandou.fr

Ouvert du lundi au vendredi de 13h30 à 17h

INSCRIPTIONS

Les inscriptions pour les sorties et activités se déroulent au Fougau **les lundis et mardis.**

Les places étant limitées, merci de bien vouloir **veiller à vous inscrire au plus tôt.**

.....

Le Foyer est **ouvert tous les après-midis de 13h30 à 17h** et propose de vous rencontrer autour de jeux de société variés, de jeux de cartes et temps de lecture en plus des évènements ponctuels et des activités hebdomadaires proposées.

CHAQUE SEMAINE

TOUS LES LUNDIS ET VENDREDIS DE 10H À 12H

Gym avec Étoiline

→ Pôle musique et danse

Venez bouger et vous amuser chaque lundi et vendredi : stretching, zumba, équilibre, cardio et renforcement musculaire, les exercices sont adaptés et variés.

Afin de vous accueillir dans les meilleures conditions lors de ces séances, les inscriptions sont obligatoires cette année. Les groupes n'excéderont pas 20 à 30 personnes selon l'activité.

Gratuit - certificat médical obligatoire

.....



TOUS LES LUNDIS À 14H

Aide au Numérique → Fougau

Vous avez besoin d'un coup de pouce avec votre téléphone portable récalcitrant ou avec votre tablette ? Nous pouvons vous aider.

.....



TOUS LES VENDREDIS À 14H

Atelier créatif → Fougau

Laissez libre cours à votre créativité ! En une ou plusieurs séances, expérimentez différentes techniques et arts en réalisant de jolis objets, cartes

Programmation détaillée au Fougau



SEPTEMBRE

LUNDI 4 SEPTEMBRE | 14H15

Mon Crime → Cinéma Le Grand Bleu

Comédie dramatique de François Ozon - 1h43

Dans les années 30 à Paris, Madeleine Verdier, jeune et jolie actrice sans le sou et sans talent, est accusée du meurtre d'un célèbre producteur. Acquittée, elle commence alors une nouvelle vie, jusqu'à ce que la vérité éclate au grand jour...

Tarif : 3,90 € - Sur inscriptions



JEUDI 7 SEPTEMBRE | 15H

Goûter festif → Fougau

Retrouvons-nous pour un moment convivial qui sera l'occasion de vous présenter plus en détail le programme.

Gratuit - Inscription les 4 et 5 septembre

DIMANCHE 10 SEPTEMBRE

Fête du Romérage → Saint-Clair - organisée par la Ville

SAMEDI 16 SEPTEMBRE

Forum des associations → Front de mer - organisé par la Ville

JEUDI 21 SEPTEMBRE | 12H

Repas d'ouverture → Restanques

Venez célébrer l'ouverture du foyer à l'occasion d'un repas dans le cadre exceptionnel des Restanques de Saint Clair.

Tarif : 30 € - Inscription jusqu'au 8 septembre



SEPTEMBRE

SAMEDI 23 SEPTEMBRE | 9H

Cueillette des pommes → Collobrières

Profitez d'un agréable moment en plein air dans les vergers du domaine de la Portanière, partez à la cueillette des pommes en direct du producteur. Vous pourrez ensuite déguster un menu élaboré avec des produits du terroir au restaurant des Maures.

Tarif : 28 € - Inscription jusqu'au 12 septembre



MARDI 26 SEPTEMBRE | 14H

Visite guidée → Villa Théo

« Henri Edmond Cross, dans la Lumière du Var »
« Œuvres sur Papier »

La villa Théo, centre d'art du Lavandou, est heureuse de proposer une sélection d'œuvres sur papier de l'artiste afin de lui rendre hommage sur les terres où il choisit de vivre qui l'ont tant inspiré.

Inscription jusqu'au 19 septembre



JEUDI 28 SEPTEMBRE | 7H30

Fondation Maeght → St Paul de Vence

La Fondation Maeght accueille les visiteurs dans un lieu unique hors du temps où art, architecture et nature dialoguent dans une parfaite harmonie. Venez visiter les jardins de sculptures, vous perdre dans labyrinthes de Miro...

Un déjeuner au restaurant La Terrasse sur Saint Paul comblera cette belle journée.

*Tarif : Entrée : 11 € + Repas 30 €
Inscription jusqu'au 12 septembre*



OCTOBRE

LUNDI 2 OCTOBRE | 14H15

Les Petites Victoires → Cinéma Le Grand Bleu

Comédie de Mélanie Auffret. Avec Michel Blanc et Julia Paton - 1h30 - Entre ses obligations de Maire et son rôle d'institutrice au sein du petit village de Kerguen, les journées d'Alice sont déjà bien remplies. L'arrivée dans sa classe d'Emile, un sexagénaire au caractère explosif va rendre son quotidien ingérable. Surtout qu'Alice va devoir aussi sauver son village et son école.

Tarif : 3,90 € - Sur Inscription jusqu'au 28 septembre



JEUDI 5 OCTOBRE

Journée à Cassis et ses calanques

Journée découverte et visite de Cassis, un circuit en petit train touristique vous mènera au port en passant par les hauteurs de la ville jusqu'à la presqu'île de Port-Miou, et aux portes des calanques. A votre arrivée un repas vous sera servi dans un restaurant proche ,puis embarquez pour une croisière découverte des 5 calanques.

Tarif : 61,90 € - Inscription jusqu'au 12 septembre



DU 09 AU 12 OCTOBRE

Séjour Rosas Costa Brava

Découvrez le charme de l'une des principales villes du Nord de la Costa Brava : ses plages, ses criques en vous promenant en ville. Visitez Cadaques, petit village de pêcheurs construit sur un site de toute beauté sur le côté Sud du Cap Creus. Terminez votre séjour par Empuriabrava cité lacustre surnommée la Venise Espagnole. Séjour dans un hôtel 3* avec animations tous les soirs. Descriptif complet sur demande.

Tarif : 345 € - Inscription jusqu'au 12 septembre



OCTOBRE

JEUDI 19 OCTOBRE | 12H

Déjeuner → Fougau

Partagez le plaisir d'être ensemble lors du déjeuner traditionnel du Fougau ! Bonne humeur et petits plats pour vous ravir.

Tarif : 18 € - Inscription jusqu'au 10 octobre



MERCREDI 25 OCTOBRE | 14H

Tournoi de pétanque → Boulodrome

Venez participer à ce tournoi amical en doublette déjà formée, et passez un après-midi sportif sous le signe de la convivialité. Lots pour les trois premières équipes.

Tarif : 5€ - Inscription jusqu'au 10 octobre



MARDI 31 OCTOBRE | 15H

Châtaignes grillées → Fougau

Ambiance automnale et chaleureuse au Fougau ! Passez un bel après-midi autour des châtaignes grillées.

Tarif : 5 € - Inscription jusqu'au 21 octobre



NOVEMBRE

JEUDI 2 NOVEMBRE | 7H30

Journée à Monaco

Venez vous émerveiller au cœur du musée océanographique de Monaco. Faites escale au restaurant du toit terrasse panoramique pour un déjeuner en toute convivialité autour d'une cuisine familiale méditerranéenne.

Tarif : 68 euros - Inscription jusqu'au 3 octobre



LUNDI 6 NOVEMBRE | 14H15

Je verrai toujours vos visages

→ Cinéma Le Grand Bleu

Drame de Jeanne Henry. Français - 1h58.

Depuis 2014, en France, la Justice Restaurative propose à des personnes victimes et auteurs d'infraction de dialoguer dans des dispositifs sécurisés, encadrés par des professionnels et des bénévoles.

Tarif : 3,90 € - Inscription jusqu'au 30 octobre



JEUDI 9 NOVEMBRE | 7H30

Thalasso SPA → Les Issambres

Débutez la journée avec un cours d'Aquagym, puis profitez d'un moment de détente en retrouvant tous les bienfaits de l'espace détente, jacuzzi et hammam. Déjeuner sur place au restaurant Les Calanques.

Tarif : 50 € - Inscription jusqu'au 31 octobre



NOVEMBRE

LUNDI 13 NOVEMBRE | 15H

Regards sur le monde L'AUSTRALIE

→ Cinéma Le Grand Bleu

Les paysages sublimes et photogéniques du Centre Rouge qui mérite bien son nom :

les falaises, les gorges, le sable, tout est rouge ! En ligne de mire, l'incandescent monolithe d'Uluru/Ayers Rock, grand totem aborigène classé par l'Unesco, surgit comme par magie des plaines désertiques. Tout comme les dômes arrondis des monts Olga/Kata Tjuta, l'amphithéâtre de Kings Canyon ou encore ces petites villes tout droit sorties de westerns de série B.

Tarif : 6,50 € - Inscription jusqu'au 6 novembre



JEUDI 16 NOVEMBRE | 11H30

Beaujolais Nouveau → Fougau

Venez fêter l'arrivée du Beaujolais Nouveau ! Partagez un verre accompagné d'un buffet campagnard et découvrez ce que réserve cette nouvelle cuvée.

Tarif : 5 € - Inscription jusqu'au 7 novembre



JEUDI 23 NOVEMBRE | 12H

Déjeuner → Le Krill

Situé au cœur de la ville dans les rues piétonnes du Lavandou, Le Krill by Cécil vous propose de déguster un délicieux repas élaboré exclusivement à base de produits frais et ainsi partager un agréable moment.

Tarif : 30 € - Inscription jusqu'au 7 novembre



DÉCEMBRE

VENDREDI 1^{er} DÉCEMBRE | 7H30

Journée à Vintimille

Le plus grand marché en Italie est une tradition, une institution. Il s'étend le long du front de mer de la ville nouvelle. Flânez parmi les nombreux stands colorés et faites-vous plaisir.



Tarif : 22 € - Inscription jusqu'au 7 novembre

LUNDI 4 DÉCEMBRE | 15H Regards sur le monde - LA PERSE

→ Cinéma Le Grand Bleu

Des avenues encombrées de Téhéran aux déserts de sable et de sel, des montagnes du Kurdistan à la place royale d'Ispahan, de Bam à Persépolis, le réalisateur nous emmène à la découverte de sites légendaires et de lieux mythiques, à la rencontre de nomades, d'étudiants, d'artistes, de paysans, de chameliers ou d'artisans... Il nous révèle, ainsi, tout ce qui fait l'originalité de l'âme perse immémoriale et nous propose un témoignage passionnant sur les réalités de l'IRAN d'aujourd'hui.



Tarif : 6,50 € - Inscription jusqu'au 4 décembre

MARDI 5 DÉCEMBRE | 14H

Loto → Fougau

Venez tenter votre chance à l'occasion du Loto du Fougau, de nombreux lots à gagner.

Tarif : 5 € - Inscription jusqu'au 21 novembre



DÉCEMBRE

DIMANCHE 10 DÉCEMBRE

Repas des aînés → Cosec - organisé par le CCAS

LUNDI 11 DÉCEMBRE | 14H15

La Guerre des Lulus

→ Cinéma Le Grand Bleu
Aventure de Yann Samuel. Avec Tom Castaing et Léonard Fauquet - 1h49.

A l'aube de la Première Guerre mondiale, dans un village de Picardie, quatre amis inséparables forment la bande des Lulus. Ces orphelins sont toujours prêts à unir leurs forces pour affronter la bande rivale ou échapper à la surveillance de l'Abbé Turpin.

Tarif : 3,90 € - Inscription jusqu'au 4 décembre



JEUDI 14 DÉCEMBRE | 14H

Thé dansant

→ Espace Culturel
Venez danser et chanter au Foyer dans une ambiance chaleureuse. Nos musiciens sauront vous enchanter avec des airs intemporels.

Tarif : 5 € - Inscription jusqu'au 28 novembre



Vendredis culturels, soirées théâtre... Toute l'année, les services événementiel et culturel de la Ville organisent des manifestations variées.

Le programme complet est disponible sur la page Agenda du site de la Ville : www.le-lavandou.fr où vous retrouverez aussi les rendez-vous des Associations locales.

Centre Communal d'Action Sociale du Lavandou

.....

Villa Rossi

Rue de la Rigourette

04 94 14 41 45

www.le-lavandou.fr