

CCAS



AVIGNON
Ville d'exception


ANIMATIONS SENIORS PROGRAMME MAI – JUIN 2024

Téléchargeable sur le site : www.ccas-avignon.fr



CCAS

Ville Amie des Séniors


 04.32.74.31.00

Service Lien social

animationsretraites@ccasavignon.org


Foyer restaurant de la Livrée de Viviers

5 rue Collège de la Croix

 04 90 85 46 19

Foyer restaurant du Château de la Barbière

10 avenue du Roi Soleil

 04 90 87 81 11 / 04 90 87 81 61

LES TEMPS FORTS

LOTO PARTICIPATIF

Possibilité
de déjeuner
sur place

MARDI 28 MAI
de 14h à 16h30

Château de la Barbrière

*Dans une ambiance festive et conviviale,
venez participer à ce loto plein de surprise !!!*




Qu'est-ce que le loto participatif ?

Le partage est mis à l'honneur : les lots sont apportés par les participants

Ex : livres, objets divers, foulards, babioles ...

Renseignements et inscription obligatoire au 04.90.87.81.11



LES FOYERS EN GOGUETTE

Vendredi 14 Juin
De 12h00 à 18h00

Centre de loisirs de la Barthelasse



Venez profiter de cette journée au grand air et partager un moment d'échange convivial sous les platanes !



Participation :

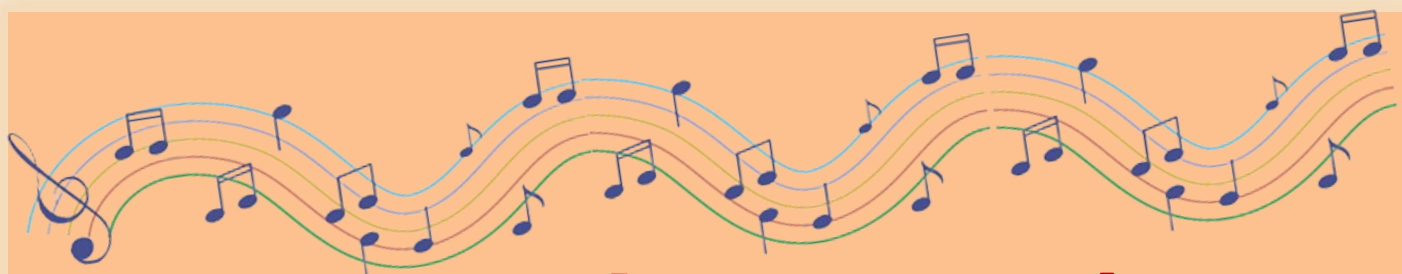
- Avignonnais non imposable : 9 €
- Avignonnais imposable : 12 €
- Extérieur : 15 €



Renseignements et inscriptions
CHATEAU DE LA BARBIERE :
04.90.87.81.11



Images par Freepik



LA LIVRÉE EN FÊTE

VENDREDI 21 JUIN

De 09h00 à 16h00

*Venez nombreux partager cette journée conviviale
en notre compagnie !!!*

Programme



De 9h à 10h : atelier mémoire

De 10h à 11h : atelier dictée

De 11h à 12h : yoga



A partir de 12h15 : apéritif en musique

=> défilé des chapeaux créés lors des ateliers créa

12h45 : Déjeuner



De 14h à 15h : atelier danse en ligne

De 15h à 16h : atelier chorale

De 16h à 17h : atelier écriture



Possibilité de
déjeuner sur place

Renseignements et inscriptions
04.90.85.46.19

LE CHÂTEAU DE LA BARBIÈRE EN FÊTE

VENDREDI 21 JUIN
de 10h30 à 16h00

Venez nombreux passer cette journée conviviale avec
l'équipe du château !



Diverses animations seront proposées ainsi qu'un grand
QUIZZ MUSICAL
pour célébrer la fête de la musique !!!



Possibilité de
déjeuner sur place

Renseignements et
inscriptions au 04.90.87.81.11

Images de freepik



ANIMATIONS AU FOYER RESTAURANT BARBIERE



10, Avenue du roi soleil

Ouvert du lundi au vendredi
de 08h30 à 17h00

Renseignements et inscription

04 90 87 81 11

Réservation des repas 7 jours à l'avance



ATELIER TOP MÉMOIRE

Les lundis de 14h à 16h
Les jeudis de 10h à 12h
et de 14h à 16h

*« Echanges
de compétences ou
de connaissances »*

Les mardis
de 10h à 12h

- * Créations manuelles
- * Atelier Origami



ATELIER D'INITIATION
A « L'ÉCRITURE D'UN
POÈME »

Les jeudis de 10h à 12h
1 fois / mois

Animé par Jean Paul,
Bénévole

PEINTURE

Sur inscription au
04.90.87.81.11

Lundi
de 14h00
à 16h30



NOUVEAU

DANSE EN LIGNE LES JEUDIS de 14h00 à 16h30

Avec le concours de nos bénévoles,
venez vous initier en groupe
au plaisir de cette danse solo !!

Renseignements et inscriptions
au 04.90.87.81.11



NOUVEAU

YOGA SUR CHAISE (bénévole)

LES MERCREDIS
APRÈS-MIDI
de 14h00 à 16h00
Salle château Barbière



Inscriptions
au 04.90.87.81.11

EXPRESSION CORPORELLE ADAPTÉE

avec Gipsy, bénévole

LES LUNDIS MATINS
De 11h00 à 12h00

Inscriptions au 04.90.87.81.11

NOUVEAU

MARCHE NORDIQUE (bâtons)

LES MERCREDIS
de 9h30 à 10h30

→ Pratique de marche
dynamique en pleine nature,
à l'aide de bâtons.

Cette façon de marcher allie de manière
idéale un travail d'endurance et un
renforcement musculaire de l'ensemble
du corps. **C'est accessible à tous !**



Renseignements
et inscriptions
au 04.90.87.81.11

TRICOT & COUTURE

LES MERCREDIS
De 14h00 à 16h30



Possibilité
de déjeuner
sur place

JOURNÉES FESTIVES AU CHÂTEAU DE LA BARBIÈRE «PLACE AUX JEUX»

JOURNÉE SPORTIVE

*Pour vous initier ou vous perfectionner aux
divers jeux mis à votre disposition*



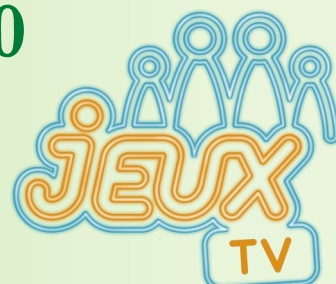
MARDI 14 MAI
De 10h00 à 16h00



« JEUX D'AMBIANCE »

*Venez vous amuser
lors de ces après-midi spéciales !!!*

MARDI 04 ET 25 JUIN
de 14h00 à 16h00



ANIMATIONS AU FOYER RESTAURANT LIVRÉE DE VIVIERS



5 rue du Collège de la Croix

Ouvert du lundi au vendredi
de 08h30 à 17h00

Renseignements et inscription

04 90 85 46 19

Réservation des repas 7 jours à l'avance

DICTÉE

*Animée par Simone,
bénévole
de 14h à 16h*

1^{er} groupe :
le 1^{er} jeudi du mois
les 02/05 et 06/06

2^{ème} groupe :
le dernier jeudi du mois
les 30/05 et 27/06



ATELIER REMUE MÉNINGES

2 groupes

1^{er} groupe :
le lundi de 14h à 16h
Les 13 et 27/05
Le 10/06

2^{ème} groupe :
le jeudi de 09h à 11h
Les 16 et 30/05
Le 24/06



DANSE EN LIGNE

Animée par Maryse et Lucien, bénévoles
Les lundis de 14h00 à 16h30

PEINTURE

Sur inscription
au 04.90.85.46.19

Mardi, mercredi
jeudi et vendredi

De 10h00 à 12h00
et de
14h00 à 16h30



ATELIER CREA

Tous les mercredis
de 14h00 à 16h30

*Création de chapeaux
en vue du défilé
au mois de juin*



Pour le droit d'être et
de penser par soi-même

ATELIER INITIATION A LA PHILOSOPHIE

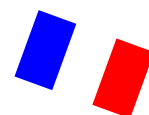
Animé par Lucien Dominique MULLER, bénévole



Lundi 17 Juin
« *Le Jeunisme* »

LE CINE CLUB

Animé par Eric ALVERHNE, bénévole



*Venez découvrir ou redécouvrir des films culte Français
(Films choisis le jour J)*



Les lundis 20/05 et 03/06
de 14h00 à 16h00

*Renseignements et inscriptions
Livrée de Viviers 04.90.85.46.19*

Viviers par Freeprint

NOUVEAU

ATELIER ORIGAMI

De 14h00 A 16h00



Le 14/05 et le 28/05

JEUX D'EXTERIEUR

De 14h00 à 16h00

Le mardi 11/06



JEUX DE SOCIETE

De 14h00 à 16h00

Le mardi 25/06



ATELIERS INTERGENERATIONNELS

**Avec les enfants de la crèche
de la petite Livrée**

- Musique : 2 fois/mois le mercredi matin
- Lecture : contes et comptines tous les jeudis après-midi
- Jardinage : 2 fois/mois le mardi matin

LA LIVRÉE EN VADROUILLE !

- **VENDREDI 17/05 : Isle sur la Sorgues**

Pique nique au partage des eaux /
visite de la collégiale Notre Dame des Anges /
balade au centre ville.

- **VENDREDI 24/05 : Ile de la Barthelasse**

Pique nique /
visite de la maison du parc /
visite de la ferme Reboul.

- **VENDREDI 31/05 : Apt**

Pique nique /
visite de l'usine de fruits confits /
visite de la Cathédrale Sainte Anne.

- **VENDREDI 07/06 : Saint Rémy**

Pique nique /
visite du musée Van Gogh et
du musée des Alpilles.

- **VENDREDI 28/06 : Arles**

Pique nique /
visite du musée Arlatan et de la tour Luma.

Rendez-vous à la Livrée de Viviers à 8h30

*Départ en bus de la gare routière
pour la majorité des sorties.*

*Renseignements et inscription obligatoire
au 04.90.85.46.19*



**LA
CHORALE**
« Les voix amies »

Les mercredis
De 14h15 à 16h30
Sur la Livrée
de Viviers
Renseignements
et inscriptions
au 04.90.85.46.19

INFORMATIONS DIVERSES

Tous les vendredis :

« petites annonces et échanges de bons procédés » animé par Dominique SCHMIT, bénévole.

Venez à la rencontre d'autres usagers discuter autour d'une table.

**le 04/06 : Atelier pâtisserie Vegan
de 10h00 à 12h00**

ACTIVITES MENÉES AVEC NOS PARTENAIRES

RECIPROCK SAVOIRS À la Livrée de Viviers

⇒ **ATELIER BIEN VIEILLIR / CONTES :**

Le vendredi de 14h à 17h (1 semaine/2)

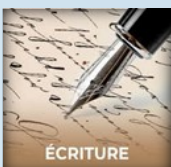
⇒ **ATELIER BIEN VIEILLIR / CULTIVONS L'OPTIMISME :**

Le vendredi de 14h à 17h (1 semaine/2)

⇒ **YOGA :**

Le lundi de 9h à 10h et de 10h à 11h

Le vendredi de 9h15 à 10h15 et de 10h30 à 11h30



⇒ **ATELIER D'ÉCRITURE :**

Avec Robert les 21/03 et 18/04 de 14h à 16h



ATELIER

« des contes et des contrées »

Balade articulée autour du support du conte, animé par un conteur professionnel qui utilise le patrimoine local pour construire une histoire. Il chemine avec les participants et leur raconte l'histoire des lieux parcourus.

LUNDI 24 JUIN

De 09h30 à 11h30

Rendez-vous directement à la Mutualité Française

42, cours Jean Jaurès
84000 AVIGNON

Renseignements et inscriptions au 04.90.87.81.61

ATELIER ADMINISTRATION 2.0

Mardi 11 juin

De 09h30 à 12h00

Château de la Barbière

Venez vous informer ou compléter vos connaissances : divers sujets seront abordés concernant l'utilisation de sites informatiques.

Atelier sans manipulation



**Renseignements et inscriptions
au 04.90.85.81.61**



ACTIVITES MENÉES PAR LE CLIC

Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique



4, avenue de Saint Jean
Téléphone : 04 32 74 31 14
(répondeur)

FORMATION DERNIERS SECOURS

(Porté par la SFAP – Société Française d'Accompagnement en soins Palliatifs)

« Si vous accompagnez une personne malade ou en fin de vie ... »



VENDREDI 24 MAI

De 9h30 à 15h30
Château de la Barbière

Inscriptions sur le site

PACA Derniers secours <https://www.derniers-secours.fr>

A VENIR

SOPHROLOGIE ET PRÉVENTION DES CHUTES

du 10 septembre au 26 novembre 2024

LES MARDIS

de 14h à 15h au Château de la Barbière



Vous êtes déjà tombé(e)...

Cette expérience vous laisse une appréhension.

Pour vous aider à la dépasser, nous vous proposons de participer à un cycle de 10 séances de sophrologie.

Renseignements et inscriptions auprès du CLIC

04 32 74 31 14



Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique

Pour les résidents de + de 60 ans des communes
d'Avignon, Caumont, Jonquerettes
et St Saturnin les Avignon

Présentation du cycle d'ateliers à venir « VIEILLIR, PLAISIRS, DÉSIRS »

*Echanges à propos de la vie affective, des besoins
relationnels, de la famille, des plaisirs de la vie,
du bien-être ...*



le planning
familial 84

Vendredi 7 juin 2024 à 14 h
au centre social ESPACE PLURIEL,
1 rue Paul Poncet.
84000 AVIGNON

Renseignements et inscriptions auprès du CLIC



04 32 74 31 14



AVIGNON
Ville d'exception



Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique

Pour les résidents de + de 60 ans des communes
d'Avignon, Caumont, Jonquerettes
et St Saturnin les Avignon

A VENIR

SOPHROLOGIE ET PÉDAGOGIE DU SOMMEIL

Session de 6 ateliers
du 09 septembre au 14 octobre 2024
les lundis de 9h30   11h30

Au château de la Barbière
10 avenue du Roi Soleil
84000 AVIGNON

Aspects théoriques :

- structure du sommeil, rythmes, besoins,
- ce qui favorise ou empêche un sommeil de qualité

Aspects pratiques :

- sophrologie et visualisation...
-  changes sur les rituels du sommeil
- tenir son agenda du sommeil pour respecter ses propres besoins



Image de freepik

Renseignements et Inscriptions auprès du CLIC



04 32 74 31 14

Ateliers gratuits



AVIGNON
Ville d'exception



ATELIERS SIEL BLEU

(8 à 15 pers. maximum par atelier)

♦ Au château de la Barbière

Pound

Le vendredi de 10h à 11h



Cours gymnique combinant les mouvements de pilates avec la danse, le tout en tapant avec 2 bâtons ou baguettes.

Le pound consiste donc à marquer le rythme de la musique avec des bâtons pour accompagner les mouvements du corps. **Pratique adaptée à tous !**

♦ A la Livrée de Viviers

Zumba

Le mardi de 15h à 16h

La zumba sénior est une série de programmes de fitness spécialement conçus pour utiliser les rythmes des danses latines et autres musiques. **Idéale pour reprendre une activité physique tout en s'amusant !**



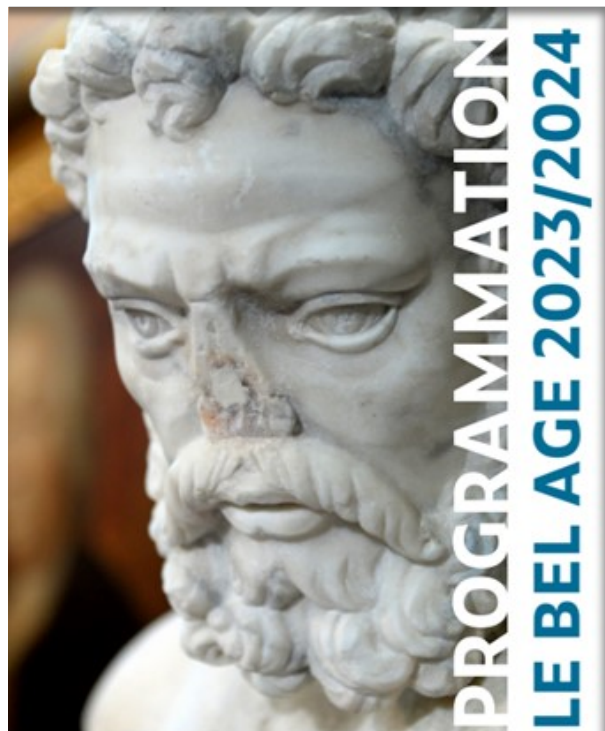
**Renseignements et inscription obligatoire
auprès du CLIC : 04.32.74.31.14**

ACTIVITES CULTURELLES

LE BEL AGE

MAI-JUIN

AVIGNON
Ville d'exception



*Sorties culturelles proposées par
la Ville d'Avignon :*
*Des visites guidées, des ateliers
pratiques, des spectacles, rencontres,
projections...*

*La Ville élabore des propositions
séduisantes pour vous permettre de
(re)découvrir la richesse culturelle
de notre ville.*



Vous pouvez vous inscrire directement auprès des sites organisateurs,
ou auprès du service Lien Social (animations) du CCAS.

Le nombre de place disponible varie selon l'activité. La réservation est obligatoire.

Toutes les activités proposées dans le cadre de la programmation culturelle Séniors
sont gratuites.

Au CCAS : renseignements et inscriptions au 04.90.87.81.61

Les lundis matin : de 09h30 à 12h00

Les mercredis et vendredis : de 09h30 à 12h00 et de 14h30 à 16h00

GRATUIT

Mercredi 15 mai: Collection Lambert – 5 rue Violette à 14h

« Au rythme de l'art »

Une œuvre, une émotion, un geste... Au cœur des expositions, nous vous invitons à découvrir l'art de manière sensible, à travers un geste plastique ou dansé. Le musée d'art contemporain devient un territoire où cohabitent l'espace, le corps, l'intime et l'autre.



Durée : 2h Atelier en place limitée – Sur inscription

Jeudi 16 mai: à 10h // Découverte des sites remarquables d'Avignon

Tout en se baladant dans les rues d'Avignon, découvrez les sites remarquables de la ville. Dans un voyage dans le temps, de la Préhistoire à l'époque moderne, la grande et la petite Histoire vont se rencontrer. (Place des Corps Saints et église des Célestins - Place Saint Didier - Livrée Ceccano - Maison de Nicolas Mignard - Chapelle des Cordeliers - Tour Saint Jean - Place Saint Pierre - Place Carnot - Rue Saint Etienne - Cour du Musée Calvet - Rue Joseph Vernet - Place du Palais - Rocher des Doms).

Durée : 2h // Rendez-vous devant l'Eglise des Célestins

Jeudi 16 mai: à 14h 30// Visite découverte des archives départementales du Vaucluse

« Les archives départementales sont chargées de conserver les traces, essentiellement écrites, laissées par les institutions, les administrations, les individus qui ont vécu avant nous. Ce patrimoine est indispensable pour connaître et comprendre le passé, pour écrire l'histoire. Le collecter, l'identifier, le classer afin de le rendre accessible à tous sont les missions que les archives remplissent derrière les murs épais d'une partie du palais des Papes. Venez déambuler dans les coulisses et admirer des documents étonnants du moyen-âge à nos jours. »

Durée 2h // Non adapté aux personnes à mobilité réduite



Jeudi 23 mai: à 14h // Visite guidée d'Avignon à l'époque des légats

Splendeurs Renaissance et Baroque

Avignon est une ville extraordinaire à plus d'un titre, de par son histoire, millénaire et riche d'évènements, de par son statut de capitale de la Chrétienté au 14ème siècle, lorsque les Papes français en font le siège de leur pontificat et la Roma Nuova, la Nouvelle Rome et, de par son patrimoine d'une grande richesse qui permet de dresser un panorama complet des différents styles architecturaux, depuis l'Antiquité romaine jusqu'au 20ème siècle.

Si nous connaissons tous les monuments médiévaux que sont le Pont Saint Bénézet et le Palais des Papes, classés au Patrimoine de l'UNESCO, combien savent que la ville provençale recèle des trésors cachés et qu'elle fut pendant les 16ème et 17ème siècles une ville prospère, foyer d'art où se sont mêlés styles italiens et français.

C'est cette période qui succède aux papes d'Avignon, la présence des légats, que nous vous proposons de découvrir. Au fil de cette promenade, vous découvrirez les splendeurs des églises jésuites, vous entrerez dans un hôtel particulier du 17ème siècle, vous apprécierez les tableaux de Mignard et Parrocel, vous visiterez une chapelle rarement ouverte au public.

Rendez-vous à l'Office de tourisme : 41 cours Jean Jaurès



LA DIRECTION VILLE AMIE DES SENIORS

La Direction VILLE AMIE DES SENIORS gère 4 services en direction des avignonnais de 60 ans et plus.

Accompagnement social : des travailleurs sociaux offrent leur accompagnement social aux seniors. Les agents sociaux sont à la disposition des personnes âgées et des personnes en situation de handicap pour instruire leur(s) demande(s) d'aide sociale

Maintien à domicile : le service d'aide au maintien à domicile du CCAS d'Avignon œuvre sur l'ensemble du territoire de la commune d'Avignon (dont Montfavet), dans 3 domaines : l'aide à domicile, le portage de repas et la téléassistance.

Lien social : le service organise des activités destinées à favoriser les échanges, les activités physique et intellectuelles et à veiller à la persistance du lien social.

CLIC Grand Avignon : le Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique couvre les communes d'Avignon, de Caumont-sur-Durance, de Jonquerettes et de Saint Saturnin-les-Avignon. Service d'accueil, d'information et d'orientation destiné aux personnes retraitées et à leurs familles, il favorise également la coordination entre les professionnels de la gérontologie. Il organise des actions de prévention en lien avec divers partenaires.

CLIC Grand Avignon
4, avenue de Saint Jean
tél : 04 32 74 31 14 (répondeur)



Centre Communal d'Action Sociale d'Avignon
4 avenue de Saint Jean
tel : 04 32 74 31 00
www.ccas-avignon.fr

*Pour recevoir ce programme par courriel au format PDF
Merci d'adresser votre demande à : animationsretraites@ccasavignon.org*

MODALITES ET TARIFS DES RESTAURANTS SÉNIORS

- Les repas sont confectionnés par la cuisine municipale.
- Réservation 7 jours à l'avance indispensable.

Tarifs usagers (personnes en situation de handicap et de 60 ans et +) *Applicables à compter du 01 octobre 2023*

Ressources Mensuelles *		Tarif du déjeuner
<i>Personne seule</i>	<i>En ménage</i>	<i>Par personne</i>
jusqu'à 961,07 €	jusqu'à 1 492,07 €	3,70 €
de 961,08 à 1 165 €	de 1 492,08 à 1 855 €	4,90 €
de 1 166 à 1 484 €	de 1 856 à 2 332 €	5,90 €
de 1 485 à 2 120 €	de 2 333 à 3 179 €	6,90 €
à partir de 2 121 €	à partir de 3 180 €	9,90 €

- L'aidant paye le même tarif que la personne accompagnée.
- L'invité(e) paye le même tarif que l'utilisateur 1 fois par semaine, les autres fois : 9,50 €
- Les usagers qui ne résident pas sur Avignon : 10 €
- Tarif avec mise à disposition d'une salle : 10 €/pers.
- Verre de vin : 1 €

* Revenu imposable mensuel déduit des taxes liées au logement. Merci de nous communiquer votre dernier avis d'imposition ou de non-imposition et éventuellement votre taxe foncière.

PAIEMENT : Après réception de la facture envoyée à votre domicile en fin de mois, le règlement peut s'effectuer soit par prélèvement, soit par chèque à l'ordre du CCAS d'Avignon, soit en numéraire au service finances du CCAS, au siège du 4 avenue St Jean.

NOS 2 FOYERS RESTAURANTS SÉNIORS

FOYER RESTAURANT BARBIERE



10, Avenue du roi soleil
Ouvert du lundi au vendredi
de 08h30 à 17h00
Renseignements et inscription
Au 04 90 87 81 11
Réservation des repas 7 jours à l'avance

FOYER RESTAURANT LIVRÉE DE VIVIERS



5, rue du Collège de la Croix
Ouvert du lundi au vendredi
de 08h30 à 17h00
Renseignements et inscription
04 90 85 46 19
Réservation des repas 7 jours à l'avance

Au plaisir de vous y accueillir !

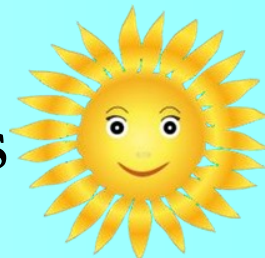
CCAS



AVIGNON
Ville d'exception



EN PRÉVISION DES FORTES CHALEURS ESTIVALES




REGISTRE DES PERSONNES VULNERABLES

Si vous êtes une personne isolée, pensez à vous inscrire auprès du CCAS sur le registre communal des personnes vulnérables.

Il permet de localiser les personnes pouvant être en difficulté, notamment en cas de canicule, afin de leur proposer une aide adaptée si nécessaire.



Direction Ville Amie des Séniors

 04.32.74.31.00

En semaine de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00,
journée continue le mardi de 08h30 à 17h00

www.ccas-avignon.fr

VIGILANCE CANICULE

Si Météo France place le département de Vaucluse en alerte **canicule orange ou rouge**, nous vous invitons à vous rapprocher du CCAS afin de connaître les lieux d'accueil climatisés et les mesures mises en place.

