

Centre Communal d'Action Sociale d'Avignon

# PROGRAMME DES ANIMATIONS SÉNIORS

NOVEMBRE-DECEMBRE 2024  
JANVIER 2025



CCAS



AVIGNON  
Ville d'exception



CCAS



AVIGNON  
Ville d'exception

# NOEL AU DOMAINE DE LA SOUVINE DEJEUNER – ANIMATION DANSANTE

Du lundi 09 au vendredi 13 décembre  
de 12h00 à 18h00

au domaine de la Souvine  
route de Bel Air – Montfavet



**Le Centre Communal d'Action Sociale d'Avignon  
aura le plaisir de vous recevoir pour déguster un menu  
spécialement conçu par le chef de la cuisine centrale et sa brigade,  
et profiter d'une animation dansante**



Places limitées et réservées aux Avignonnais de 65 ans et plus  
(accompagnateur possible)

Les 10 et 11 Décembre seront réservés en priorité  
aux bénéficiaires des foyers restaurants

**PARTICIPATION : 12 € / 25 € (non Avignonnais)**

*Inscriptions auprès des agents du service lien social du 04 novembre au 27 novembre inclus*

*Merci de vous munir d'un justificatif de domicile*

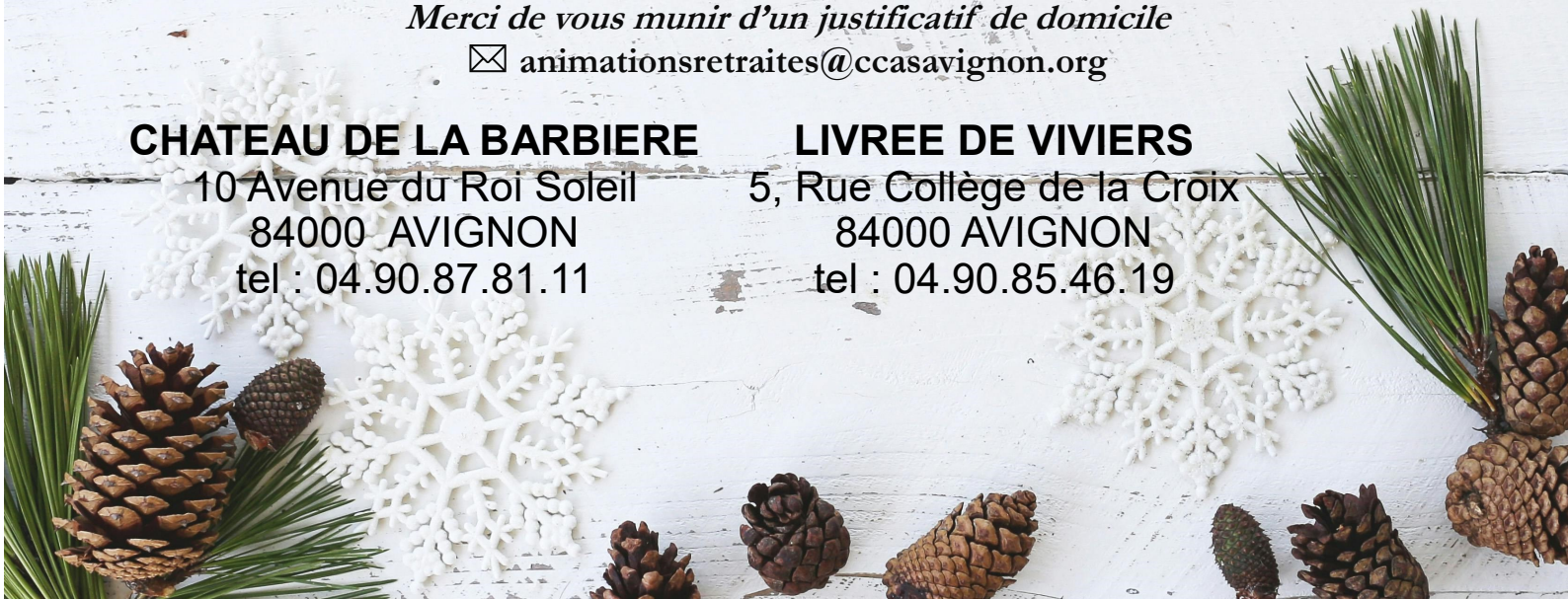
✉ [animationsretraites@ccasavignon.org](mailto:animationsretraites@ccasavignon.org)

## CHATEAU DE LA BARBIERE

10 Avenue du Roi Soleil  
84000 AVIGNON  
tel : 04.90.87.81.11

## LIVREE DE VIVIERS

5, Rue Collège de la Croix  
84000 AVIGNON  
tel : 04.90.85.46.19





# LES TEMPS FORTS



## LES FOYERS FETENT LA SAINT NICOLAS LE 6 DECEMBRE 2024

A LA LIVREE DE VIVIERS  
&  
AU CHÂTEAU DE LA BARBIERE

### Menu

Feuilleté de volaille et  
pommes sauce foie  
gras sur lit de mâche  
\*\*\*\*\*

Haut de cuisse  
de chapon  
sauce pain d'épice  
\*\*\*\*\*

Fondant de  
champignons  
& patates douces  
\*\*\*\*\*

Saint Nectaire AOP  
à la coupe  
\*\*\*\*\*

Nougat glacé  
\*\*\*\*\*

Café

Places limitées  
Inscrivez-vous vite !!!  
Renseignement et  
inscription obligatoire  
au 04.90.87.81.11  
(Tarifs habituels )

CCAS



AVIGNON  
11000

# JOURNEE FESTIVE AU CHÂTEAU DE LA BARBIERE « LOTO PARTICIPATIF »

## Mardi 26 novembre de 12h00 à 16h30

Dans une ambiance festive et conviviale,  
Venez vous régaler et participer à ce loto plein de surprises !

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 ...



*Salade de pois  
chiches*

\*\*\*\*\*

*Couscous*

\*\*\*\*\*

*Dessert*

\*\*\*\*\*

*Café*

Possibilité d'assister  
uniquement au loto à 14h



Participation :

Usagers du CCAS : 15 €

Non usager/extérieur : 20 €

Renseignements et  
inscription obligatoire  
au 04 90 87 81 11



# GALETTE DES ROIS DANSANTE



**MARDI 14 JANVIER 2025**

**De 13h30 à 18h00**

**Salle polyvalente de Montfavet**

**Rue Félicien Florent**

**84140 Montfavet**



**CCAS**



**AVIGNON**  
Ville d'exception

**Renseignements**

**et inscription obligatoire au 04.90.87.81.11**

**Participation : 10 € (usagers) / 15 € (non usagers)**





*La*  
*Bohème*

**Mardi 25 Février 2025**

**A 14h30 à l'Opéra**



## 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 11/61

Réservation des repas 7 jours à l'avance

## ATELIER CULINAIRE

Création de jus de fruits, biscuits...

Dégustation !

1 vendredi/mois de 10h00 à 11h30

Renseignements au 04.90.87.81.11/61



## TRICOT LES MERCREDIS

de 14h00  
à 16h30



Images Freepik

« Echanges  
de compétences,  
de connaissances,  
de savoir »

Les mardis  
de 10h à 12h  
Créations manuelles





## YOGA SUR CHAISE

(Animé par Yvonne, bénévole)

LES JEUDIS  
MATIN

2 GROUPES

1er groupe : 9h30 - 10h30

2ème groupe : 10h45 - 11h45

Salle château Barbière



Sur inscription  
au 04.90.87.81.11

## DANSE EN LIGNE LES JEUDIS

de 14h00 à 16h30

(Animé par Yvonne, bénévole)

venez vous initier en groupe  
au plaisir de cette danse solo !!

Renseignements et inscription  
au 04.90.87.81.11



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

Les jeudis de 10h à 12h

1 fois / mois

Animé par Jean Paul, bénévole



### *Mon Automne*

*La pluie bavarde avec les vitres*

*Le vent chahute avec les arbres*

*Plus loin, le soleil s'invite*

*Il veut repeindre sa toile*

*Fini les corps rôtis*

*De ci de là des brumes, des ombres*

*Les feuilles épuisées ont jaunies*

*C'est bientôt l'heure des vendanges*

*A la ville, les autos se chamaillent*

*Les vêtements corrigent le tir*

*Les nuits s'étendent, les jours bataillent*

*Mon Automne s'étire.*



## **ATELIER BOULINGRIN**

1 vendredi/mois de 14h00 à 16h00



## **ATELIER TOP MÉMOIRE**

*3 groupes*

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

Sur inscriptions au  
04 90 87 81 61/11

## **ATELIER COLLAGE**

**LES  
LUNDIS MATIN  
de 10h00 à 11h30**

Création de tableaux avec des  
papiers journaux ou  
autres



Inscription au 04 90 87 81 61/11



## **ATELIER COUTURE**

Les 2ème et 4ème mardi de chaque mois  
de 14h00 à 16h30



## 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*

### EXPRESSION CORPORELLE ADAPTEE

avec Gipsy, bénévole

LES MERCREDIS  
de 13h30 à 14h30



Renseignements et inscription  
au 04.90.85.46.19

### ATELIER THEATRE

avec M.MULLER, bénévole

TOUS LES 2ème et 4ème  
MARDIS de 14h00 à 16h00

à la Livrée de Viviers



Renseignements  
au 04.90.85.46.19

### DANSE EN LIGNE

Animée par Maryse et Lucien, bénévoles

Les lundis de 13h00 à 14h00 (débutants)

De 14 à 16h30 (confirmés)





## ATELIER CHANT

Avec Gérard, bénévole

les vendredis  
de 14h00 à 16h00

Renseignements et  
inscription au 04 90 85 46 19



## LA CHORALE

« Les voix amies »

Les mercredis  
De 14h30 à 16h30  
à la Livrée de Viviers

*Renseignements  
et inscriptions  
au 04.90.85.46.19*



*Animée par Simone,  
bénévole  
de 14h00 à 16h00*

Le 1<sup>er</sup> et dernier  
jeudi du mois

## ATELIER CREA

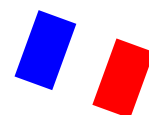
Tous les mercredis  
de 14h00 à 16h30

- *Décoration de Noël*
- *Préparation des cadeaux  
anniversaire*
- *Préparation des costumes  
Pour la pièce de théâtre*



# LE CINE CLUB

*Animé par Eric ALVERHNE, bénévole*



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

*Les 1er et derniers lundis de chaque mois de 14h00 à 16h00*



*Renseignements et inscriptions  
Livrée de Viviers 04.90.85.46.19*

Vecteurs par Freepik

## ATELIER ORIGAMI

Animée par Chantale, bénévole  
de 14h00 A 16h00



- 19/11
- 03/12
- 21/01



## ATELIER MOLKY MARIOLLE FLECHETTE

De 14h00 à 16h00

- 14/11
- 19/12



## JEUX DE SOCIETE

De 14h00 à 16h00

- 25/11
- 30/12
- 14/01



## ATELIERS PATISSERIE

- 03/12 : de 09h00 à 12h00  
(pâtisserie de Noël)
- 23/01 : de 09h00 à 12h00







## **ATELIER REMUE MÉNINGES à la Livrée**

**le lundi de 14h à 16h**

- 18/11
- 02 et 23/12
- 06 et 27 /01

**le jeudi de 09h à 11h**

- 21/11
- 05 et 26/12
- 09 et 30/01



## **ACTIVITES MENÉES AVEC NOS PARTENAIRES**

### **RECIPROCK SAVOIRS À la Livrée de Viviers**

⇒ **ATELIER BIEN VIEILLIR / CONTES : Le 15/11**

Le vendredi de 14h à 17h (1 vendredi / mois)

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

**Le 18/10 - 22/11 et le 13/12**

Le vendredi de 14h à 17h (1 vendredi / mois)



⇒ **YOGA :**

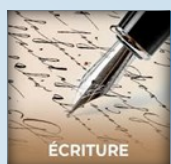
Le lundi de 9h à 10h et de 10h à 11h

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

⇒ **ANGLAIS : CONVERSATION ANGLAISE :**

Tous les jeudis matins de 10h00 à 12h00

**REPRISE  
LE 14/11**



⇒ **ATELIER D'ÉCRITURE EN PARTAGE :**

Tous les 3ème jeudis de chaque mois - Avec Robert de 14h à 16h

**LES APRES-MIDI  
FONSECA**

**MARDI 19  
NOVEMBRE  
A 15H00**

A la médiathèque  
Renaud Barrault

**Conférence « les Baux de  
Provence: autour de  
l'Egypte et des peintres  
orientalistes »  
*Gratuit - Ouvert à tous***

Renseignements et inscriptions  
au 04.90.85.46.19



**Orchestre  
national  
avignon  
provence**  
ORCHESTRE NATIONAL EN RÉGION

**VENDREDI  
29 NOVEMBRE  
à 14h00**

Concert  
de musique de chambre dans  
le cadre du festival

**« Quand l'orchestre  
s'éclate en ville »**

Renseignements  
et inscriptions au  
04.90.85.46.19

**SORTIES CINEMA**

**CINEMA  
CINEVOX**  
DEPUIS 1922

Films suivant  
la programmation  
**A partir de 14h00**

- => jeudi 28 novembre
- => Jeudi 12 décembre
- => Jeudi 16 janvier

Renseignements et inscriptions  
au 04.90.85.46.19

**GOUTER PARTAGÉ  
« les 13 desserts »  
LUNDI 23 DECEMBRE**

Nous vous invitons, après le repas,  
autour de chants de Noël.

*Chacun apportera une gourmandise  
afin d'agrémenter ce goûter*





# LA LIVRÉE EN VADROUILLE !

**ATTENTION** : les sorties s'adressent à des bons marcheurs

- **VENDREDI 22/11/2024 : Les Angles**

De 13h00 à 16h00

Balade sur « le chemin historique du vieux village des Angles » qui vous fera découvrir l'histoire du vieux village en dix étapes, la vie de la communauté villageoise depuis ses origines.

- **VENDREDI 20/12/2024**

Balade au Marché de Noël ( lieu à définir)

- **VENDREDI 24/01/2025 : Saint Saturnin les Avignon**

Venez à la découverte de la « Caverne d'Ali Baba »  
Visite et achats chez « Tissus Grégoire »

*Rendez-vous à la Livrée de Viviers  
Renseignements et inscription obligatoire  
au 04.90.85.46.19*



# 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)

## BIENVENUE A LA RETRAITE

6 ateliers les lundis de 09h30 à 12h00

du 24 février au 31 mars 2025

« Pour accompagner les futurs et jeunes retraités,  
dans leur transition, de l'activité professionnelle vers  
une retraite active et épanouie »

A la retraite, une nouvelle vie commence !

Tous nos ateliers sur [www.bienvieillir-sudpaca-corse](http://www.bienvieillir-sudpaca-corse)



Château de la Barbière,  
10 av du Roi Soleil  
84000 AVIGNON

Renseignements et inscriptions

Tél. : 04 32 74 31 14 /

Courriel : [eveyne\\_dor@ccasavignon.org](mailto:eveyne_dor@ccasavignon.org)







# FORMATION DERNIERS SECOURS

porté par la SFAP  
Société Française d'Accompagnement  
en soins Palliatifs

## VENDEDI 29 NOVEMBRE

### De 9h30 à 15h30

### Château de la Barbière

« Si vous accompagnez une personne malade ou en fin de vie ...  
4 thèmes sont abordés : soulager les souffrances,  
la mort fait partie de la vie,  
anticiper et se préparer,  
dire adieu »



Inscriptions sur le site **PACA Derniers secours**

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

PROCHAINEMENT

## ATELIERS EQUILIBRE

(Prévention des chutes)

Avec la Mutualité Française

12 séances hebdomadaires



A Partir de Février

à la Livrée de Viviers

Renseignements et inscriptions au 04.32.74.31.14

ACTIVITES CULTURELLES  
LE BEL AGE  
NOVEMBRE - DECEMBRE 2024  
JANVIER 2025



# 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.*



GRATUIT

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 04.90.87.81.61/11**

*Les lundis matin : de 09h30 à 12h00*

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



# ACTIVITES CULTURELLES

## • MARDI 05 NOVEMBRE A 10H00 - MAISON JEAN VILAR

### Visite de l'exposition Crombecque et de la BnF

Cette année, la Maison Jean Vilar est très heureuse de vous accueillir pour une visite commentée.

Votre parcours débutera par une introduction et une présentation détaillée de la Maison Jean Vilar, emblème du patrimoine culturel Avignonnais. Vous découvrirez ensuite l'exposition "On ne fait jamais relâche. Hommage à Alain Crombecque", dédiée à cet acteur majeur et admiré de la vie culturelle française et ancien du Festival d'Avignon.

La visite se conclura par une présentation de l'antenne de la Bibliothèque nationale de France à la Maison Jean Vilar, un centre de ressources incontournable pour les passionnés de théâtre et de culture !

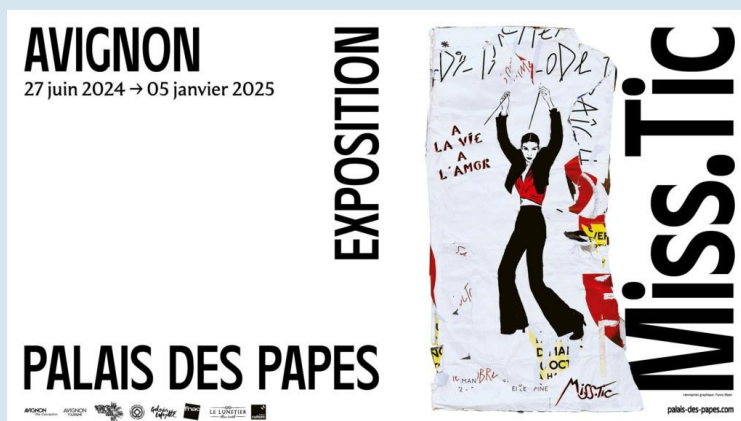
## • MERCREDI 21 NOVEMBRE A 14H00 - PALAIS DES PAPES

### Exposition Miss Tic « A la vie, à l'amor » au Palais des Papes

Du 27 juin 2024 au 5 janvier 2025, l'exposition « A la vie, à l'amor » de l'artiste française Miss Tic se déploie dans les vastes espaces du Palais des Papes. Plasticienne, poétesse, pionnière du street art, connue pour ses œuvres au pochoir, elle s'exprima durant 40 ans sur les murs de la capitale française. Son style est caractérisé par la représentation sensuelle de femmes fatales, accompagnées d'aphorismes exprimés sous forme de jeux de mots qui prônent la liberté et critiquent un monde soumis aux dictats et au pouvoir masculins (« Le pouvoir ne protège pas, il se protège »). Elle déclarait « ne pas avoir d'idéaux mais des idées hautes ». Son œuvre est un véritable projet plastique, littéraire, sociétal et philosophique qu'elle a inscrit à l'aérosol sur nos murs. Elle y a exprimé ses désirs, ses révoltes, son humour, sa soif de justice, son amour pour la vie et pour les hommes. L'exposition à l'intérieur du Palais des Papes, lieu où s'exprima le pouvoir masculin, mais aussi lieu de culture, d'Histoire et de transmission, est la première rétrospective posthume de cette artiste.

*Rendez-vous au pied de l'escalier en bois situé en bas à droite de l'entrée principale du Palais des Papes pour la visite*

*Nb : en raison d'un grand nombre de marches, la visite du monument n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite*



- **MARDI 03 DECEMBRE A 10H00 - ARCHIVES MUNICIPALES**

« **Retrouver les archives de la Ville** » : aperçu du fond ancien

À partir d'une sélection de documents « *pivots* » du fonds ancien des archives de la Ville, cette visite vous plongera dans l'histoire d'Avignon de l'époque médiévale au rattachement d'Avignon à la France.

**Lieu** : Archives municipales d'Avignon (ancien mont de piété) – 6 rue Saluces

**Durée** : de 1h à 1h30



- **MERCREDI 18 DECEMBRE DE 14H A 16H - COLLECTION LAMBERT**

**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 une découverte sensorielle.

**Adresse** : 5 Rue Violette



- **JEUDI 16 JANVIER A 10H00 - MAISON JEAN VILAR**

**Visite de l'exposition Crombecque et de la BnF - Maison Jean Vilar**

Cette année, la Maison Jean Vilar est très heureuse de vous accueillir pour une visite commentée.

Votre parcours débutera par une introduction et une présentation détaillée de la Maison Jean Vilar, emblème du patrimoine culturel Avignonnais. Vous découvrirez ensuite l'exposition "*On ne fait jamais relâche. Hommage à Alain Crombecque*", dédiée à cet acteur majeur et admiré de la vie culturelle française et ancien du Festival d'Avignon.

La visite se conclura par une présentation de l'antenne de la Bibliothèque nationale de France à la Maison Jean Vilar, un centre de ressources incontournable pour les passionnés de théâtre et de culture !

**Durée** : 2h





# 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)



CCAS



AVIGNON  
Ville d'exception

**Centre Communal d'Action Sociale d'Avignon**  
4 avenue de Saint Jean  
tel : 04 32 74 31 00

*Pour recevoir ce programme par courriel au format PDF*

*Merci d'adresser votre demande à : [animationsretraites@ccasavignon.org](mailto:animationsretraites@ccasavignon.org)*

*Programme téléchargeable sur notre site : [www.ccas-avignon.fr](http://www.ccas-avignon.fr)*

# 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.



# MODALITES ET TARIFS DES ACTIVITES SÉNIORS

➤ Nouvelle grille tarifaire des activités à partir du 01/09/2024

Sont considérés comme usagers les Séniors fréquentant régulièrement nos services : foyers restaurants de la Barbière et de la Livrée, aide à domicile, portage de repas et téléalarme, services du CCAS.

## LES APRES-MIDI ANIMES

Usager	Tarif unique 5 €
Accompagnateur	= tarif de la personne accompagnée
Non usager	10 €

Usager	Tarif unique 10 €
Accompagnateur	= tarif de la personne accompagnée
Non usager	15 €

## LES THES DANSANTS

## LES FOYERS EN GOGUETTE

Usager	Tarif unique 15 €
Accompagnateur	= tarif de la personne accompagnée
Non usager	20 €

Usager	Tarif unique 18 €
Accompagnateur	= tarif de la personne accompagnée
Non usager	25 €

## LES REPAS DANSANTS

## LES REPAS DE NOEL

Usager	Tarif unique 12 €
Accompagnateur	= tarif de la personne accompagnée
Non usager	25 €

**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.

# CCAS D'AVIGNON

Direction Ville Amie

des Séniors

Service Lien social

CCAS



AVIGNON  
Ville d'exception

Programme téléchargeable sur  
notre site : [www.ccas-avignon.fr](http://www.ccas-avignon.fr)


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

 [animationsretraites@ccasavignon.org](mailto:animationsretraites@ccasavignon.org)

Siège administratif

4 avenue de Saint Jean

 04 32 74 31 00



**Cécile HELLE**  
Maire d'Avignon,  
Présidente du CCAS

**Anne-Catherine LEPAGE**  
Conseillère municipale,  
Vice-Présidente du CCAS

Les membres du Conseil  
d'administration du CCAS

L'ensemble des équipes du CCAS

*vous souhaite de joyeuses fêtes  
de fin d'année*

AVIGNON  
Ville d'exception

