

ANIMATIONS SENIORS PROGRAMME

JANVIER – FEVRIER 2023



CCAS – Pôle 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

Téléphone : 04 90 85 46 19

Foyer restaurant du Château de la Barbière

10 avenue du Roi Soleil

Téléphone : 04 90 87 81 11 / 04 90 87 81 61

INFORMATIONS

SOMMAIRE

- Animation galette des rois
- Activités proposées par les animatrices du Château de la Barbière
- Activités proposées par AGIR ABCD
- Activités proposées par la MUTUALITÉ FRANÇAISE
- Activités proposées par l'animatrice et les bénévoles de la Livrée de Viviers
- Activités proposées par Réciprok' Savoir
- Activités diverses
- Activités culturelles le « BEL AGE »
- Restauration : modalités et tarifs
- A vos crayons !!!



Château de la Barbière



Livrée de Viviers

Pour être informé sur toute autre question liée aux seniors :

CLIC * Grand Avignon

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

*Centre Local d'Information
et de Coordination
géronologique



Les foyers restaurants seniors

LA LIVREE DE VIVIERS

&

LE CHATEAU DE LA BARBIERE

*Ouverts tous les jours du lundi au vendredi
de 9h00 à 17h00*

**Vous accueillent pour
le déjeuner de midi
du lundi au vendredi
à partir de 12h15**

**Inscriptions obligatoire
7 jours à l'avance**

N'hésitez pas à venir partager un repas
entre amis et passer du bon temps
lors des animations proposées
Notre équipe vous attend !!!

GALETTE DES ROIS « MUSICALE »

Le mardi 31 janvier

De 13h30 à 18h00

**Salle polyvalente de Montfavet
Rue Félicien Florent
84140 Montfavet**

**Venez fêter les rois en musique
dans une ambiance conviviale !!!**



**Tarif : 5 € (non imposable)
7 € (imposable)
12 € (extérieur)**

**Renseignements et inscriptions
CHATEAU DE LA BARBIERE : 04 90 87 81 11**

ACTIVITES JANVIER – FEVRIER 2023

ANIMATRICES
CCAS

CHATEAU DE LA BARBIERE

Renseignements et inscriptions :
04 90 87 81 61 ou 04 90 87 81 11

GOUTER SPECIAL CHANDELEUR



Animation Karaoké

Jeudi 02 février

Venez fêter la chandeleur avec l'équipe du château autour d'un goûter festif

Et venez donner de la voix pour l'animation karaoké !!!!

Venez nombreux !!!!

LA SAINT VALENTIN

Le mardi 14 février

**Venez fêter « l'amour » avec l'équipe du château
en ce jour si particulier !!!**

**Une projection du film « Tout peut arriver ! »
sera diffusée après le repas à partir de 14h**



Possibilité de déjeuner sur place aux tarifs habituels

ACTIVITES JANVIER – FEVRIER 2023

ANIMATRICES
CCAS

CHATEAU DE LA BARBIERE

Renseignements et inscriptions :
04 90 87 81 61 ou 04 90 87 81 11

LES LUNDIS
De 14h00 à 16h00

ATELIERS TOP MEMOIRE
(8 pers / séance)

LES MARDIS
De 10h00 à 12h00

ATELIER CHANT



De 14H00 à 17H00
(8 pers / séance)

ATELIERS ART PLASTIQUE

LES MERCREDIS
De 14h00 à 16h00



ATELIER « TEA TIME »
Remise en mémoire de l'Anglais

LES JEUDIS
De 10h00 à 12h00

ATELIERS TOP MEMOIRE
(8 pers / séance)

LES JEUDIS
De 14h00 à 16h00

ATELIER BADMINGTON

LES VENDREDIS
De 14h00 à 16h00

JEUX DE SOCIETE



TOUS LES LUNDIS – MARDIS ET JEUDIS
De 14h00 à 16h30

ATELIER PEINTURE

LES MERCREDIS
De 14h00 à 16h30



ATELIER TRICOT

ACTIVITES JANVIER-FEVRIER 2023



AU CHATEAU DE LA BARBIERE

Renseignements et inscriptions

04 32 74 31 00 (poste 174)

ATELIER EQUILIBRE

(prévention des chutes)

CHATEAU DE LA BARBIERE
10, Avenue du roi soleil – 84000 Avignon

ATELIERS TOUS LES LUNDIS
Jusqu'au 03 avril de 11h00 à 12h00

AGIR ABCD

Venez apprendre à mieux utiliser votre smartphone !!!

ATELIER SMARTPHONE

(pour débutant)

Les jeudis 12 et 19 Janvier 2023 de 14h00 à 17h00



SOYEZ NUMERIQUE

(niveau intermédiaire)

Les jeudis 23 et 28 février 2023 de 10h00 à 12h00



ACTIVITES JANVIER-FEVRIER 2023

ANIMATRICES
CCAS

LIVREE DE VIVIERS

Gratuit – Renseignements et inscriptions
au 04 90 85 46 19

REMUE MENINGES

2 séances par mois / 4 groupes : lundi – mardi – jeudi – vendredi

Cet atelier stimulera vos différentes formes de mémoire avec divers exercices qui sollicitent l'ensemble des fonctions du cerveau et mobilisent l'attention, l'observation et la concentration.

	LUNDI 14h00 – 16h00	MARDI 14h00 – 16h00	JEUDI 09h00 – 11h00	VENDREDI 09h00 – 11h00
JANVIER	09 - 31	10	12	13
FEVRIER	20	21	02 - 23	03 - 24

ATELIER CREA

(tricot – couture – art créatif)

LES MERCREDIS

De 14h00 à 16h00

*Peinture sur galets – Confection de berlingots de lavande
Création de carillons – Habillage des pots de fleurs
Création de fleurs en tissu – Aménagement de palettes
Travail du plâtre – Création de casquette*

ATELIER « LES FEES MAINS »

LES MARDIS

De 14h00 à 16h00

Atelier de création : venez vous initier à certaines techniques comme le travail du crépon, de la peinture sur divers support, de divers types de matériel afin de confectionner divers objets...

ACTIVITES JANVIER – FEVRIER 2023

ANIMATRICES
CCAS

LIVREE DE VIVIERS

Gratuit – Renseignements et inscriptions
au 04 90 85 46 19

LA DICTEE

Animée par Simone (bénévole)

- 1^{er} groupe : le 1^{er} jeudi de chaque mois
Les jeudis 05 /01 et 02 /02
 - 2^{ème} groupe : le dernier jeudi de chaque mois
Les jeudis 26/01 et 23/02
- De 14h00 à 16h00**

MOLKKY / MARIOLLE / JEUX DE SOCIETE

(1 fois / mois)

***Venez passer du bon temps ,dans une ambiance conviviale
pour jouer aux jeux les plus familiers !!!***

ou venez vous initier et découvrir de nouveaux jeux !!!

(Rummicuk, Dobble, Yam, Scrabble, Jeu du Vaucluse, Cartes et bien d'autres...)

Molky / Mariolles : 12/01 – 16/02

Jeux de société : 02/01 – 16/01 – 06/02 – 27/02



ACTIVITES JANVIER – FEVRIER 2023

NOS SENIORS ONT DES TALENTS

(1 fois / mois)

*Présentation par nos seniors d'une région où d'un pays de cœur
A la Livrée de Viviers à partir de 14h00*

« La petite Camargue Alsacienne » Lundi 30 janvier 2023

Présenté par Monsieur MULLER Dominique

Il vous fera découvrir sa région natale avec une vidéo sur ce lieu méconnu de l'Alsace, sa faune, sa flore, ses spécificités qui font de cette région un lieu magnifique

La fin de cette animation se clôturera avec une dégustation de spécialités Alsaciennes à découvrir



« La Belgique » Vendredi 24 février 2023

Mesdames BERNARD Georgette et KLINGELS Daisy vous feront découvrir leur beau pays et ses particularités tels que les langues avec les différentes populations, cette monarchie mais aussi leur région de Cœur.

La fin de cette animation se clôturera avec une dégustation de spécialités Belges



ACTIVITES JANVIER – FEVRIER 2023

**ANIMATRICE
CCAS**

LIVREE DE VIVIERS

**Gratuit – Renseignements et inscriptions
au 04 90 85 46 19**

INTERGENERATIONNEL
avec les enfants de la crèche
de la petite Livrée

SPECTACLE

« Lulu l'ours polaire »

Jeudi 19 janvier à 15h30

*Rendez-vous petits et grands en salle de motricité
S'en suivra un goûter intergénérationnel pour clôturer cette belle journée*

REPAS A THEME

Lundi 23 janvier



Venez découvrir qui seront les rois et les reines de la livrée de viviers cette année !!!



Mardi 14 février

*Venez profiter de cette journée !!! Jour ou Cupidon a transpercé le cœur
de votre amoureux ou amoureuse !!!!*

Tarif à venir !!!

GOUTER SPECIAL CHANDELEUR

Jeudi 09 février

*Venez fêter la chandeleur avec l'équipe de la Livrée de Viviers autour d'un goûter festif
Un film vous sera proposé en salle d'accueil à 14h00*



Venez nombreux !!!!

ACTIVITES JANVIER - FEVRIER 2023

ANIMATRICE
CCAS

LIVREE DE VIVIERS

Gratuit – Renseignements et inscriptions
au 04 90 85 46 19

SORTIES PLEIN AIR SUR AVIGNON ET SES ALENTOURS

1 fois / mois le vendredi après-midi
(places limitées – sur inscriptions)

Vendredi 17 février

Balade bucolique à Avignon

*Venez découvrir un lieu atypique caché au coeur d'un concept store au dédale d'une rue du centre ville
« l'herboristerie APOTEK »*

S'en suivra une dégustation de vos préparations !!!!!

ATELIERS INTERGENERATIONNELS

Avec les enfants de la crèche de la petite Livrée

ATELIER MUSICAL

Tous les mercredis matin de 10h30 à 11h00

Janvier : 04 – 11 – 18 – 25

Février : 01 – 08 – 15 - 22

ATELIER CONTES

Tous les mercredis après-midi à partir de 15h30

Janvier : 04 – 11 – 18 – 25

Février : 01 – 08 – 15 - 22

ATELIER BRICOLAGE

2 fois / mois – Le 2^{ème} et le 4^{ème} jeudi de chaque mois

Janvier : 12 – 26

Février : 09 – 23

ATELIER JARDIN

Tous les vendredis après-midi à 15h30

ACTIVITES JANVIER – FEVRIER 2023

**RECIPROCK
SAVOIR**

LIVREE DE VIVIERS
Gratuit – Renseignements et inscriptions
au 04 90 85 46 19

8 personnes par groupe maximum

LES CONTES

Apprendre à se connaître par la sagesse des contes

LES VENDREDIS

13/01 (séance de présentation)

27/01 et 10/02 (sur inscription)

De 14h00 à 16h00

CULTIVONS L'OPTIMISME

*L'intervenante de Réciprok' Savoirs propose
d'apprendre à voir le bon côté des choses.*

LES VENDREDIS

20/01 et 03/02

De 14h00 à 16h00

YOGA/GYM DOUCE

Reprise le vendredi 06 janvier 2023

TOUS LES LUNDIS

Cours de 09h00 à 10h00

Cours de 10h00 à 11h00

TOUS LES VENDREDIS

Cours de 09h15 à 10h15

Cours de 10h15 à 11h15

CONFERENCE

Découverte de la vie d'un peintre

« Artemisia-Gentileschi »

26/01 – 16/02

De 14h00 – 16h00

Inscription obligatoire

ATELIER ECRITURE

Le 3^{ème} jeudi du mois

19/01 – 16/02

De 14h00 à 16h00

MEDITATION

TOUS LES LUNDIS

De 11h00 à 12h00

INFORMATIONS & ACTIVITES DIVERSES



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

NOUVEAU

Pour les amoureux de l'Opéra

Vous avez la possibilité de venir assister à diverses représentations générales de l'orchestre national Avignon-Provence

Renseignements et inscriptions
CCAS : 04 32 74 31 00 (poste 174)

LIVREE DE VIVIERS

Gratuit – Renseignements et inscriptions au 04 90 85 46 19

DEJEUNER PARTAGE AVEC LES NATIFS DU MOIS

Le 1^{er} mercredi de chaque mois, lors du déjeuner, on fête les anniversaires !



DANSE EN LIGNE

Animée par Maryse et Lucien – bénévoles

Tous les lundis de 14h00 à 16h30

Reprise le lundi 09 janvier

LA CHORALE « LES VOIX AMIES »

Tous les mercredis de 14h00 à 16h00

VILLE D'Avignon - Service des sport mairie 04 90 16 32 56

GYMNASTIQUE TOUS LES MARDIS ET JEUDIS

Les cours de gymnastique de la direction des Loisirs
et des Sports de la Ville d'Avignon

Hors vacances scolaires – Début des cours à 9h00, 10h00 et 11h00

ACTIVITES CULTURELLES LE BEL AGE JANVIER – FEVRIER 2023

Gratuit



Offre de sorties culturelles issue de la programmation seniors de la Ville d'Avignon 2023

« LE BEL AGE »

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 d'Avignon.

Prenez votre temps, profitez...

... pour cela, vous pouvez vous inscrire directement auprès des sites organisateurs, selon les modalités du programme ci-dessus, ou auprès du service Lien Social (animations) du CCAS qui bénéficie de contingents de places réservées.

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

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

- **Jeudi 26 janvier à 14h00 – Médiathèque CECCANO**
« Voyage littéraire au Japon »

Venez (re)découvrir de grandes œuvres de la littérature japonaise.

Sur inscription au 04 32 74 31 00 (poste 174)

- **Jeudi 02 Février à 10h30 – Musée Calvet « Visite atelier »**

Il y a autant de façons de découvrir le musée Calvet selon ses envies et sa sensibilité. Entre plaisir et savoir, des activités vous attendent toute l'année. Venez partager un moment d'échange, de convivialité et de créativité.

Sur inscription au 04 32 74 31 00 (poste 174)

Durée : 1h30. Places limitées

- **Mercredi 08 février à 16h00 – Théâtre du chien qui fume « Parfum de femme »**

Homme élégant, amateur de whisky et de femmes, le capitaine Fausto, lors de manœuvres militaires, a perdu la vue et sa main gauche. Refusant son infirmité et ne voulant ni aide, ni compassion, il recrute le jeune soldat Ciccio pour l'accompagner tout au long d'un voyage dont le but est de retrouver son vieil ami Vincenzo, aveugle comme lui. Mystérieux voyage en train, de Turin à Naples via Gênes et Rome durant lequel le jeune Ciccio subira les sarcasmes et les caprices du capitaine. Mystérieux rendez-vous où Fausto retrouvera aussi Sara, toujours amoureuse de lui. Un parfum étrange et profond flotte dans la baie de Naples. Dans le cadre du Fest'hiver

Sur inscription au 04 32 74 31 00 (poste 174)

Durée : 1h35. Places limitées

- **Jeudi 09 février à 14h30 – Musée Angladon - Visite atelier**
« Paysages, l'importance de l'ombre »

Atelier Contrastes et jeux d'encre sur des techniques de gravure

Sur inscription au 04 32 74 31 00 (poste 174)

Durée : 2h30. Places limitées



RESTAURANTS MODALITES ET TARIFS

› Les repas sont confectionnés par la Cuisine municipale

› Réservation indispensable

Tarif usagers (pers. Handicapées et pers. de 65 ans ou plus)

Revenu disponible (*)	Déjeuner
Jusqu'à 959 €	2 €
De 960 à 1321 €	3 €
De 1322 à 1747 €	4 €
De 1748 € à 2011 €	6 €
De 2012 à 3075 €	8 €
Au-delà de 3075 €	9.50 €

L'aidant paye le même tarif que la personne accompagnée

L'invité paye le même tarif que l'utilisateur, 1 fois par semaine

Les autres fois 9.50 €

Les usagers qui ne résident pas à Avignon 10 €

Tarif avec mise à disposition d'une salle 10 € / pers.

Verre de vin 0.50 €

(*) 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 d'habitation / foncière

› **PAIEMENT** après réception de la facture envoyée à votre domicile à la fin du mois, soit par chèque à l'ordre du CCAS d'Avignon, en numéraire au service Finances du CCAS 4, avenue de St Jean ou par prélèvement.

Pour recevoir ce programme par courriel au format « pdf »

Adressez votre demande à :

animationsretraites@ccasavignon.org