



ANIMATIONS 2024

SÉNIORS

C'est avec grand plaisir que nous vous retrouvons cette année encore pour vous accompagner dans tous les aspects de votre vie quotidienne, et nous accueillons avec joie les nouveaux arrivants parmi nos bénéficiaires. Notre palette de propositions est riche et variée : nous avons souhaité pour 2024 mettre un accent particulier sur la notion de bien-être, à la fois dans le corps avec des ateliers de yoga et de danse adaptée, mais aussi dans les esprits avec de nouvelles activités artistiques (expression théâtrale, musicothérapie...). La santé et la sécurité sont également au centre de nos préoccupations avec des ateliers nutrition, logement, mémoire et aussi pour la première fois, un théâtre forum : théâtre interactif sur les problématiques de santé. Les voyages à la journée nous emmèneront près de la grande bleue à plusieurs reprises, mais pas seulement, et les visites culturelles alterneront avec les étapes gourmandes. Nous initions aussi à partir de mai un nouveau rendez-vous, celui des thés dansants qui se dérouleront dans le site magique et accueillant du Cabaret.

Toute l'équipe du CCAS se mobilise pour vivre à vos côtés ces moments d'échange et de partage, et attend avec impatience de vous retrouver. A très bientôt !



Serge ANDRIEU
Maire
Président du CCAS



Laurence BOSSERAI
Adjointe aux Affaires sociales
Vice-présidente du CCAS

SOMMAIRE

LES ATELIERS GRATUITS

P 4 > 9

- Vitalité l'atelier des bons réflexes P 4
- Yoga p 4
- Expression théâtrale p 5
- Café santé et initiation à la danse en ligne,
perturbateurs endocriniens et confection de cosmétiques..... p 5
- Danse adaptée et coordination du corps et du mental..... P 6
- Musicothérapie P 6
- Atelier Mémoire P 7
- Théâtre forum P 7
- Informatique P 8
- Le rendez-vous du mardi..... P 8
- Thé dansant..... P 8

LES ATELIERS PAYANTS

P 9

- Multi-sports santé..... P 9

VOYAGES À LA JOURNÉE

P 10 > 14

- Déjeuner à bord du train à vapeur des Cévennes et Bambouseraie.....P 10
- Une véritable journée en manade !
À la rencontre des taureaux de Camargue. Déjeuner Camarguaisp 11
- Journée sardinade en mer à Palavas-les-Flotsp 12
- La Grotte Cosquerp 13
- Déjeuner spectacle au cabaret « Francky Folies »P 14

CONTACT / INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

P 16

LES ATELIERS GRATUITS

VITALITÉ L'ATELIER DES BONS REFLEXES

En partenariat avec la M.S.A

Les ateliers vitalité : sont ludiques, interactifs et axés sur la convivialité entre participants.

Atelier 1 : mon âge face aux idées reçues. Comment appréhender positivement cette nouvelle étape dans sa vie.

Atelier 2 : ma santé, agir quand il est temps. Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible, dépistage, bilans, vaccins.

Atelier 3 : nutrition, la bonne attitude. Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

Atelier 4 : l'équilibre en bougeant. Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

Atelier 5 : bien dans sa tête. Identifier les activités qui favorisent le bien-être sommeil, relaxation, mémoire.

Atelier 6 : un chez moi adapté, un chez moi adopté. Déplacement dans l'espace, prendre conscience des risques dans sa maison pour rendre son logement plus sûr.

**Les Mercredis 13, 20 et 27 mars
et 3, 10 et 17 avril de 9h à 11h30**
Maison du Citoyen - 35 rue du Collège



YOGA

En partenariat avec l'Asept Paca

Le Yoga doux : Qui permet de travailler le corps et l'esprit, produit de nombreux bienfaits. L'objectif est de savoir profiter de ses limites, de garder forme, santé et joie de vivre en apprenant à se relaxer, à s'étirer, renforcer les muscles profonds en mobilisant les articulations, améliorer équilibre et souplesse. Chaque séance est ponctuée d'exercices, de conseils pour reproduire cette activité physique quotidiennement chez soi et d'explications sur le fonctionnement du corps humain.

Déroulement général d'une séance :

Relaxation légère et étirements des membres supérieurs et inférieurs, ouverture de la cage thoracique, étirements du dos, torsion. Yoga des yeux et mouvements en douceur de la tête : activation des ganglions lymphatiques. Rituels tibétains, postures simples, respiration, relaxation guidée 10-15 mn.

Le 17, 22 et 29 avril : Salle Dojo Beach
Le 25 avril et 2 mai : Salle des arts martiaux
au Complexe Sportif Pierre-de-Coubertin
Le 15 mai : Château de la Roseraie
De 10h à 11h30

EXPRESSION THÉÂTRALE

En partenariat avec l'Asept Paca

Faire du théâtre :
c'est bien plus que jouer la comédie.
Cet atelier permet d'avoir un autre regard sur soi et les autres et de révéler des capacités enfouies. Il permet de gagner en assurance, d'apprendre à mieux contrôler ses émotions, de travailler son imaginaire. Une véritable aventure collective avec un seul mot d'ordre, être créatif !

Contenu de l'atelier :

- Atelier 1 :** Cohésion du groupe, être là au moment présent.
- Atelier 2 :** La mémoire des gestes, laisser libre court à la liberté d'expression.
- Atelier 3 :** La voix et la mémoire, placer sa voix et jouer avec son interprétation.
- Atelier 4 :** Le corps et les émotions, prendre conscience de l'impact des émotions sur le corps.
- Atelier 5 :** Vivre le texte et le ressentir, textes, chants, poèmes.
- Atelier 6 :** Savoir bouger, déplacement dans l'espace.
- Atelier 7 :** Créer et travailler en collectivité, mises en scène et travail sur des saynètes.
- Atelier 8 :** Le spectacle ! Représentation du travail réalisé dans les ateliers.

**Les mardis 7, 14, 21 et 28 mai
et 4, 11, 18 et 25 juin de 9 h à 11h**
Château de la Roseraie - 11, Allée des Tilleuls



CAFÉ SANTÉ ET INITIATION À LA DANSE EN LIGNE, PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ET CONFECTION DE COSMÉTIQUES

En partenariat avec la Mutualité Familiale

Atelier de prévention :
9h à 11h : Café santé animé par les conseillers de la Mutuelle Familiale.

9h à 12h : Descriptif Initiation à la danse en ligne (Madison, Koudourou...). L'objectif à travers l'initiation à la danse en ligne : apprentissage des pas de danse, des enchaînements et des chorégraphies permettant aux participants d'entretenir leur mémoire et leur cardio dans la bonne ambiance et la bonne humeur. La séance débutera par un échauffement et un étirement d'une dizaine de minutes, suivis de l'apprentissage de la danse en ligne.

14h à 16h : Perturbateurs endocriniens et confection de produits cosmétiques.
Cet atelier se déroulera en 2 parties. Une partie théorique vous permettra de comprendre les effets des produits cosmétiques naturels, faciles à reproduire seul à la maison.

**Le mardi 16 avril
de 9h à 12h**

Château de la Roseraie - 11, Allée des Tilleuls

de 14h à 16h

Salle de réunion CCAS
82, rue de la Monnaie

LES ATELIERS GRATUITS

DANSE ADAPTÉE ET COORDINATION DU CORPS ET DU MENTAL

En partenariat avec l'Asept Paca

Pourquoi cet atelier ?

La danse adaptée permet de dynamiser son physique tout en mobilisant ses capacités cognitives grâce à la mémorisation des gestes et la coordination rythmique.

Elle aide à améliorer la santé globale, à lutter contre la sédentarité et apporte un moment de légèreté de détente... en bonne compagnie.

Déroulement d'une séance :

- Échauffement corporel : mobilisation des articulations, tonicité musculaire
- Travail de respiration et de posture.
- Travail de coordination, de spatialité, de rythmique des mouvements.
- Enchaînements chorégraphiques : ou apprentissage de pas de danse.
- Mobilisation de la mémoire : avec rappel des séances précédentes.
- Fin de séance : avec un moment de détente.

**Les mardis 10, 17 et 24 septembre
et les 1er et 8 octobre de 9h30 à 11h**

Salle à préciser ultérieurement



MUSICOTHÉRAPIE

En partenariat avec le Centre Culturel la Charité

Qu'est-ce que la musicothérapie ?

La musicothérapie est une thérapie non médicamenteuse, tout comme l'hypnose, dont les effets sont reconnus scientifiquement. C'est une démarche de soin qui utilise la musique, le sonore, le silence, la voix (parlée, chantée) et le langage du corps, pour maintenir, améliorer ou participer au rétablissement de la santé psychique et émotionnelle de la personne. Elle s'inscrit dans le champ des thérapies de soutien, de réadaptation, dont le support est non verbal, et place la relation intersubjective, consciente et inconsciente, au cœur du processus thérapeutique. Elle permet de contribuer à un soin non-invasif, non-médicamenteux et exempt d'effets secondaires, recommandé par la Haute Autorité de Santé, qui s'adresse à tous les publics et à tous les âges, en séances individuelles ou collectives.

La musicothérapie n'est pas juste l'utilisation de la musique pendant un soin, mais c'est un soin qu'apporte le Musicothérapeute dans sa relation triangulaire avec le patient et l'utilisation du médiateur musical.

La musicothérapie est pratiquée sous forme de différentes prises en charge :

- La musicothérapie active (jouée ou chantée)
- La musicothérapie réceptive (écoute de musiques ou chansons)
- La relaxation psychomusicale.

**Les lundis de 9h30 à 12h
(hors vacances scolaire)**

Centre Culturel La Charité : 77, rue Cottier

ATELIER MÉMOIRE

En partenariat avec la Mutualité Française

La mémoire fait partie intégrante de la personnalité, cependant certains facteurs peuvent en dégrader les performances :

- Attention
- Anxiété
- Déprime
- Routine
- Retraite non préparée
- Certains médicaments

La perte de mémoire fragilise les seniors car elle contribue à diminuer leur concentration, leur dynamisme et par conséquent leur sociabilité. Dans la plupart des cas, une baisse de performance de la mémoire révèle que les fonctions cérébrales n'ont pas été suffisamment stimulées.

Il est important de préserver sa mémoire car elle permet :

- De diminuer son stress
- D'améliorer son humeur
- D'entretenir ses performances cognitives
- D'acquérir de nouvelles capacités

Tous ces facteurs contribuent à l'amélioration de l'image de soi.

**Les mardis 15, 22 et 29 octobre
5, 12, 19 et 26 novembre et 3 et 10 décembre
de 9h30 à 11h**

CCAS - 82, rue de la Monnaie
1^{ère} séance : test d'évaluation

8^e séance : test et questionnaire de satisfaction

9^e séance : bilan individualisé



THÉÂTRE FORUM SEMAINE BLEUE

En partenariat avec la Mutualité Française

Séniors et Médicaments :

Les français font partie des plus grands consommateurs de médicaments au monde et le nombre d'hospitalisations dues au mauvais usage des médicaments est en hausse constante. Ce spectacle vise à faire prendre conscience de l'importance « du bon usage du médicament » pour lutter contre une utilisation abusive et/ou détournée.

En s'appuyant sur l'outil théâtre forum « médicament souvenir », les seniors peuvent aborder :

- **Leur rapport aux médicaments**
- **Leur relation aux professionnels de santé et à leurs aidants** (parfois seul lien social)
- **Leur isolement** (social, familial et/ou géographique).

Le théâtre forum : un outil

Le théâtre forum ou théâtre interactif facilite l'expression et les débats entre individus. « Médicaments souvenir » illustre des situations vécues et anecdotiques qui permettent au public de formuler des messages précis sur des préoccupations de santé. La représentation de théâtre forum est toujours suivie d'un débat.

L'atelier :

Au travers de 8 scènes, c'est l'histoire de M. Mercier qui nous est racontée. Comment ce sympathique septuagénaire se retrouve veuf ? Comment vit-il sa solitude ponctuée par de brèves visites de sa fille ? Comment fait-il face à ses traitements ? Quelles relations entretient-il avec l'infirmier à domicile, le pharmacien, le médecin ?

« Médicaments Souvenirs » permet d'aborder :

- **Les différents usages du médicament :**
L'observance des traitements, les risques de la consommation inadéquate, les génériques et toutes les idées reçues sur le médicament.
- **La dimension sociale chez la personne âgée :** l'isolement, la solitude, le rapport aux autres...

jeudi 1^{er} octobre 14h
Le Cabaret - Parking Saint-Labre

LES ATELIERS GRATUITS

INFORMATIQUE

En partenariat avec la bibliothèque Inguimbertaine

Ateliers d'initiation à l'informatique.

Ces ateliers s'adressent à tous ceux qui débutent en informatique et à ceux qui souhaitent découvrir les nouvelles opportunités offertes par le numérique.

Les différentes thématiques vous donneront les bases pour bien utiliser un ordinateur, ainsi qu'une initiation aux fonctionnalités les plus importantes. Nous vous proposons aussi d'aborder plus généralement d'autres thématiques sur le numérique.

Contenu de l'atelier :

- Clavier, souris
- Le bureau
- Le traitement de texte
- Internet
- Boîte mail
- Sécurité internet

**Les mercredis 6, 13, 27 mars
et 3, 10, 17 et 24 avril de 14h à 16h**
Bibliothèque Inguimbertaine,
180, place Aristide-Briand



LES RENDEZ-VOUS DU MARDI

Afin de favoriser les liens et la vie sociale, nous proposons un temps hebdomadaire de rencontre et d'échange, de détente et de loisirs, tous les mardis après-midi au CCAS, autour de jeux et/ou d'activités choisis avec vous, ou tout simplement pour être avec les autres, discuter, partager, etc. Il s'agit d'un temps libre, où chacun pourra exprimer ses envies, ses idées, participer à la construction et à la mise en place des projets.

Tous les mardis de 14h à 17h
Salle de réunion du CCAS



THÉ DANSANT

Cette année, un nouveau moment de convivialité vous est proposé par le CCAS. Un thé dansant dans le lieu magique du Cabaret où un orchestre rythmera notre après-midi. Inscription auprès du CCAS, participation de 12€ par personne, comprenant une boisson et une pâtisserie.

Mardi 21 mai 14h
Le Cabaret, Parking Saint-Labre

LES ATELIERS PAYANTS

MULTI-SPORTS SANTÉ

En partenariat avec l'association
Sport Access Club

L'activité physique est le meilleur moyen de lutter contre le vieillissement. Le sport renforce l'estime et le dépassement de soi, pousse au lien social, contribue à une meilleure santé et permet de mieux se connaître.

Dans ce cadre du bien vieillir, l'association SPORT ACCESS CLUB propose tout au long de l'année des séances diverses et variées, animées par des professionnels. Ces séances vous donneront un aperçu de différentes disciplines.

Au programme :

Gym douce, étirements, expression corporelle, danse intuitive.

Tarif : 7€ la séance

Forfait : 60€ les 10 séances

**Les jeudis de 14h à 15h
(hors vacances scolaire)**

Complexe Sportif
861, avenue Pierre-de-Coubertin
salle multi-activités



VOYAGES À LA JOURNÉE

DÉJEUNER À BORD DU TRAIN À VAPEUR DES CÉVENNES ET VISITE DE LA BAMBOUSERAIE

Suivre les méandres insolites d'un train à vapeur, parcourir les contrées sauvages des Cévennes, franchir tunnels, viaducs et rivières dans des wagons 1900. Voyager dans l'espace et le temps pour se retrouver au pays des bambous géants, en plein village asiatique...

JEUDI 18 AVRIL

8h30 : Départ du parking de la Roseraie en direction d'Anduze.

11h30 : Départ en train à vapeur pour St-Jean-du-Gard.

Pour une promenade nostalgique à bord d'un authentique train à vapeur, en empruntant viaducs en tunnels, à la découverte des vallées du Gardon et des admirables paysages cévenols.

DÉJEUNER À BORD DE LA VOITURE RESTAURANT DU TRAIN À VAPEUR

14h : Départ en bus en direction de la Bambouseraie.

14h30 : Visite libre de la Bambouseraie.

16h30 : Départ vers Carpentras pour une arrivée vers 19h.

87€
par pers.

pour un minimum de 45 personnes



MENU FLÈCHE D'OR

Kir à la Châtaigne

*

Terrine de campagne aux cèpes accompagnée de son mesclun

*

Paleron de Bœuf et son gratin dauphinois

*

Entremets fruits rouges

*

¼ de vin, café ou boisson chaude



UNE VÉRITABLE JOURNÉE À LA RENCONTRE DES TAUREAUX DE CAMARGUE • DÉJEUNER CARMARGUAIS

JEUDI 16 MAI

8h : Départ du parking de la Roseraie en direction des Saintes-Maries-de-la-Mer.

9h45 : Accueil par le manadier.

(Manade Cavallini - Mas de Pioch)

Présentation de la manade par les cavaliers à cheval, explications des coutumes et traditions, jeux de gardian, démonstration de tri de bétail, explication sur le cheval de Camargue et sa monte, visite en charrette de l'exploitation agricole et de la manade.

12h : DÉJEUNER À LA MANADE

14h30 : découverte du marais a bord du Tiki III

Vous serez guidés par les commentaires du capitaine, vous observerez la faune (taureaux, chevaux, aigrettes, guêpiers...) et la flore (marais, pinède, engames, salicornes, etc.)

Temps libre : 1h aux Saintes-Maries-de-la-Mer.

17h : Départ vers Carpentras pour une arrivée vers 18h30.

72€
par pers.

pour un minimum de 45 personnes



MENU

Vin blanc des Sables et jus de fruits accompagné d'une mouclade provençale, de saucisson de taureau, d'olives vertes et noires préparation maison, chips, ...

*

Salade des gardians
(Salade verte et ses crudités du moment, olives noires)

*

Gardianne de taureau et riz de Camargue

*

Assiette de fromages

*

Tarte aux pommes

*

Vin de pays rouge et rosé

*

Café



VOYAGES À LA JOURNÉE

JOURNÉE SARDINADE EN MER À PALAVAS-LES-FLOTS

JEUDI 20 JUIN

8h30 : Départ du parking de la Roseraie en direction de Palavas-les-Flots.

11h : Promenade en petit train touristique, et découverte de Palavas-les-Flots :
Le canal, les quais, l'entrée de la ville, le port de plaisance, le bord de mer jusqu'au début de l'avenue Saint-Maurice, balade commentée dans la décontraction et la bonne humeur, à bord d'un train dans le pur style de l'humoriste Albert Dubout (30mn).

Petite balade sur le port et rendez-vous à 12h30 pour l'embarquement à bord du bateau.

12h45 : Départ en catamaran : promenade en mer commentée afin de découvrir la côte vue du large ; promenade agrémentée d'une **sangria de bienvenue**, de biscuits apéritifs, eau minérale et jus de fruits. Le bateau jettera l'ancre dans un endroit propice à la détente afin de **déguster le menu du Capitaine**.
Ambiance musicale assurée par le capitaine et animateur !

64€
par pers.
pour un minimum de 45 personnes

Retour à Palavas vers 15h15.
Petit temps libre dans le village.

16h30 : Départ vers Carpentras pour une arrivée vers 19h.



BUFFET À VOLONTÉ

Sardines au barbecue à bord

*

Salades de taboulé

*

Fromage

*

Fruits de saison

*

Vin rouge et rosé



LA GROTTTE COSQUER

JEUDI 19 SEPTEMBRE

8h : Départ du parking de la Roseraie, arrivée vers 9h30 à Marseille.

10h : visite audioguidée de la grotte Cosquer. Découvrez un trésor englouti à Marseille. La Grotte Cosquer est un trésor archéologique englouti dans les calanques de Marseille. Plus de 500 œuvres d'art pariétal exceptionnelles y figurent, comprenant des représentations uniques d'animaux marins tels que des pingouins ou des phoques, de nombreux chevaux, bisons, aurochs, des représentations humaines rares, des extraordinaires empreintes de mains rouges et noires et des vestiges d'activités humaines (objets abandonnés, foyers...).

12h30 : DÉJEUNER SUR LE VIEUX PORT ▶

14h30 : montée à Notre-Dame-de-la-Garde en petit train. Du Vieux Port à Notre-Dame-de-la-Garde, en passant par la corniche, en bord de mer vous découvrirez : les forts Saint-Jean et Saint-Nicolas, le palais du Pharos, l'abbaye St-Victor, le pont de la Fausse Monnaie, le château Valmer, le vallon des Auffes. Vous admirerez les îles du Frioul et du château d'If. Le train bifurquera alors pour vous emmener vers le vallon de l'Oriol où vous découvrirez de magnifiques demeures « marseillaises », accrochées à flanc de colline. Vous grimpez jusqu'à 162 m d'altitude où la Bonne Mère veille sur Marseille et les Marseillais(es). Circuits commentés. Dépose à Notre-Dame-de-la-Garde. Durée 2h.

87€
par pers.

pour un minimum de 45 personnes

16h30 : Départ vers Carpentras pour une arrivée vers 18h.



RESTAURANT BUFFET

Buffet d'entrée :
Salades,
charcuteries italiennes et espagnoles

*

Buffet de plats :
Plats provençaux et traditionnels
(Pieds paquets, daube, moules-frites, etc.)

*

Buffet de fromages

*

Buffet de desserts

*

¼ de vin, café



© Grotte Cosquer

VOYAGES À LA JOURNÉE

DÉJEUNER SPECTACLE AU CABARET « FRANCKY FOLIES »

JEUDI 17 OCTOBRE

8h30 : Départ du parking de la Roseraie en direction d'Aix-en-Provence.

10h : visite guidée du musée du calisson.

Le musée du Calisson vous propose un parcours ludique et gourmand, accessible à tous, qui retrace l'histoire et la fabrication de la célèbre confiserie provençale. En plein cœur de la Fabrique du Roy René, un espace muséal innovant vous permet de comprendre les matières premières agricoles, de retracer la légende du « câlin provençal » et de découvrir le savoir-faire de nos confiseurs.

Des vidéos, des vitrines d'exposition et même des diffuseurs de senteurs gourmandes ponctuent votre balade sucrée. Visite suivie d'une dégustation.

**12h : DÉJEUNER AU CABARET
« FRANCKY FOLIES » À VENELLES**

14h30 : nouvelle revue « Cancan » !!

1h45 de voyages, illusions, plumes, strass, paillettes et le fameux French cancan ! Vivez des instants inoubliables ! Laissez-vous guider par Franck et sa troupe dans une ambiance chaleureuse et conviviale ! Après le spectacle, danse jusqu'à 17h15.

17h30 : Départ vers Carpentras pour une arrivée vers 19h.

65€
par pers.

pour un minimum de 45 personnes



MENU « CANCAN »

Cocktail de bienvenue ou softs

*

Pâté en croûte Richelieu
et bouquet de salade

*

Divin de pintadeau farci aux cèpes

*

Gratin dauphinois et légumes de saison

*

Plateau du berger
(Brie fermier et Bleu d'Auvergne)

*

Entremet poire caramel

*

Vin rouge, blanc et rosé (1L pour 4 pers.)

*

Café





Inscriptions :

- **Préalables et obligatoires, pour toutes les activités ou sorties, auprès du service évènementiel du CCAS**
- **Avec attestation d'assurance, responsabilité civile et vie privée, certificat médical**
- **Et dernier avis d'imposition, pour les sorties à la journée.**



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

82, Rue de la Monnaie

84200 CARPENTRAS

04 90 60 89 14

04 90 60 44 88

animation-ccas@carpentras.fr

www.carpentras.fr
