CCAS
CARPENTRAS

ATELIERS 2018
SÉNIORS

CARPENTRAS
Capitale du Comtat Venaissin

Le CCAS de Carpentras place les séniors au cœur des ses missions

Notre objectif est de favoriser votre bien-être quotidien, grâce à notre service d'aide et d'accompagnement à domicile, ainsi que notre service d'animations et de prévention.

Ainsi, nous vous proposons une palette d'ateliers et d'activités divers et variés pour vous permettre de vous évader le temps d'une journée mais aussi de conserver ce lien social si important pour vous et nous.

Au gré des pages, ce livret vous permettra de faire votre choix d'activités pour cette année : vous y trouverez des animations que vous connaissez déjà et que nous avons maintenues à votre demande ; vous constaterez de nombreuses nouveautés telles que les après-midi pétanque, un programme d'appréhension de l'outil informatique ainsi que de nombreux ateliers santé qui vous permettront d'accompagner votre quotidien en douceur et en toute sécurité. Les sorties à la journée demeurent des incontournables et vous aurez le plaisir de découvrir de nouveaux horizons en bonne compagnie lors de journées que l'on vous souhaite inoubliables.

Francis Adolphe
Maire de Carpentras
Président de la Communauté d'agglomération
Ventoux Comtat Venaissin
Président du CCAS

Peggy Bertolucci
Adjointe déléguée aux Séniors
Vice-Présidente du CCAS

SOMMAIRE

ATELIERS CARSAT P 4 > 5

- BIEN-ÊTRE PAR LE MOUVEMENT ET LA RELAXATION P 4
- BIEN-ÊTRE PAR LA SOPHROLOGIE P 4
- TONIFIEZ VOTRE MÉMOIRE P 5

ATELIERS MSA P 6

- ATELIERS VITALITÉ

PÉTANQUE, MAINTIEN CORPOREL P 7

ATELIERS MUTUALITÉ FRANÇAISE P 8

- LA SANTÉ POUR TOUS / ATELIERS ÉQUILIBRE, PRÉVENTION DES CHUTES

CHI KUNG, SOPHROLOGIE, DANSE P 8 > 9

VOYAGES À LA JOURNÉE P 10 > 14

- ESCAPADE AU PAYS DU MIMOSA P 10
- JOURNÉE À CARCASSONNE P 11
- ÎLE DE BENDOR ET TOULON P 12
- DÉJEUNER SPECTACLE CABARET À AIX-EN-PROVENCE P 13
- JOURNÉE MARCHÉ DE NOËL À AUBAGNE P 14

CONTACT / INFORMATIONS / INSCRIPTIONS P 16

BIEN-ÊTRE PAR LE MOUVEMENT ET LA RELAXATION

GRATUIT

APPRENDRE À BIEN RESPIRER, SAVOIR SE CONCENTRER, GÉRER SES ÉMOTIONS, JOUER SUR L'IMAGINAIRE, FAVORISER UN BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL.

EN PARTENARIAT AVEC LA CARSAT

Cet atelier s'inscrit dans une démarche de prévention santé visant à montrer les effets bénéfiques d'exercices, de mouvements corporels et de techniques de relaxation sur le bien-être mental et physique.
L'objectif de cet atelier : mieux gérer les émotions et le stress par les techniques de relaxation et de respiration, favoriser un état de bien-être corporel par la pratique d'exercices de mobilisation corporelle, d'étirement et de souplesse et d'exercices de contractions, décontractions et d'automassages.
Cet atelier permet de renforcer le lien social et favorise l'estime de soi.

5 séances de 2 heures tous les mardis
du mardi 6 mars au mardi 4 avril de 9h30 à 11h30
Complexe sportif - 861, av. Pierre de Coubertin - CARPENTRAS

BIEN-ÊTRE PAR LA SOPHROLOGIE

GRATUIT

LA SOPHROLOGIE CHEZ LES SÉNIORS PERMET D'ÉTABLIR UNE RELATION FAVORABLE DE LA PERSONNE AVEC SON CORPS.

EN PARTENARIAT AVEC LA CARSAT

En bougeant le corps avec douceur pour le mettre en mouvement, en respirant, en se vivant, en se relaxant, on stimule le mental, la motricité et l'équilibre. On favorise les gestes du quotidien devenus plus difficiles à réaliser.
L'objectif de cet atelier : réduire les tensions corporelles, émotionnelles, mentales. Augmenter les capacités d'attitude mentale positive, acquérir et pratiquer les techniques de la sophrologie rapidement de façon autonome.

8 séances de 1h30 tous les mardis
du mardi 18 septembre au mardi 6 novembre de 10h à 11h30
Maison du citoyen - 35, rue du Collège - CARPENTRAS

GRATUIT

TONIFIEZ VOTRE MÉMOIRE

LA MÉMOIRE SOUS TOUTES SES FORMES

EN PARTENARIAT AVEC LA CARSAT

Oublis à répétition, perte d'attention et de concentration, cet atelier permet d'entretenir et de stimuler la mémoire.

INITIATION
Information sur le fonctionnement de la mémoire ainsi que son évolution au cours de la vie, aspect pratique avec des exercices et des techniques pour mieux mémoriser, des conseils à appliquer au quotidien

5 séances de 2 heures
les mercredis 16, 23, et 30 mai et 6 et 13 juin de 10h à 12h
Maison du citoyen - 35, rue du Collège - CARPENTRAS

APPROFONDISSEMENT
Pour les séniors ayant participé à l'atelier initiation, second atelier privilégiant l'échange par le biais de la discussion de groupe.

5 séances de 2 heures
les mercredis 3, 10, 17, 24 et 31 octobre de 10h à 12h
Maison du citoyen - 35, rue du Collège - CARPENTRAS

ATELIERS VITALITÉ

GRATUIT

EN PARTENARIAT AVEC LA MSA

Prendre soin de soi, acquérir les bons réflexes du quotidien, échanger dans la convivialité. Ce programme d'éducation à la santé vous aidera à améliorer votre qualité de vie et à préserver votre capital santé.

Les ateliers s'appuient sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes.
Voici les bonnes raisons d'y participer :
- Il n'est jamais trop tard pour s'occuper de soi en consacrant quelques heures à votre santé, vous vivrez votre retraite plus sereinement. Vous vous sentirez mieux dans votre quotidien, rapidement et durablement.
Vous identifierez vos besoins et testerez des solutions pour adopter les bons réflexes au quotidien.
Vous passerez un moment convivial et ludique en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous.

6 séances de 2h30 / 1 séance par thématique *(voir ci-dessous)*
les jeudis 22 et 29 mars, 5, 12, 19 et 26 avril de 14h à 16h30
Maison du citoyen - 35, rue du Collège - CARPENTRAS

1. **MON ÂGE FACE AUX IDÉES REÇUES**
   Comment appréhender positivement cette nouvelle étape de la vie.

2. **MA SANTÉ : AGIR QUAND IL EST TEMPS**
   Les indispensables pour préserver sa santé le plus longtemps possible : dépistage, bilans, vaccins, traitements.

3. **NUTRITION, LA BONNE ATTITUDE**
   Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé.

4. **L'EQUILIBRE EN BOUGEANT**
   Comment agir au quotidien pour préserver sa condition physique.

5. **BIEN DANS SA TÊTE**
   Identifier les activités favorisant le bien-être : sommeil, relaxation, mémoire.

6. **UN CHEZ MOI ADAPTÉ, UN CHEZ MOI ADOPTÉ**
   Prendre conscience des risques pour rendre son logement plus sûr.
   Ou *(en fonction du nombre d'inscriptions)*
   À VOS MARQUES, PRÊT, PARTEZ
   Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous.

MAINTIEN CORPOREL

GRATUIT

EN PARTENARIAT AVEC LA CHARITÉ

Renforcement musculaire au sol, soulagement des articulations, travail sur la respiration, un professeur de danse vous accueille à la Charité pour un atelier individualisé, tout en douceur et en musique.

Le mardi de 15h à 16h30 (hors vacances scolaires)
La Charité - 77, rue Cottier - CARPENTRAS

PÉTANQUE

GRATUIT

EN PARTENARIAT AVEC LA JBAG

Pointez... Tirez… Henri CHIARI, Président de la JBAG Carpentras, vous propose un atelier pétanque avec un professionnel en la matière, dans un environnement arboré et chaleureux.

Tous les mercredis après-midi de 14h30 à 16h30
Boulodrome municipal - Avenue du Parc - CARPENTRAS

ATELIER SANTÉ POUR TOUS ÉQUILIBRE, PRÉVENTION DES CHUTES

GRATUIT

EN PARTENARIAT AVEC LA MUTUALITÉ FRANÇAISE

Aujourd'hui en France, une personne sur trois de plus de 65 ans a chuté. Ce phénomène est une préoccupation de santé publique.

Atelier d'accompagnement où les participants sont amenés à réaliser des exercices pratiques de mise en situation d'équilibre, d'activités physiques et motrices.
Grâce également à un accompagnement personnalisé et des exercices facilement reproductibles à la maison, le bénéficiaire reprend une activité physique adaptée à son âge et à ses capacités.

En début et en fin de session, un test est réalisé afin d'évaluer la progression du participant.

Réunion d'information le jeudi 13 septembre à 14h au CCAS

12 séances de 1 heure
les jeudis 20 et 27 septembre, 4, 11, 18 et 25 octobre,
8, 15, 22 et 29 novembre, 6 et 13 décembre de 14h à 15h
Maison du citoyen - 35, rue du Collège - CARPENTRAS

Une rencontre avec un ergothérapeute clôturera ces ateliers
le jeudi 20 décembre de 14h à 15h à la Maison du citoyen

QI GONG (CHI KUNG)

Mieux-être, régulation de l'énergie, dénouage des blocages, retrouver son élan vital, meilleure coordination et équilibre. Par Brigitte LUPO, de formation scientifique, formée à l'Institut européen de QI GONG (IEQG).

Tarif : 7 € la séance / Forfait : 60 € les 10 séances

Les 2ème et 4ème lundis du mois de 10h30 à 11h30
Complexe sportif - 861, av. Pierre de Coubertin - CARPENTRAS

SOPHROLOGIE

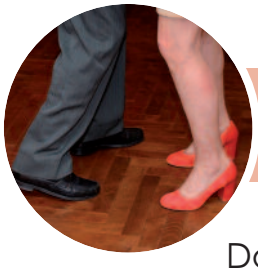
La sophrologie permet de retrouver un équilibre physique, émotionnel, mental et de préserver et renforcer son capital santé.
Cette pratique regroupe de la relaxation dynamique, statique ou profonde, des exercices corporels et respiratoires et des visualisations positives et favorise une détente musculaire et mentale.

Vous souhaitez : retrouver un sommeil de qualité, apaiser votre corps des éventuelles douleurs liées à l'âge, apprendre à mieux gérer vos réactions émotionnelles, améliorer votre concentration, diminuer votre niveau général de stress.

Dominique ALMERAS, sophrologue diplômée, propose, dans la bonne humeur et à partir du 4 Juin 2018, des ateliers de sophrologie.

Tarif : 8 € la séance / Forfait : 70 € les 10 séances

Les 1er et 3ème lundis du mois de 10h à 11h30
(hors vacances scolaires)
1ère séance le 4 juin
Complexe sportif - 861, av. Pierre de Coubertin - CARPENTRAS



DANSE

Danser, c'est inné... Il suffit qu'une note de musique retentisse pour que nos corps se mettent à bouger en cadence.
Les bienfaits de la danse sont nombreux : équilibre, coordination, expression des sentiments et des émotions, silhouette harmonieuse et en plus on s'amuse. La danse est également un excellent remède contre le stress.

Virginia POZZO, professeure de danse, propose tout au long de l'année des ateliers danse loisirs : polka, java, valse, tango, madison et bien d'autres…

Tarif : 7 € la séance / Forfait : 60 € les 10 séances

Tous les jeudis de 10h à 11h30
1ère séance le 8 mars
Château de la Roseraie / Salles 1 et 2

ESCAPADE AU PAYS DU MIMOSA

*** JEUDI 1ER MARS ***

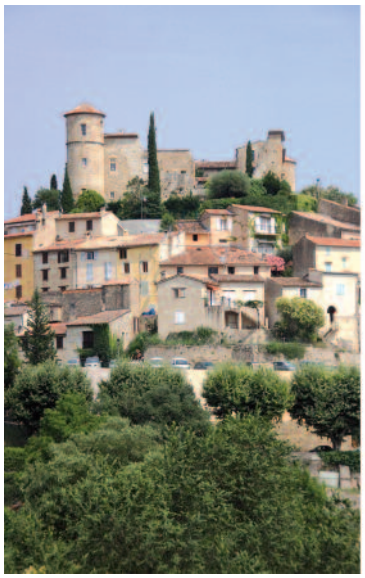
6h45 : départ du parking de la Roseraie en direction de Tanneron

10h30 : arrivée dans le massif du Tanneron pour célébrer le mimosa, magnifique fleur de l'hiver, et visite d'une exploitation

La famille Vial, apiculteur et horticulteur de père en fils, vous attend pour une visite chaleureuse de son exploitation d'où vous pourrez admirer la vue magnifique sur Nice et la Côte d'Azur, la mer et les montagnes du Mercantour.
Cette exploitation familiale et authentique perpétue deux traditions, celle des « forceries » de mimosa, et celle des « bergers d'abeilles ».
Après un accueil chaleureux, en route pour la visite : explication du travail du mimosa et de l'eucalyptus, visite de la forcerie et de l'atelier, sans oublier un petit passage par la serre (agrumes, eucalyptus, plants de mimosa...)
Une dégustation de sirop et de différents miels vous sera offerte à la boutique.

12h00 : déjeuner dans un restaurant du village

Kir Mimosa
*
Assiette Famiglia (anchoïade, mousse de foie, terrine, charcuterie)
*
Daube de bœuf et polenta crémeuse
*
Amandine Poire
*
Café



14h30 : visite guidée du village médiéval de Callian
Callian, perché à 325m d'altitude, doit son charme à ses rues disposées en spirale autour du château féodal. Les différentes périodes de l'histoire ont laissé en héritage une église au clocher quadrangulaire orné de tuiles vernissées, des chapelles, un château et des ruelles typiques du village médiéval.
Du point culminant de la commune, on découvre un tour d'horizon saisissant sur les massifs du Tanneron et de l'Estérel. Il a, en outre, attiré de nombreuses personnalités telles que Fernand Léger, Christian Dior ou bien encore Sœur Emmanuelle.

16h00 : retour sur Carpentras pour une **arrivée vers 19h30**

Tarif par personne : 60 € (Pour un minimum de 45 personnes)

JOURNÉE À CARCASSONNE

*** JEUDI 19 AVRIL ***

6h30 : départ du parking de la Roseraie en direction de Carcassonne

10h30 : visite guidée de la cité médiévale
Au cœur de la cité, découvrez 3km de remparts et 52 tours datant de l'époque médiévale et chefs-d'œuvre d'architecture militaire gallo-romaine classés au patrimoine mondial de l'Humanité par l'Unesco.
Parcourez l'une des plus grandes villes fortifiées d'Europe, parmi les mieux conservées grâce à la restauration de Viollet-le-Duc au XIXe siècle.

12h30 : déjeuner dans le centre historique de la cité

Salade régionale (gésiers)
*
Cassoulet maison au confit de canard
*
Fromage
*
Tarte aux pommes
*
Café

14h30 : temps libre dans la cité médiévale

15h00 : dégustation dans une confiserie
Fondée en 1989, la Cure Gourmande est le paradis de la confiserie, du chocolat et des biscuits, délices qui ont laissé leurs marques dans notre enfance. Plus que des gourmandises, ces produits traduisent des émotions et des souvenirs, un pur bonheur que seule une fabrication innovante et authentique peut apporter.

16h00 : retour sur Carpentras pour une **arrivée vers 20h**.

Tarif par personne : 70 € (pour un minimum 45 personnes)

ÎLE DE BENDOR ET TOULON

*** MARDI 19 JUIN ***

7h00 : départ du parking de la Roseraie en direction de Toulon

10h00 : découverte de la ville de Toulon en petit train touristique (50mn).
Du port militaire à la plus belle rade d'Europe, en passant par les plages et les jardins du Mourillon, le Fort Saint Louis, laissez-vous charmer par cette vieille cité provençale.

11h30 : départ pour Bandol et embarquement pour l'île de Bendor.
Surnommée « Le jardin des Arts de la méditerranée », découvrez cette petite île intimiste aux eaux turquoises et aux sculptures étonnantes.

12h30 : déjeuner sur l'île au restaurant

Kir de bienvenue
*
Gâteau de petits légumes et son coulis de tomate au basilic
ou
Salade aux foies de volaille vinaigre de framboise
*
Daube provençale tagliatelles
ou
Filet de colin à l'oseille petits légumes
*
Île flottante ou Tarte aux fruits
*
Café

14h30 : temps libre pour découvrir l'île à votre rythme.

16h00 : départ pour la traversée retour.

Arrêt au Castellet, village médiéval dominant plaines et côteaux viticoles qui, assis au sommet d'une colline à plus de 250 mètres d'altitude, vous offre une vue magnifique sur le massif de la Sainte-Baume.
Retour sur Carpentras pour une **arrivée vers 19h30**.

Tarif par personne : 67 € (Pour un minimum de 45 personnes)

DÉJEUNER SPECTACLE CABARET À AIX-EN-PROVENCE

*** MARDI 11 SEPTEMBRE ***

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

10h00 : visite d'Aix-en-Provence en petit train
Ce train touristique nouvelle génération vous permettra de remonter dans le temps à travers l'histoire d'Aix-en-Provence. Une occasion unique de vivre et découvrir les trésors de la ville et de son riche patrimoine.
À bord, vous vous laisserez guider par un commentaire audio scénarisé et disposerez d'un toit à vision panoramique.

12h00 : déjeuner Cabaret

Kir Royal
*
Salade Périgourdine
*
Délice de volaille
farci aux cèpes et bolets
Gratin et légumes du chef
*
Duo de fromages
et bouquet de salade verte
*
Framboisier
*
Café

14h30 : **« Magic Folie »**
Nouveau Spectacle (1h45)
Vivez des instants inoubliables !!!
Laissez-vous guider par Franck et sa troupe dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

16h30 : retour sur Carpentras
pour une **arrivée vers 18h**.

Tarif par personne : 65 €
(pour un minimum de 45 personnes)

MARCHÉ DE NOËL À AUBAGNE

*** MARDI 4 DÉCEMBRE ***

8h30 : départ du parking de la Roseraie en direction d'Aubagne

10h30 : découverte libre du village des Santons
C'est dans une reconstitution du paysage Provençal mêlant massifs rocheux, hameaux perchés, garrigues et le célèbre Garlaban, que l'on retrouve les quelques 3000 santons qui peuplent ce village de Provence. Du santon de crèche de 2cm à ceux habillés de plus de 30cm, c'est tout l'univers du santon qui sera présenté.

11h00 : marché de Noël d'Aubagne : santons et céramique

12h00 : déjeuner de Noël

Sangria, jus de fruits, coca et amuse-gueules chauds
*
Parfait de foie blond parfumé au cognac et ses pignons de pin
*
Civet de marcassins ou pintade sauce morilles
et son accompagnement
*
Fromage sur son lit de salade
*
Bûche glacée de Noël
*
Café

15h00 : féerie de Noël dans l'atelier du santonnier
Un santonnier vous invite à partager la création minutieuse des santons pour la préparation de la traditionnelle crèche de Noël Provençale : moulage, cuisson, décoration, couture, montage, habillage et finition.

La visite se poursuit dans le musée où plus de 300 santons, pièces uniques, sont mis en scène suivant différents thèmes.
Accès libre au musée et à la boutique

16h30 : retour sur Carpentras
pour une **arrivée vers 18h30**.

Tarif par personne : 56 €
(pour un minimum de 45 personnes)

MON PROGRAMME PERSONNALISÉ

CCAS
CARPENTRAS

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
ccas@carpentras.fr