

Semaine bleue

Du 30 septembre
au 5 octobre
2024



PROGRAMME



Avignon, ville amie des aînés, relève le défi lancé cette année par la thématique de la Semaine Bleue : « Bouger ensemble... pour entretenir la flamme ! ». Natation, pilates, gym douce, aquagym, pétanque, mini-golf, yoga, méditation, sophrologie... de nombreuses activités sportives et bien-être seront proposées du 30 septembre au 6 octobre pour cette édition 2024, placée sous le signe de l'olympisme. Certaines des activités associeront les jeunes générations, à l'instar de la Marche bleue intergénérationnelle et des Mini Olympiades seniors/enfants, dans un esprit de fraternité. Une ribambelle d'activités culturelles et ludiques sont également programmées au cours de cette semaine particulièrement dense : repas dansant, atelier musique, théâtre forum, dictée, club lecture, après-midi à la mode grecque, initiation à l'héraldique aux Archives, ciné-débat à Utopia, visite animée du Palais du Roure, portes ouvertes à la Livrée de Viviers et au Château de la Barbière, Village des Sciences, etc. Autant d'événements créateurs de lien social qui feront de cette Semaine bleue 2024 un millésime de qualité !

Bonne semaine à toutes et tous !

Cécile Helle,
maire d'Avignon

Lundi

30 septembre



PETIT DÉJEUNER DES SPORTIFS ET INITIATION SPORT SÉNIORS

CCAS Espace Pluriel / Ville Pôle Sports et
Loisirs / Cuisine centrale

- **08h30 à 10h00** : Petit-déjeuner sportif et diététique élaboré par la diététicienne de la cuisine centrale. Échanges avec un intervenant Sport Santé autour des essentiels du petit-déjeuner.

Espace Pluriel. Rue Paul Poncet

- **10h30 à 11h30** : Initiation Sport Séniors avec un binôme Fatima et Keyar.

Clos de la Murette. Rue René Goscinny

Activité gratuite, sur inscription auprès de l'Espace
Pluriel : 04 90 88 06 65



CLUB DE LECTURE – SALON CINÉ

Nohée – Résidence Services Séniors
100 Avenue de Tarascon

À 15h30

Entrée libre sur réservation au 04 32 76 85 00



REPAS DANSANT « VARIATIONS EN BLEU »

CCAS Lien social Séniors

À partir de 12h00 : Touche vestimentaire bleue
bienvenue.

Salle Polyvalente de Montfavet
256 rue Félicien Florent

Tarifs : 25 euros et 18 euros pour les usagers CCAS.
Réservation obligatoire avant le mercredi 25/09 auprès du
service lien social : 04 90 87 81 11



SÉANCE DE YOGA SUR CHAISE

Jardins d'Arcadie – Résidence Services Séniors
16 Bd Saint-Roch

À 15h00

Renseignements et réservation 04 90 27 77 17



CONFÉRENCE SUR LE BIEN-ÊTRE (sophrologie, méditation, etc)

Montana – Résidences Services Séniors
7 rue Mourre

À 15h00

Entrée libre
Renseignements 04 32 70 10 10
accueil.avignon@residences-montana.com

Mardi 1^{er} octobre



COURS DE NATATION

Ville d'Avignon Pôle Sports et Loisirs
Stade nautique

- **8h00 à 8h40** : groupe perfectionnement
- **8h40 à 9h20** : groupe apprentissage
- **9 h20 à 10h00** : groupe aquaphobie

Places limitées. Réservations au 04 13 60 54 50



SÉANCE DE GYM DOUCE ET ATELIER FLEUR DE BACH

Jardins d'Arcadie – Résidence Services Séniors
16 Bd Saint-Roch

- **10h00** : Séance de Gym douce
- **15h00** : Atelier Fleur de Bach

Renseignements et réservation : 04 90 27 77 17



FESTIVITÉS À LA MODE GRECQUE : καλως ολοι ! (Bienvenue à tous !)

CCAS Lien social Séniors/ Ville Cuisine centrale
5 rue du Collège de la Croix

Repas grec confectionné par la cuisine centrale de la Ville suivi d'animations autour de l'Olympie

Au Foyer activités de la Livrée de Viviers

- **12h00** : Repas Grec
- **14h00 à 15h30** : Spectacle de danses folkloriques proposée par l'association Kalithea
- **15h30 à 17h00** : Initiation aux danses folkloriques (Sirtaki...)

Attention : places limitées

Animation gratuite – Tarif du repas en fonction des revenus.
Sur inscription avant le 26/09 auprès de la Livrée de Viviers : 04 90 85 46 19

Foyer activités Château de la Barbière
10 avenue du roi soleil

- **12h00** : repas Grec
- **14h00 à 15h30** : Quizz de culture générale sur la Grèce et les Jeux Olympiques
- **15 h 30** : Initiation collective au Sirtaki

Attention : places limitées

Animation gratuite – Tarif du repas en fonction des revenus.

Sur inscription avant le 26/09 auprès du Château de la Barbière : 04 90 87 81 11



MARCHE BLEUE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Montana – Résidences Services Séniors / école
Massillargues (3 classes)
Parc Chico Mendes

14h à 16h

Activité ouverte à tous
Renseignements et réservations : 04 32 70 10 10
accueil.avignon@residences-montana.com



PILATE AVEC CORALIE

Nohée - Résidence Services Séniors
100 Avenue Tarascon

10h00 : salle bien-être



JEUX GABAKY

15h30 : terrasse

Entrée libre sur inscription au 04 32 76 85 00



Mercredi 2 octobre



JOURNÉE PORTES OUVERTES au foyer activités la Livrée de Viviers

CCAS Lien Social Séniors / Livrée de Viviers
5 rue du Collège de la Croix

Stand d'information et d'échanges Ville Amie des Séniors présent sur toute la journée
Exposition de tableaux sur la Grèce visible durant toute la Semaine Bleue

Initiation aux diverses activités proposées tout au long de l'année :

- **9h00 à 10h00** : Atelier mémoire avec Muriel
- **10h00 à 11h00** : Atelier dictée avec Simone, bénévole
- **10h00 à 11h00** : Initiation à l'atelier expression corporelle adaptée avec Gipsy, bénévole
- **14h00 à 16h00** : Ateliers Créa avec Muriel et origamis (bénévole)

Possibilité de déjeuner sur place : renseignements tarifaires (selon revenus) et réservations obligatoires pour le déjeuner au 04 90 85 46 19



COURS DE NATATION

Ville d'Avignon Pôle Sports et Loisirs
Stade nautique

- **8h00 à 8h40** : groupe perfectionnement
- **8h40 à 9h20** : groupe apprentissage
- **9 h20 à 10h00** : groupe aquaphobie

Places limitées. Réservations au 04 13 60 54 50



MINI OLYMPIADES EN ÉQUIPE SÉNIORS - ENFANTS

CCAS Espace Pluriel service Familles centre de Loisirs / Lien social Séniors
Château de la Barbière / 10 avenue du Roi Soleil

- 14h00 : Début des activités
- 16h00 : goûter partagé et remise des diplômes

Activité gratuite sur inscription : 04 90 87 81 11



AQUAGYM

Ville d'Avignon Pôle Sports et Loisirs
Stade nautique

De 10h30 à 11h15

Places limitées. Réservation au 04 13 60 54 50



INITIATION À L'HÉRALDIQUE (science de l'étude des blasons)

Ville d'Avignon Pôle Culture Archives Municipales
Archives municipales / 6 rue Saluces

À 10h00. Durée : de 1h à 1h30.

Inscriptions : archives.municipales@mairie-avignon.com
(indiquer les nom, prénom, adresse électronique et numéro de téléphone de chaque participant et préciser l'âge des enfants s'il y en a) 14 place maximum.



PETIT BAC, PÉTANQUE ET CHORALE

Nohée – Résidences Services Séniors
100 Avenue Tarascon

- **Petit bac avec Yassine**
10h30 : restaurant
- **Pétanque**
15h00 : boulodrome
- **Chorale avec Gwenn et Aurélien**
15h30 : salon Cheminée

Renseignements et réservations : 04 32 76 85 00



CONFÉRENCE LE MONDE ANIMAL DANS L'ŒUVRE DE JOSEPH D'ARBAUD

Ville d'Avignon Pôle Culture / Avignon Musées
Muséum Requien

À 17h00, par Rolande FALLERI, écrivaine provençale et membre du Félibrige.

Un moment organisé par l'*Oustau de la Culturalo Provençalo* dans le cadre de la *Semaine provençale d'Avignon*.

Gratuit

Réservation est recommandée : 04 13 60 51 20 / Par mail : museum.requien@mairie-avignon.com



VISITE ANIMÉE !

Ville d'Avignon Pôle Culture / Avignon Musées
Palais du Roure

De 14h30 à 16h

Une visite ponctuée d'expériences à vivre en famille : prendre la pose pour un portrait personnalisé, imaginer un scénario de western ou jouer au loto des odeurs pour explorer la cuisine provençale.

Gratuit pour les 6 à 12 ans accompagnés d'un adulte.
Places limitées

Renseignements et réservations : 04 13 60 50 01
Par mail : palais.roure@mairie-avignon.com



SÉANCE DE MÉTHODE FELDENKRAIS

Jardins d'Arcadie – Résidences Services Séniors
16 Bd Saint-Roch

15h00

Renseignements et réservations : 04 90 27 77 17
avignon@jardins-arcadie.fr



PÉTANQUE ET MINI-GOLF D'INTÉRIEUR

Montana – Résidences Services Séniors
7 rue Mourre

14h00

Renseignements et réservations : 04 32 70 10 10
accueil.avignon@residences-montana.com



Jeudi

3 octobre



PETIT DÉJEUNER DES SPORTIFS ET INITIATION SPORT SÉNIORS

CCAS Espace Pluriel/Ville Pôle Sports Loisirs
Cuisine centrale

- **08h30 à 09h30** : Initiation Sport Séniors avec un binome Karin et Fatima.
Clos de la Murette. Rue René Goscinny
- **10h00 à 11h30** : Petit déjeuner sportif et diététique élaboré par la diététicienne de la cuisine centrale. Échanges avec un intervenant Sport Santé autour des essentiels du petit déjeuner.
Espace Pluriel. Rue Paul Poncet.

Activité gratuite sur inscription auprès de l'Espace Pluriel :
04 90 88 06 65



LECTURE : « EN ATTENDANT COLETTE »

Ville Pôle Culture Avignon Bibliothèques
Bibliothèque Ceccano / 2 bis rue Laboureur

À 14h00



ATELIER MUSIQUE ET CHANT INTERGÉNÉRATIONNEL

CCAS Petite enfance / Lien social Séniors
Livrée de Viviers / 5 rue Collège de la Croix

De 10h00 à 11h30

Entrée Libre et gratuite



VISITE GUIDÉE De l'hôtel de Villeneuve-Martignan au Musée Calvet

Avignon Pôle Culture Musées
Musée Calvet / 65 Rue Joseph Vernet

10h30 : Par Victoire Autajon, documentaliste des Musées Calvet et Lapidaire.

Gratuit sur réservation : 04 90 86 33 84
musee.calvet@mairie-avignon.com



AQUAGYM

Ville d'Avignon Pôle Sports et Loisirs
Stade nautique

De 10h30 à 11h15

Places limitées. Réservations au 04 13 60 54 50



JOURNÉE PORTES OUVERTES AU FOYER ACTIVITÉS DE LA BARBIÈRE

CCAS Lien Social Séniors
Château de la Barbière / 10 avenue du roi soleil

Stand d'information et d'échanges Ville Amie des Séniors présent sur toute la journée.

Initiations aux activités proposées tout au long de l'année :

- **9h30 à 10h30** : Atelier yoga sur chaise avec Yvonne, bénévole
- **10h30 à 11h30** : Atelier mémoire avec Isabelle
- **14h00 à 16h00** : Atelier danse en ligne avec Yvonne, bénévole
- **14h30 à 16h00** : Atelier créa avec Isabelle

Possibilité de déjeuner sur place : renseignements tarifaires (selon revenus) et réservations obligatoires pour le déjeuner au 04 90 87 81 11



ATELIER DE BEAUTÉ POUR LES MAINS

Jardins d'Arcadie – Résidences Services Séniors
16 Bd Saint-Roch

À 15h00

Renseignements et réservations : 04 90 27 77 17
avignon@jardins-arcadie.fr



CINÉ-DÉBAT AUTOUR DU FILM LES PETITS RUISSEAUX

CCAS CLIC / Mutualité Française /AGIRC-ARRCO
/ Planning Familial / Cinéma Utopia
Cinéma Utopia Manutention
4 rue escalier Sainte-Anne

Accueil 13h30 pour la séance 14 heures. Durée film et échange avec la salle : 2h30.

Le film retrace l'histoire d'Emile un septuagénaire veuf cherchant à retrouver le goût d'une vie plus intense.

Entrée gratuite sur inscription avant le 26 septembre, dans la limite des places disponibles : 04 32 74 31 14
Possibilité également de retirer directement les places auprès de l'UTOPIA Manutention à partir du Dimanche 15 septembre.



VISITE GUIDÉE Les chefs-d'œuvre du Musée Lapidaire

Ville Pôle Culture Avignon Musées
Musée Lapidaire / 27 rue de la République

À 14h30. Par Victoire Autajon, documentaliste des Musées Calvet et Lapidaire.

Gratuit sur réservation : 04 90 86 33 84
musee.calvet@mairie-avignon.com



LOTO

Montana – Résidences Services Séniors
7 rue Mourre

À 15h00

Renseignements et réservations : 04 32 70 10 10
accueil.avignon@residences-montana.com



GYM DOUCE ET QUIZZ

Nohée – Résidences Services Séniors
100 Avenue Tarascon

- **Gym douce avec Laurent**
10h00 salle Bien Être
- **Quizz avec Yassine**
15h30 restaurant

Renseignements et réservations : 04 32 76 85 00



Vendredi 4 octobre



THÉÂTRE FORUM, «LES Z'AIDANTS» avec la Cie des Autres

CCAS - CLIC - AGIRC ARRCO - APF France Handicap
salle polyvalente de Montfavet / 256 rue
Félicien Florent

Accueil à 13h45. Durée : de 14h00 à 17h00.

Les équipes des plateformes de répit du département
tiendront un stand en accès libre et seront là pour vous
informer sur les dispositifs en place sur le territoire.

Entrée gratuite sur inscription avant le 26 septembre :
06 67 36 49 25 / mail : actionsocialepacacorse@agirc-arrco.fr



JOURNÉE PORTES OUVERTES

Jardins d'Arcadie – Résidences Services Séniors
16 boulevard Saint-Roch

De 10 h00 à 18 h00.

15h00 : Atelier sophrologie

Renseignements et réservations : 04 90 27 77 17
avignon@jardins-arcadie.fr



AQUAGYM

Ville d'Avignon Pôle Sports et Loisirs
Stade nautique

De 10h30 à 11h15

Places limitées. Réservations au 04 13 60 54 50



COURS DE NATATION

Ville d'Avignon Pôle Sports et Loisirs
Stade nautique

- **8h00 à 8h40 :** groupe perfectionnement
- **8h40 à 9h20 :** groupe apprentissage
- **9h20 à 10h00 :** groupe aquaphobie

Places limitées. Réservations au 04 13 60 54 50



OLYMPIADES

Association La Maison Paisible
1440 chemin du Lavarin

De 11h00 à 17h30

L'EHPAD du Lavarin accueille les résidents des
résidences autonomie du Clos de la Jarretière et du
Clos du Noyer pour une journée d'activités ludiques,
sportives et adaptées.

Ouvert à tous
Renseignements et inscriptions : 04 90 81 80 30
animationra@maisonpaisible.fr



RÉVEIL MUSCULAIRE ET CONFÉRENCE

Montana – Résidences Services Séniors
7 rue Mourre

- **10h00** : Réveil musculaire
- **15h00** : Conférence *Les bienfaits d'une activité physique adaptée*

Renseignements et réservations : 04 32 70 10 10
accueil.avignon@residences-montana.com



DINGBATS ET SOPHROLOGIE

Nohée – Résidences Services Séniors
100 Avenue Tarascon

- **Dingbats avec Marie**
10h30 : salon Ciné
- **Sophrologie avec Aurore**
14h30 : salon cheminée

Renseignements et réservations : 04 32 76 85 00



Samedi 5 octobre

Poursuivons en famille et en intergénérationnel



VILLAGE DES SCIENCES D'AVIGNON

Péristyle de l'Hôtel de Ville et Place de l'Horloge

10h00 à 18h00 : Rendez-vous annuel des curieux de science pour découvrir les acteurs locaux : chercheurs d'Avignon Université, d'INRAE, des animations variées autour de la biodiversité, des oiseaux, observer au microscope des insectes, la flore, la faune, faire des expériences de la physique... Plus de 30 stands pour vous faire aimer les sciences.



ARCHÉOJEUX !

Dans le cadre de l'exposition :
Les jeux, ce qu'ils nous révèlent de l'Antiquité

Ville d'Avignon Pôle Culture Avignon Musées
Musée Lapidaire / 27 rue de la République

De 10h à 12h

Depuis la nuit des temps, jouer fait partie de la vie. Et dans l'Antiquité grecque et romaine, on jouait même beaucoup ! Suivez cette visite sur le thème des jeux dans l'Antiquité, qu'ils soient ludiques, sportifs, enfantins ou sacrés, initiez-vous à plusieurs d'entre eux et réalisez votre propre « Marelle antique ».

Gratuit pour les 6 - 12 ans accompagnés d'un adulte.
Renseignements et réservation au : 04 90 86 33 84
musee.calvet@mairie-avignon.com



PANIER DE FRUITS À CROQUER

Ville d'Avignon Pôle Culture Avignon Musées
Musée Calvet / 65 rue Joseph Vernet

De 14h30 à 16h30

Nous vous proposons un moment de découverte sensible et créatif. Inspirés par les œuvres des enfants et les adultes joueront avec les matières, les décors et les couleurs, pour donner vie à leur propre nature-morte !

GRATUIT Pour les 6 - 12 ans accompagnés d'un adulte.
Renseignements et réservation au : 04 90 86 33 84
musee.calvet@mairie-avignon.com

Semaine bleue

