***LETTRE D’INFORMATIONS N°85                    Janvier/février 2025***

1- Le mot de la Présidente

Cher (es) bénéficiaire, bénévoles, donateurs,

En novembre, peu d’évènements ; si, la réunion du tandem qui nous annonçait un changement de responsable. Ce ne sera plus Jean-Paul Imbert, mais son homonyme, Philippe Imbert. Un grand merci à Jean-Paul.

            Décembre, comme chaque année, a vu défiler ses repas de Noël : Avignon, Valréas, Cavaillon, qui réunissaient près d’une trentaine de convives.

            La nouvelle année va commencer par le tirage des rois : le 6 janvier à Cavaillon, puis le 7 à Vaison, le 9 à Avignon, puis celle des tandémistes et des randonneurs.

            Le mardi 25 février à 14h30, aura lieu le gala des retraités avignonnais.

Ce sera un opéra de Puccini : la bohême qui nous sera présenté.

            Nous avons encore un télé-agrandisseur à vous proposer. Si quelqu’un, est intéressé, manifestez-vous auprès de Jean-Claude Bardoz : 06 72 62 41 19, ou Monique Perrier : 06 81 58 60 89.

Des formations sont possibles pour l’informatique adaptée, les d’iPhone et iPad, pour vous inscrire contactez Odile au : 06 17 74 60 31 ou Monique : 06 81 58 60 89.

Pour Cavaillon, contacter : Jean-Paul au 06 07 64 33 28 ou Patricia : 06 22 84 45 46

Pour Vaison / Valréas : appeler Michèle au 06 24 57 44 67.

Pour ceux qui pratiquent une activité sportive, ils sont invités à prendre la licence handisport afin d’être assurés, au même titre que ceux qui font du tandem. Il est indispensable d’avoir une assurance, même ceux qui pratiquent la randonnée ou les petites marches. La licence est au prix de 32,00 €. (40€ pour les tandémistes, frais d’entretien des vélos). Inscrivez-vous dès le mois de septembre.

**Nous allons commencer une nouvelle année, pensez à renouveler votre abonnement à la lettre d’informations. Il est de 25,00 € depuis près de 20 ans.**

**Pour rendre plus clairs les abonnements à la Lettre, il a été décidé de le faire sur l’année courante (janvier à décembre), les versements pour 2025 se feront donc à partir du 1er janvier 2025.**

**Je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d’année et au nom du bureau, je vous présente tous mes meilleurs vœux pour 2025.**

La Présidente Monique Perrier

**PS : Si vous n’avez pas reçu cette lettre par mail, et que vous en avez un, merci d’envoyer un petit mail à l’adresse suivante :**[jc.bardoz@free.fr](mailto:jc.bardoz@free.fr)**, nous pourrons alors vous joindre plus facilement.**

**Table des matières :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Le mot de la Présidente |  | 1 |
| 2 | Activités comité |  | 2-5 |
| 3 | Correspondances |  | 5-7 |
| 4 | Transports | Transport PMR et seniors | 7-8 |
| 5 | Aide juridique |  | 8 |
| 6 | Personnes à joindre |  | 9 |
| 7 | Bulletin de réabonnement |  | 9-10 |

**2- ACTIVITES DU COMITE :**

**2-1 : Nouvelles technologies :** Responsable Odile Focone Gaillanne. 06 17 74 60 31

Les cours reprendront uniquement sur RV :

À Avignon le mardi avec Odile 06 17 74 60 31, le vendredi avec Monique 06 81 58 60 89

À Cavaillon le mercredi avec Jean-Paul 06 07 64 33 28 et Patricia 06 22 84 45 46

À Vaison et Valréas avec Michèle 06 24 57 44 67

**2-2 : Braille**: Responsable Christiane Desagher 04 90 22 49 07. Suivant la demande.

**2-3 : Sport : Attention : L’adhésion à Handisport est obligatoire (ou assurance « accidents de la vie ») pour tous les sports, randonnée et équithérapie comprises.**

**Renouvellement des licences Handisport 2024/2025 à faire au plus vite.**

**2-3-1       : Randonnées :**

o   Petites randonnées, à Avignon les 9 janvier et 13 février.

o   RV 10h au local avec casse-croute. Inscription auprès de Jacqueline.

·         Randonnées organisées par Sylvain

- Samedi 11 janvier  
- Samedi 8 février

**2-3-2 : Tandem :** Responsable Philippe Imbert. 06 30 78 40 67 [contact@cyclotandemvaucluse.fr](mailto:contact@cyclotandemvaucluse.fr)

Toutes les infos sur [www.cyclotandemvaucluse.fr](http://www.cyclotandemvaucluse.fr/)

Une année vient de se terminer, une nouvelle prend le relai : c’est le cycle de la vie. Au cyclo tandem Vaucluse une nouvelle équipe va prendre en charge la destinée du club. En effet après douze saisons à la tête du Cyclo tandem Vaucluse Jean-Paul cède sa place. Après l’avoir créé, il a motivé les déficients visuels et mobilisé les pilotes bénévoles ; il nous lègue outre un groupe dynamique aussi une bande d’amis. Un énorme merci pour tout ce travail ! La charge est si lourde que nous nous la sommes partagée : Philippe Imbert 06 30 78 40 67 et Sophie Barbaza-Simonot 06 30 19 97 89 comme responsables aidés par Patricia, Jean-Claude, Rémi, Philippe, Jean-Bernard, Manu et tous les pilotes volontaires pour organiser les circuits.

Mais aussi :

Le 23 novembre une grande quantité de tandémistes se sont retrouvés pour une petite sortie en hommage à notre regretté Patrice, ceci en présence de sa famille pour le pique-nique.

**Calendrier des sorties et activités tandem prévues en 2025**   
   
\*2 Sorties mensuelles   
Deuxième jeudi et dernier samedi du mois.   
Le programme de ces sorties, ainsi que le lieu de rendez-vous, vous   
seront communiqués 10 jours avant.   
   
Janvier 2025 :

jeudi 09 sortie en préparation avec Robert

samedi 25 capitaine de route et circuit à définir

Février 2025 :

jeudi 13 et samedi 22 capitaines de route et circuits à définir

En principe nous participerons à la fin mars à la journée organisée par l’hôpital pour « mars bleu ».

Le 8ème séjour tandem se déroulera du 1er au 6 juin à Anduze.

**Important : renouvellement des licences FFH obligatoires pour pratiquer le tandem**

 Retrouvez toutes les infos sur la page spéciale du site du cyclo tandem  
Vaucluse :  
<https://cyclotandemvaucluse.fr/?page_id=5183>  
  
**2-3-3 : Escrime**: Responsable : Philippe 06 30 78 40 67

Peu de sports ou d’associations sportives sont accessibles, dans la région, aux Déficients Visuels. L’AEA (Association d’Escrime Avignonnaise) nous ouvre ses portes et nous propose un créneau pour la pratique de l’escrime Déficient Visuel. Elle est située 7 rue Pierre Poisson, 84000-Avignon.

La salle d’armes sera réservée pour nous le mercredi de 10h à 11h30.

Je ne me suis pas manifesté avant car notre maître d’armes était en congé maternité mais en janvier tout redémarre.

Quelques mots pour vous inciter à venir nous retrouver :

Vous trouverez une ambiance conviviale, une maître d’armes à l’écoute, des pratiquants motivés qui assument leur différence et revendiquent le plus possible leur autonomie. Ce sport apporte souplesse, équilibre, réflexes, localisation dans l’espace. La proprioception est à l’honneur par l’utilisation des autres sens car les assauts se pratiquent à l’aveugle, les yeux bandés par mesure d’équité.

Au début la crainte d’un sport de combat violent est présente mais il n’en est rien, tout est finesse, tout est réaction. De plus nous sommes très bien protégés par une tenue adéquate et un arbitrage qui évite toute situation dangereuse.

Craintif dans les premiers temps on reste dans la confidentialité du club, mais rapidement, l’ardeur aidant, on participe à des rencontres avec d’autres associations et même plus : on voyage !

Venez nous retrouver, venez faire un essai !

Pour plus de renseignements appelez-moi : A bientôt de vous entendre, Amicalement

ü  Philippe au 06 30 78 40 67

**2-3-4 : Piscine :**responsable Françoise Zafrilla (06 35 51 48 35)

Les séances piscine s’arrêtent pendant les vacances scolaires.

La Piscine reprendra donc le 7 janvier.

Le nom de la responsable de chaque séance sera envoyé par mail aux participants.

Penser à s’inscrire le dimanche soir au plus tard auprès de la responsable afin qu’elle puisse :

1) planifier le trajet de co-voiturage

2) avoir le temps lundi de prévenir chacun.

Responsable prévue :

Janvier

* Mardi 7 : Cricri
* Mardi 14 : Fram
* Mardi 21 : Cricri
* Mardi 28 : Fram

Février

* Mardi 4 : Fram
* Mardi 25 : Cricri

Mars

* Mardi 4 : Fram
* Mardi 11 : Cricri
* Mardi 18: Fram
* Mardi 25 : Cricri

Avril

* Mardi 1 : Fram

Rappel :

- **CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE**

**- ASSURANCE ACCIDENTS DE LA VIE OBLIGATOIRE**

OU

- **LICENCE HANDISPORT**

**Sans certificat médical et assurance, l’accès au bassin ne sera pas possible ! Le bonnet de bain est obligatoire !**

**Piscine de Cavaillon, plan tactile**

Un plan tactile de la piscine Roudière de Cavaillon a été remis à l’AVH Cavaillon par Léna Pelé du SAMSAH ARRADV 84. Ce plan aide les personnes aveugles à se représenter mentalement les différents espaces de la piscine :  entrée, vestiaires, douches, petit et grand bassins, …Merci à Léna pour cette aide. Si vous souhaitez consulter ce plan, vous pouvez le demander à Christine 06 85 93 30 59.

**2-4       : Spectacles, culture :**

**La Garance à Cavaillon :**

Spectacles avec audiodescription :

-       Comment **moi je**, théâtre, le mercredi 22 janvier à 18h et le jeudi 23 janvier à 10h  
<https://www.lagarance.com/comment-moi-je>

-       **La réunification des deux Corées**, théaâtre, 26 mars à 20h  
<https://www.lagarance.com/la-reunification-des-deux-corees>

-       **Oiseau, théâtre, 2 avril à 19h**  
<https://www.lagarance.com/oiseau>

Spectacles avec soufflage possible

-       **Les trois mousquetaires saison 1**, rando théâtre en espace public, 30 avril à 19h

Spectacles avec nourriture et soufflage possible

-       **Repas de mer**, théâtre cuisine, 23 mai 19h,24 mai 19h, 25 mai 12h      
<https://www.lagarance.com/repas-de-mer>

-       **Freek**, théâtre cuisine, 23 mai 12h30, 24 mai 12h30, 25 mai 19h  
<https://www.lagarance.com/frekeh>

Précisez vos besoins à la réservation. Tarifs spéciaux AAH, covoiturage possible. Renseignements : Christine AVH (06 85 93 30 59 ;

**Honorine ou Nicolas Théâtre La Garance    (04 90 78 64 64)**  
[public@lagarance.com](mailto:public@lagarance.com)

[responsablepublic@lagarance.com](mailto:responsablepublic@lagarance.com)

**2-5 :  Repas, sorties, manifestations :**

Pas de restaurant en janvier pour laisser reposer le foie.

Jeudi 6 février.   Restaurant le 3 b

                                       4 av du Marechal de Lattre de Tassigny

                                         13870 Rognonas

**2-5       : Réunions, vie de l’association :**

**2-6       : Autres activités :**

Ø   Dossiers administratifs : En attendant que la remplaçante de Josette soit opérationnelle, contacter Monique Perrier 06 81 58 60 89 [monique.perrier84@orange.fr](mailto:monique.perrier84@orange.fr)

Ø   Matériels AVH : Le SMS continue à fonctionner à Paris vente et SAV. Contacter Jean-Claude 06 72 62 41 19  [jc.bardoz@free.fr](mailto:jc.bardoz@free.fr)

Ø  Éole et envoi de livres audio : Contacter Michèle Jolivet 06 24 57 44 67 [correspondance.valreas@avh.asso.fr](mailto:correspondance.valreas@avh.asso.fr)

**3- CORRESPONDANCES :**

**APT :**Sylvain Bourgue 06 22 47 47 03 [sylvainbourgue@gmail.com](mailto:sylvainbourgue@gmail.com).

**AVIGNON :**Jacqueline Quintana 06 89 01 17 80, [jacky.quintana@laposte.net](mailto:jacky.quintana@laposte.net)

Local au 16 rue Marie-Madeleine 84000 Avignon

Le 9 janvier pas de restaurant après les fêtes mais matin petite marche après-midi gâteau des rois

Le 16 janvier activités diverses

Le 23 massage avec Caroline

Le 30 après-midi bowling

Jeudi 6 février restaurant le 3 b

4 av du maréchal de Lattre de Tassigny

13870 Rognonas

Le 13 février marche le matin après-midi récréative

Le 20 février massage avec Caroline

Le 27février après-midi bowling

Jeudi 9 janvier réouverture du local par un gâteau des rois,

Mardi 25 février gala des retraités à l’opéra d’Avignon

**CARPENTRAS** : Marie Antoinette Rousset 07 81 23 84 39 [nanourousset48@icloud.com](mailto:nanourousset48@icloud.com)

**CAVAILLON : Georgette Bridon 06 79 89 52 47**[**gbridon@gmail.com**](mailto:gbridon@gmail.com)

**Local : 21 avenue de Provence – 84300 Cavaillon – Tél : 04 90 72 06 97**[**avhcavaillon@orange.fr**](mailto:avhcavaillon@orange.fr)**.**

**Repas de fin d'année** : il a eu lieu le mercredi 11 décembre**.**Nous nous sommes retrouvés cette année au restaurant "La Cuisine du Marché" à Cavaillon. Nous étions 25 convives et nous avons partagé un savoureux repas dans la joie et la bonne humeur.

Les jeux de société se mettent peu à peu en place à la médiathèque de Cavaillon. Après la matinée découverte qui avait eu lieu en octobre, L'atelier semble plaire. Une séance a eu lieu le mercredi 27 novembre. Merci à Delphine des médiathèques LMVH.  Les prochaines séances proposées à la médiathèque de Cavaillon auront lieu les :

                    - mercredi 29 janvier à 10 heures

                    - mercredi 26 mars à 10 heures,

                    - mercredi 21 mai à 10 heures.

Pour mémoire, Nicolas et Honorine du théâtre La Garance de Cavaillon proposent un co-voiturage pour les spectacles qui ont lieu en soirée. Pensez IMPERATIVEMENT à les prévenir à l'avance afin qu'ils puissent s'organiser.

- **La galette des rois** : Elle est fixée au **lundi 6 janvier 2025**. Comme d'habitude elle aura lieu à la salle Bouscarle. Faites un nœud à votre mouchoir pour réserver cette date. Les inscriptions se font auprès de Patricia 06 22 84 45 46 ou [fernandezpatricia@hotmail.fr](mailto:fernandezpatricia@hotmail.fr).

Enfin, un projet "marche nordique" et "petite marche" se profile à l'horizon 2025.

                                       Propositions de deux activités  
  
1/ Marche nordique :  
  
Karine, propose d'animer une séance de marche nordique d'une heure, une fois par mois.  
Cette activité se déroulera au complexe sportif du Grenouillet à Cavaillon, le premier mardi  
de chaque mois de 14h30 à 15h30. (Sauf vacances scolaires)  
Les participants devront se munir de bâtons de marche nordique, de façon à faire travailler  
également le haut du corps  
  
Exceptionnellement la première séance aura lieu le mardi 14 janvier 2025 et le rendez-vous  
se fera au local de l'A.V.H. de Cavaillon à 14h00. (21, Avenue de Provence)  
  
Les inscriptions peuvent se faire par mail, texto ou téléphone au : 06 22 47 47 03  
[sylvainbourgue@gmail.com](mailto:sylvainbourgue@gmail.com)   jusqu'au dimanche soir.  
  
  
2/ Petite marche :  
  
Sylvain propose une petite marche sans difficultés, d'une heure maximum, une fois par mois,  
au complexe sportif du Grenouillet à Cavaillon, le troisième mardi de chaque mois, de 14h00 à 15h00.  
(sauf vacances scolaires)  
  
Bonnes chaussures (type basket) et bâtons de marche conseillés.  
  
Pour la première petite marche le mardi 21 janvier, nous nous retrouverons a 14h00 au local de l'A.V.H.  
de Cavaillon. (21, avenue de Provence)  
  
Les inscriptions peuvent se faire par mail, texto ou téléphone au : 06 22 47 47 03  
[sylvainbourgue@gmail.com](mailto:sylvainbourgue@gmail.com)   jusqu'au dimanche soir.

Merci à Sylvain pour son investissement et sa disponibilité et merci à Karine qui revient vers nous bénévolement.

**CHÂTEAURENARD ET NORD ALPILLES :** Jacqueline Quintana, 06 89 01 17 80

[correspondance.chateaurenard@avh.asso.fr](mailto:correspondance.chateaurenard@avh.asso.fr)

**SORGUES :**Alain Chatain, 04 90 87 79 54

**VAISON LA ROMAINE :**Olivier Rahmani 04 90 46 56 59, Michèle Jolivet 06 24 57 44 67

[correspondance.vaison@avh.asso.fr](mailto:correspondance.vaison@avh.asso.fr)

Reprise le mardi 07 Janvier à 14h00, à la maison des associations avec la galette des Rois.  
             le 14/01 Lecture de nouvelles littéraires  
             le 21/01 Enigmes et mots croisés  
             le 28/01 Petite sortie si le temps le permet.  
  
  
**VALREAS :**Michèle Jolivet, 06 24 57 44 67  [correspondance.valreas@avh.asso.fr](mailto:correspondance.valreas@avh.asso.fr)

 Le vendredi 6 décembre, la correspondance de Valréas, conjointement avec Vaison la Romaine, à organisé son repas de Noël.  
29 personnes étaient présentes, pour savourer un succulent repas, qui nous a été servi par le restaurant le Chambertin, à Valréas.  
à cette occasion, nous avons eu la joie de fêter, deux anniversaires Madeleine et Olivier.  
Le tirage de la tombola a fait trois heureux  
Tous les convives ont passé un excellent moment dans la bonne humeur, la convivialités et un immense  plaisir à se retrouver,

Michèle continue à assurer la liaison avec Eole, gravure de CD ou conseils d’utilisation.

Elle peut être jointe pour prendre RV pour des cours d’informatique ou d’I phone sur Vaison et Valréas.

**VILLENEUVE LEZ AVIGNON :**Monique Perrier 06 81 58 60 89  [monique.perrier84@orange.fr](mailto:monique.perrier84@orange.fr)

**4 – TRANSPORT et Locomotion**

·         **Dans le Grand Avignon**, le service PMR d’ORIZO accessible de 8h00 à 18h30 du  lundi au vendredi et de 9h à 12h le samedi peut vous transporter dans les 16 communes du Grand Avignon.

Réservation au 0800 456 456, prix 1,40 € la course dans le Grand Avignon.

Demandez votre dossier à ce numéro.

Pour réserver au service PMR, désormais les horaires sont les suivants :

Du lundi au vendredi : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17 heures.

On ne peut plus les appeler le samedi.

·         RG Transports

Toutes personnes à mobilité réduite, Toutes distances

84310 MORIERES LES AVIGNON

06 66 11 79 73

[direction.rgtransports@gmail.com](mailto:direction.rgtransports@gmail.com)

Les contacter pour le tarif.

·         PMR et seniors par la Passerelle

Le service est accessible à toute personne à partir de 60 ans avec possibilité de transporter des personnes à mobilité réduite (fauteuils roulants), sans manipulation de personne (non habilités).

Pour toutes sortes de trajets (médicaux, vaccination, courses, plaisirs…)

- Ne dépassant pas 2000€/ par mois de revenus, pour une personne

- Résidants sur le Grand Avignon (Avignon, Caumont sur Durance, Entraigues sur la Sorgue, Jonquerettes, Le Pontet, Les Angles, Morières les Avignon, Rochefort du Gard, Roquemaure, Saint Saturnin les Avignon, Saze, Vedène, Velleron, Villeneuve les Avignon, Pujaut, Sauveterre) et quelques communes alentours (Sorgues, Bedarrides, Châteauneuf de Gadagne, Althen les Paluds et Le Thor)

- Un numéro unique 06.02.21.65.30 avec prise de rendez-vous

- Fournir le dernier avis d'imposition

- S'acquitter d'une adhésion à l'année de 5€, renouvelable chaque année.

Tous déplacements entre Avignon et Montfavet, le trajet est à 1,40€

Au-delà d'Avignon et jusqu'à 20 kms le trajet est à 2 €

Entre 20 km et 30 km le trajet est à 3 €

Les trajets ainsi que l'adhésion sont à payer directement au chauffeur lors du transport ou si souhaité par facture fin de mois.

Nous prenons les personnes à la porte de chez elles, les déposons à la porte de l'endroit souhaité et les ramenons chez elles si besoin.

<https://www.passerelle-avignon.fr/seniors20mobiles>

Locomotion : Claire Bernard instructrice locomotion au Samsah propose depuis 2 ans des séances de locomotion en libéral.

Elle intervient sur 40 Kms autour d'Arles (dont Avignon bien sûr) car au-delà le coût est très élevé pour la personne : Claire Bernard Psychomotricienne 06 26 44 46 79

**5- AIDE JURIDIQUE** : L’association **Droit Pluriel** tient une permanence juridique gratuite et 100% accessible aux personnes aveugles, malvoyantes et concernées par la surdicécité.

Toutes les personnes aveugles, leur entourage ou les associations peuvent les contacter 7 jours sur 7 par téléphone au 09 80 80 01 49, par mail à [agir@droitpluriel.fr](mailto:agir@droitpluriel.fr) ou messagerie vidéo en langue des signes sur leur site.

Vous trouverez ici le lien de la plateforme : <https://droitpluriel.fr/urgence-covid19/> et la présentation par Sébastien Joachim, malvoyant : <https://www.youtube.com/watch?v=mgrWrSfOQVw>

N'hésitez pas à faire circuler l'information afin que chacune et chacun puissent être aidés !

**6 - COORDONNEES DES PERSONNES A JOINDRE :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| BARDOZ | Jean-Claude | Avignon |  | 06 72 62 41 19 |
| BOUCHARD | René, Francette | Cavaillon | 04 90 78 25 29 |  |
| BOURGUE | Sylvain | Apt |  | 06 22 47 47 03 |
| BRIDON | Georgette | Cavaillon |  | 06 79 89 52 47 |
| CHATAIN | Alain | Sorgues | 04 90 87 79 54 |  |
| DESAGHER | Christiane | Avignon | 04 90 22 49 07 |  |
| DUSSOL | Giacomina |  | 09 50 49 15 27 | 07 77 22 93 42 |
| FERNANDEZ | Patricia | Cavaillon |  | 06 22 84 45 46 |
| FIGUIERE | Yvette | Avignon |  | 06 86 50 12 43 |
| GAILLANNE | Odile | Avignon |  | 06 17 74 60 31 |
| GAUTIER | Laurent | Villeneuve |  | 06 62 69 44 02 |
| GRAHAMSLAW | Carole | Cavaillon | 04 90 74 53 22 |  |
| IMBERT | Jean-Paul | Cavaillon |  | 06 07 64 33 28 |
| IMBERT | Philippe | St Saturnin |  | 06 30 78 40 67 |
| JOLIVET | Michèle | Valréas |  | 06 24 57 44 67 |
| LANGLAIS | Christine | Cavaillon |  | 06 85 93 30 59 |
| MIQUEU | Jacques | Avignon | 04 90 95 57 05 | 06 88 55 18 79 |
| PALAU | Lydia | Cavaillon | 04 90 76 82 20 |  |
| PERRIER | Monique | Avignon |  | 06 81 58 60 89 |
| QUINTANA | Jacqueline | Avignon |  | 06 89 01 17 80 |
| RAHMANI | Olivier | Vaison | 04 90 46 56 59 |  |
| ROUSSET | Marie-Antoinette | Carpentras |  | 07 81 23 84 39 |
| SIMO | Jean-Pierre | Avignon | 04 32 76 25 41 | 06 04 03 69 75 |
| ZAFRILLA | Françoise | Cavaillon | 04 90 71 20 26 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**BULLETIN D’INSCRIPTION A LA LETTRE DE L’AVH VAUCLUSE**

**Pour l’année 2025**

**NOM : ……………………………   Prénom…………………………………….**

**Adresse:…………………………………………. ………………………………..**

**Code Postal :……………….Localité…………………………………………….**

**Adresse mail :……………………………………………………………………..**

**Je m’inscris à la Lettre de l’AVH Vaucluse.**

**Ci-joint chèque de ………………………….. (Minimum 25€)**

**Je souhaite obtenir un reçu fiscal (minimum 50€) : cocher la case**

**A envoyer avec votre chèque libellé à l’ordre de « AVH »**

**à AVH, 16 rue Marie-Madeleine, 84000 AVIGNON.**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**BULLETIN D’INSCRIPTION A LA LETTRE DE L’AVH VAUCLUSE**

**Pour l’année 2025**

**NOM : ……………………………   Prénom…………………………………….**

**Adresse:…………………………………………. ………………………………..**

**Code Postal :……………….Localité…………………………………………….**

**Adresse mail :……………………………………………………………………..**

**Je m’inscris à la Lettre de l’AVH Vaucluse.**

**Ci-joint chèque de ………………………….. (Minimum 25€)**

**Je souhaite obtenir un reçu fiscal (minimum 50€) : cocher la case**

**A envoyer avec votre chèque libellé à l’ordre de « AVH »**

**à AVH, 16 rue Marie-Mad**

***LETTRE D’INFORMATIONS N°85                    Janvier/février 2025***

1- Le mot de la Présidente

Cher (es) bénéficiaire, bénévoles, donateurs,

En novembre, peu d’évènements ; si, la réunion du tandem qui nous annonçait un changement de responsable. Ce ne sera plus Jean-Paul Imbert, mais son homonyme, Philippe Imbert. Un grand merci à Jean-Paul.

            Décembre, comme chaque année, a vu défiler ses repas de Noël : Avignon, Valréas, Cavaillon, qui réunissaient près d’une trentaine de convives.

            La nouvelle année va commencer par le tirage des rois : le 6 janvier à Cavaillon, puis le 7 à Vaison, le 9 à Avignon, puis celle des tandémistes et des randonneurs.

            Le mardi 25 février à 14h30, aura lieu le gala des retraités avignonnais.

Ce sera un opéra de Puccini : la bohême qui nous sera présenté.

            Nous avons encore un télé-agrandisseur à vous proposer. Si quelqu’un, est intéressé, manifestez-vous auprès de Jean-Claude Bardoz : 06 72 62 41 19, ou Monique Perrier : 06 81 58 60 89.

Des formations sont possibles pour l’informatique adaptée, les d’iPhone et iPad, pour vous inscrire contactez Odile au : 06 17 74 60 31 ou Monique : 06 81 58 60 89.

Pour Cavaillon, contacter : Jean-Paul au 06 07 64 33 28 ou Patricia : 06 22 84 45 46

Pour Vaison / Valréas : appeler Michèle au 06 24 57 44 67.

Pour ceux qui pratiquent une activité sportive, ils sont invités à prendre la licence handisport afin d’être assurés, au même titre que ceux qui font du tandem. Il est indispensable d’avoir une assurance, même ceux qui pratiquent la randonnée ou les petites marches. La licence est au prix de 32,00 €. (40€ pour les tandémistes, frais d’entretien des vélos). Inscrivez-vous dès le mois de septembre.

**Nous allons commencer une nouvelle année, pensez à renouveler votre abonnement à la lettre d’informations. Il est de 25,00 € depuis près de 20 ans.**

**Pour rendre plus clairs les abonnements à la Lettre, il a été décidé de le faire sur l’année courante (janvier à décembre), les versements pour 2025 se feront donc à partir du 1er janvier 2025.**

**Je vous souhaite de bonnes fêtes de fin d’année et au nom du bureau, je vous présente tous mes meilleurs vœux pour 2025.**

La Présidente Monique Perrier

**PS : Si vous n’avez pas reçu cette lettre par mail, et que vous en avez un, merci d’envoyer un petit mail à l’adresse suivante :**[jc.bardoz@free.fr](mailto:jc.bardoz@free.fr)**, nous pourrons alors vous joindre plus facilement.**

**Table des matières :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Le mot de la Présidente |  | 1 |
| 2 | Activités comité |  | 2-5 |
| 3 | Correspondances |  | 5-7 |
| 4 | Transports | Transport PMR et seniors | 7-8 |
| 5 | Aide juridique |  | 8 |
| 6 | Personnes à joindre |  | 9 |
| 7 | Bulletin de réabonnement |  | 9-10 |

**2- ACTIVITES DU COMITE :**

**2-1 : Nouvelles technologies :** Responsable Odile Focone Gaillanne. 06 17 74 60 31

Les cours reprendront uniquement sur RV :

À Avignon le mardi avec Odile 06 17 74 60 31, le vendredi avec Monique 06 81 58 60 89

À Cavaillon le mercredi avec Jean-Paul 06 07 64 33 28 et Patricia 06 22 84 45 46

À Vaison et Valréas avec Michèle 06 24 57 44 67

**2-2 : Braille**: Responsable Christiane Desagher 04 90 22 49 07. Suivant la demande.

**2-3 : Sport : Attention : L’adhésion à Handisport est obligatoire (ou assurance « accidents de la vie ») pour tous les sports, randonnée et équithérapie comprises.**

**Renouvellement des licences Handisport 2024/2025 à faire au plus vite.**

**2-3-1       : Randonnées :**

o   Petites randonnées, à Avignon les 9 janvier et 13 février.

o   RV 10h au local avec casse-croute. Inscription auprès de Jacqueline.

·         Randonnées organisées par Sylvain

- Samedi 11 janvier  
- Samedi 8 février

**2-3-2 : Tandem :** Responsable Philippe Imbert. 06 30 78 40 67 [contact@cyclotandemvaucluse.fr](mailto:contact@cyclotandemvaucluse.fr)

Toutes les infos sur [www.cyclotandemvaucluse.fr](http://www.cyclotandemvaucluse.fr/)

Une année vient de se terminer, une nouvelle prend le relai : c’est le cycle de la vie. Au cyclo tandem Vaucluse une nouvelle équipe va prendre en charge la destinée du club. En effet après douze saisons à la tête du Cyclo tandem Vaucluse Jean-Paul cède sa place. Après l’avoir créé, il a motivé les déficients visuels et mobilisé les pilotes bénévoles ; il nous lègue outre un groupe dynamique aussi une bande d’amis. Un énorme merci pour tout ce travail ! La charge est si lourde que nous nous la sommes partagée : Philippe Imbert 06 30 78 40 67 et Sophie Barbaza-Simonot 06 30 19 97 89 comme responsables aidés par Patricia, Jean-Claude, Rémi, Philippe, Jean-Bernard, Manu et tous les pilotes volontaires pour organiser les circuits.

Mais aussi :

Le 23 novembre une grande quantité de tandémistes se sont retrouvés pour une petite sortie en hommage à notre regretté Patrice, ceci en présence de sa famille pour le pique-nique.

**Calendrier des sorties et activités tandem prévues en 2025**   
   
\*2 Sorties mensuelles   
Deuxième jeudi et dernier samedi du mois.   
Le programme de ces sorties, ainsi que le lieu de rendez-vous, vous   
seront communiqués 10 jours avant.   
   
Janvier 2025 :

jeudi 09 sortie en préparation avec Robert

samedi 25 capitaine de route et circuit à définir

Février 2025 :

jeudi 13 et samedi 22 capitaines de route et circuits à définir

En principe nous participerons à la fin mars à la journée organisée par l’hôpital pour « mars bleu ».

Le 8ème séjour tandem se déroulera du 1er au 6 juin à Anduze.

**Important : renouvellement des licences FFH obligatoires pour pratiquer le tandem**

 Retrouvez toutes les infos sur la page spéciale du site du cyclo tandem  
Vaucluse :  
<https://cyclotandemvaucluse.fr/?page_id=5183>  
  
**2-3-3 : Escrime**: Responsable : Philippe 06 30 78 40 67

Peu de sports ou d’associations sportives sont accessibles, dans la région, aux Déficients Visuels. L’AEA (Association d’Escrime Avignonnaise) nous ouvre ses portes et nous propose un créneau pour la pratique de l’escrime Déficient Visuel. Elle est située 7 rue Pierre Poisson, 84000-Avignon.

La salle d’armes sera réservée pour nous le mercredi de 10h à 11h30.

Je ne me suis pas manifesté avant car notre maître d’armes était en congé maternité mais en janvier tout redémarre.

Quelques mots pour vous inciter à venir nous retrouver :

Vous trouverez une ambiance conviviale, une maître d’armes à l’écoute, des pratiquants motivés qui assument leur différence et revendiquent le plus possible leur autonomie. Ce sport apporte souplesse, équilibre, réflexes, localisation dans l’espace. La proprioception est à l’honneur par l’utilisation des autres sens car les assauts se pratiquent à l’aveugle, les yeux bandés par mesure d’équité.

Au début la crainte d’un sport de combat violent est présente mais il n’en est rien, tout est finesse, tout est réaction. De plus nous sommes très bien protégés par une tenue adéquate et un arbitrage qui évite toute situation dangereuse.

Craintif dans les premiers temps on reste dans la confidentialité du club, mais rapidement, l’ardeur aidant, on participe à des rencontres avec d’autres associations et même plus : on voyage !

Venez nous retrouver, venez faire un essai !

Pour plus de renseignements appelez-moi : A bientôt de vous entendre, Amicalement

ü  Philippe au 06 30 78 40 67

**2-3-4 : Piscine :**responsable Françoise Zafrilla (06 35 51 48 35)

Les séances piscine s’arrêtent pendant les vacances scolaires.

La Piscine reprendra donc le 7 janvier.

Le nom de la responsable de chaque séance sera envoyé par mail aux participants.

Penser à s’inscrire le dimanche soir au plus tard auprès de la responsable afin qu’elle puisse :

1) planifier le trajet de co-voiturage

2) avoir le temps lundi de prévenir chacun.

Responsable prévue :

Janvier

* Mardi 7 : Cricri
* Mardi 14 : Fram
* Mardi 21 : Cricri
* Mardi 28 : Fram

Février

* Mardi 4 : Fram
* Mardi 25 : Cricri

Mars

* Mardi 4 : Fram
* Mardi 11 : Cricri
* Mardi 18: Fram
* Mardi 25 : Cricri

Avril

* Mardi 1 : Fram

Rappel :

- **CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE**

**- ASSURANCE ACCIDENTS DE LA VIE OBLIGATOIRE**

OU

- **LICENCE HANDISPORT**

**Sans certificat médical et assurance, l’accès au bassin ne sera pas possible ! Le bonnet de bain est obligatoire !**

**Piscine de Cavaillon, plan tactile**

Un plan tactile de la piscine Roudière de Cavaillon a été remis à l’AVH Cavaillon par Léna Pelé du SAMSAH ARRADV 84. Ce plan aide les personnes aveugles à se représenter mentalement les différents espaces de la piscine :  entrée, vestiaires, douches, petit et grand bassins, …Merci à Léna pour cette aide. Si vous souhaitez consulter ce plan, vous pouvez le demander à Christine 06 85 93 30 59.

**2-4       : Spectacles, culture :**

**La Garance à Cavaillon :**

Spectacles avec audiodescription :

-       Comment **moi je**, théâtre, le mercredi 22 janvier à 18h et le jeudi 23 janvier à 10h  
<https://www.lagarance.com/comment-moi-je>

-       **La réunification des deux Corées**, théaâtre, 26 mars à 20h  
<https://www.lagarance.com/la-reunification-des-deux-corees>

-       **Oiseau, théâtre, 2 avril à 19h**  
<https://www.lagarance.com/oiseau>

Spectacles avec soufflage possible

-       **Les trois mousquetaires saison 1**, rando théâtre en espace public, 30 avril à 19h

Spectacles avec nourriture et soufflage possible

-       **Repas de mer**, théâtre cuisine, 23 mai 19h,24 mai 19h, 25 mai 12h      
<https://www.lagarance.com/repas-de-mer>

-       **Freek**, théâtre cuisine, 23 mai 12h30, 24 mai 12h30, 25 mai 19h  
<https://www.lagarance.com/frekeh>

Précisez vos besoins à la réservation. Tarifs spéciaux AAH, covoiturage possible. Renseignements : Christine AVH (06 85 93 30 59 ;

**Honorine ou Nicolas Théâtre La Garance    (04 90 78 64 64)**  
[public@lagarance.com](mailto:public@lagarance.com)

[responsablepublic@lagarance.com](mailto:responsablepublic@lagarance.com)

**2-5 :  Repas, sorties, manifestations :**

Pas de restaurant en janvier pour laisser reposer le foie.

Jeudi 6 février.   Restaurant le 3 b

                                       4 av du Marechal de Lattre de Tassigny

                                         13870 Rognonas

**2-5       : Réunions, vie de l’association :**

**2-6       : Autres activités :**

Ø   Dossiers administratifs : En attendant que la remplaçante de Josette soit opérationnelle, contacter Monique Perrier 06 81 58 60 89 [monique.perrier84@orange.fr](mailto:monique.perrier84@orange.fr)

Ø   Matériels AVH : Le SMS continue à fonctionner à Paris vente et SAV. Contacter Jean-Claude 06 72 62 41 19  [jc.bardoz@free.fr](mailto:jc.bardoz@free.fr)

Ø  Éole et envoi de livres audio : Contacter Michèle Jolivet 06 24 57 44 67 [correspondance.valreas@avh.asso.fr](mailto:correspondance.valreas@avh.asso.fr)

**3- CORRESPONDANCES :**

**APT :**Sylvain Bourgue 06 22 47 47 03 [sylvainbourgue@gmail.com](mailto:sylvainbourgue@gmail.com).

**AVIGNON :**Jacqueline Quintana 06 89 01 17 80, [jacky.quintana@laposte.net](mailto:jacky.quintana@laposte.net)

Local au 16 rue Marie-Madeleine 84000 Avignon

Le 9 janvier pas de restaurant après les fêtes mais matin petite marche après-midi gâteau des rois

Le 16 janvier activités diverses

Le 23 massage avec Caroline

Le 30 après-midi bowling

Jeudi 6 février restaurant le 3 b

4 av du maréchal de Lattre de Tassigny

13870 Rognonas

Le 13 février marche le matin après-midi récréative

Le 20 février massage avec Caroline

Le 27février après-midi bowling

Jeudi 9 janvier réouverture du local par un gâteau des rois,

Mardi 25 février gala des retraités à l’opéra d’Avignon

**CARPENTRAS** : Marie Antoinette Rousset 07 81 23 84 39 [nanourousset48@icloud.com](mailto:nanourousset48@icloud.com)

**CAVAILLON : Georgette Bridon 06 79 89 52 47**[**gbridon@gmail.com**](mailto:gbridon@gmail.com)

**Local : 21 avenue de Provence – 84300 Cavaillon – Tél : 04 90 72 06 97**[**avhcavaillon@orange.fr**](mailto:avhcavaillon@orange.fr)**.**

**Repas de fin d'année** : il a eu lieu le mercredi 11 décembre**.**Nous nous sommes retrouvés cette année au restaurant "La Cuisine du Marché" à Cavaillon. Nous étions 25 convives et nous avons partagé un savoureux repas dans la joie et la bonne humeur.

Les jeux de société se mettent peu à peu en place à la médiathèque de Cavaillon. Après la matinée découverte qui avait eu lieu en octobre, L'atelier semble plaire. Une séance a eu lieu le mercredi 27 novembre. Merci à Delphine des médiathèques LMVH.  Les prochaines séances proposées à la médiathèque de Cavaillon auront lieu les :

                    - mercredi 29 janvier à 10 heures

                    - mercredi 26 mars à 10 heures,

                    - mercredi 21 mai à 10 heures.

Pour mémoire, Nicolas et Honorine du théâtre La Garance de Cavaillon proposent un co-voiturage pour les spectacles qui ont lieu en soirée. Pensez IMPERATIVEMENT à les prévenir à l'avance afin qu'ils puissent s'organiser.

- **La galette des rois** : Elle est fixée au **lundi 6 janvier 2025**. Comme d'habitude elle aura lieu à la salle Bouscarle. Faites un nœud à votre mouchoir pour réserver cette date. Les inscriptions se font auprès de Patricia 06 22 84 45 46 ou [fernandezpatricia@hotmail.fr](mailto:fernandezpatricia@hotmail.fr).

Enfin, un projet "marche nordique" et "petite marche" se profile à l'horizon 2025.

                                       Propositions de deux activités  
  
1/ Marche nordique :  
  
Karine, propose d'animer une séance de marche nordique d'une heure, une fois par mois.  
Cette activité se déroulera au complexe sportif du Grenouillet à Cavaillon, le premier mardi  
de chaque mois de 14h30 à 15h30. (Sauf vacances scolaires)  
Les participants devront se munir de bâtons de marche nordique, de façon à faire travailler  
également le haut du corps  
  
Exceptionnellement la première séance aura lieu le mardi 14 janvier 2025 et le rendez-vous  
se fera au local de l'A.V.H. de Cavaillon à 14h00. (21, Avenue de Provence)  
  
Les inscriptions peuvent se faire par mail, texto ou téléphone au : 06 22 47 47 03  
[sylvainbourgue@gmail.com](mailto:sylvainbourgue@gmail.com)   jusqu'au dimanche soir.  
  
  
2/ Petite marche :  
  
Sylvain propose une petite marche sans difficultés, d'une heure maximum, une fois par mois,  
au complexe sportif du Grenouillet à Cavaillon, le troisième mardi de chaque mois, de 14h00 à 15h00.  
(sauf vacances scolaires)  
  
Bonnes chaussures (type basket) et bâtons de marche conseillés.  
  
Pour la première petite marche le mardi 21 janvier, nous nous retrouverons a 14h00 au local de l'A.V.H.  
de Cavaillon. (21, avenue de Provence)  
  
Les inscriptions peuvent se faire par mail, texto ou téléphone au : 06 22 47 47 03  
[sylvainbourgue@gmail.com](mailto:sylvainbourgue@gmail.com)   jusqu'au dimanche soir.

Merci à Sylvain pour son investissement et sa disponibilité et merci à Karine qui revient vers nous bénévolement.

**CHÂTEAURENARD ET NORD ALPILLES :** Jacqueline Quintana, 06 89 01 17 80

[correspondance.chateaurenard@avh.asso.fr](mailto:correspondance.chateaurenard@avh.asso.fr)

**SORGUES :**Alain Chatain, 04 90 87 79 54

**VAISON LA ROMAINE :**Olivier Rahmani 04 90 46 56 59, Michèle Jolivet 06 24 57 44 67

[correspondance.vaison@avh.asso.fr](mailto:correspondance.vaison@avh.asso.fr)

Reprise le mardi 07 Janvier à 14h00, à la maison des associations avec la galette des Rois.  
             le 14/01 Lecture de nouvelles littéraires  
             le 21/01 Enigmes et mots croisés  
             le 28/01 Petite sortie si le temps le permet.  
  
  
**VALREAS :**Michèle Jolivet, 06 24 57 44 67  [correspondance.valreas@avh.asso.fr](mailto:correspondance.valreas@avh.asso.fr)

 Le vendredi 6 décembre, la correspondance de Valréas, conjointement avec Vaison la Romaine, à organisé son repas de Noël.  
29 personnes étaient présentes, pour savourer un succulent repas, qui nous a été servi par le restaurant le Chambertin, à Valréas.  
à cette occasion, nous avons eu la joie de fêter, deux anniversaires Madeleine et Olivier.  
Le tirage de la tombola a fait trois heureux  
Tous les convives ont passé un excellent moment dans la bonne humeur, la convivialités et un immense  plaisir à se retrouver,

Michèle continue à assurer la liaison avec Eole, gravure de CD ou conseils d’utilisation.

Elle peut être jointe pour prendre RV pour des cours d’informatique ou d’I phone sur Vaison et Valréas.

**VILLENEUVE LEZ AVIGNON :**Monique Perrier 06 81 58 60 89  [monique.perrier84@orange.fr](mailto:monique.perrier84@orange.fr)

**4 – TRANSPORT et Locomotion**

·         **Dans le Grand Avignon**, le service PMR d’ORIZO accessible de 8h00 à 18h30 du  lundi au vendredi et de 9h à 12h le samedi peut vous transporter dans les 16 communes du Grand Avignon.

Réservation au 0800 456 456, prix 1,40 € la course dans le Grand Avignon.

Demandez votre dossier à ce numéro.

Pour réserver au service PMR, désormais les horaires sont les suivants :

Du lundi au vendredi : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17 heures.

On ne peut plus les appeler le samedi.

·         RG Transports

Toutes personnes à mobilité réduite, Toutes distances

84310 MORIERES LES AVIGNON

06 66 11 79 73

[direction.rgtransports@gmail.com](mailto:direction.rgtransports@gmail.com)

Les contacter pour le tarif.

·         PMR et seniors par la Passerelle

Le service est accessible à toute personne à partir de 60 ans avec possibilité de transporter des personnes à mobilité réduite (fauteuils roulants), sans manipulation de personne (non habilités).

Pour toutes sortes de trajets (médicaux, vaccination, courses, plaisirs…)

- Ne dépassant pas 2000€/ par mois de revenus, pour une personne

- Résidants sur le Grand Avignon (Avignon, Caumont sur Durance, Entraigues sur la Sorgue, Jonquerettes, Le Pontet, Les Angles, Morières les Avignon, Rochefort du Gard, Roquemaure, Saint Saturnin les Avignon, Saze, Vedène, Velleron, Villeneuve les Avignon, Pujaut, Sauveterre) et quelques communes alentours (Sorgues, Bedarrides, Châteauneuf de Gadagne, Althen les Paluds et Le Thor)

- Un numéro unique 06.02.21.65.30 avec prise de rendez-vous

- Fournir le dernier avis d'imposition

- S'acquitter d'une adhésion à l'année de 5€, renouvelable chaque année.

Tous déplacements entre Avignon et Montfavet, le trajet est à 1,40€

Au-delà d'Avignon et jusqu'à 20 kms le trajet est à 2 €

Entre 20 km et 30 km le trajet est à 3 €

Les trajets ainsi que l'adhésion sont à payer directement au chauffeur lors du transport ou si souhaité par facture fin de mois.

Nous prenons les personnes à la porte de chez elles, les déposons à la porte de l'endroit souhaité et les ramenons chez elles si besoin.

<https://www.passerelle-avignon.fr/seniors20mobiles>

Locomotion : Claire Bernard instructrice locomotion au Samsah propose depuis 2 ans des séances de locomotion en libéral.

Elle intervient sur 40 Kms autour d'Arles (dont Avignon bien sûr) car au-delà le coût est très élevé pour la personne : Claire Bernard Psychomotricienne 06 26 44 46 79

**5- AIDE JURIDIQUE** : L’association **Droit Pluriel** tient une permanence juridique gratuite et 100% accessible aux personnes aveugles, malvoyantes et concernées par la surdicécité.

Toutes les personnes aveugles, leur entourage ou les associations peuvent les contacter 7 jours sur 7 par téléphone au 09 80 80 01 49, par mail à [agir@droitpluriel.fr](mailto:agir@droitpluriel.fr) ou messagerie vidéo en langue des signes sur leur site.

Vous trouverez ici le lien de la plateforme : <https://droitpluriel.fr/urgence-covid19/> et la présentation par Sébastien Joachim, malvoyant : <https://www.youtube.com/watch?v=mgrWrSfOQVw>

N'hésitez pas à faire circuler l'information afin que chacune et chacun puissent être aidés !

**6 - COORDONNEES DES PERSONNES A JOINDRE :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| BARDOZ | Jean-Claude | Avignon |  | 06 72 62 41 19 |
| BOUCHARD | René, Francette | Cavaillon | 04 90 78 25 29 |  |
| BOURGUE | Sylvain | Apt |  | 06 22 47 47 03 |
| BRIDON | Georgette | Cavaillon |  | 06 79 89 52 47 |
| CHATAIN | Alain | Sorgues | 04 90 87 79 54 |  |
| DESAGHER | Christiane | Avignon | 04 90 22 49 07 |  |
| DUSSOL | Giacomina |  | 09 50 49 15 27 | 07 77 22 93 42 |
| FERNANDEZ | Patricia | Cavaillon |  | 06 22 84 45 46 |
| FIGUIERE | Yvette | Avignon |  | 06 86 50 12 43 |
| GAILLANNE | Odile | Avignon |  | 06 17 74 60 31 |
| GAUTIER | Laurent | Villeneuve |  | 06 62 69 44 02 |
| GRAHAMSLAW | Carole | Cavaillon | 04 90 74 53 22 |  |
| IMBERT | Jean-Paul | Cavaillon |  | 06 07 64 33 28 |
| IMBERT | Philippe | St Saturnin |  | 06 30 78 40 67 |
| JOLIVET | Michèle | Valréas |  | 06 24 57 44 67 |
| LANGLAIS | Christine | Cavaillon |  | 06 85 93 30 59 |
| MIQUEU | Jacques | Avignon | 04 90 95 57 05 | 06 88 55 18 79 |
| PALAU | Lydia | Cavaillon | 04 90 76 82 20 |  |
| PERRIER | Monique | Avignon |  | 06 81 58 60 89 |
| QUINTANA | Jacqueline | Avignon |  | 06 89 01 17 80 |
| RAHMANI | Olivier | Vaison | 04 90 46 56 59 |  |
| ROUSSET | Marie-Antoinette | Carpentras |  | 07 81 23 84 39 |
| SIMO | Jean-Pierre | Avignon | 04 32 76 25 41 | 06 04 03 69 75 |
| ZAFRILLA | Françoise | Cavaillon | 04 90 71 20 26 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**BULLETIN D’INSCRIPTION A LA LETTRE DE L’AVH VAUCLUSE**

**Pour l’année 2025**

**NOM : ……………………………   Prénom…………………………………….**

**Adresse:…………………………………………. ………………………………..**

**Code Postal :……………….Localité…………………………………………….**

**Adresse mail :……………………………………………………………………..**

**Je m’inscris à la Lettre de l’AVH Vaucluse.**

**Ci-joint chèque de ………………………….. (Minimum 25€)**

**Je souhaite obtenir un reçu fiscal (minimum 50€) : cocher la case**

**A envoyer avec votre chèque libellé à l’ordre de « AVH »**

**à AVH, 16 rue Marie-Madeleine, 84000 AVIGNON.**

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**BULLETIN D’INSCRIPTION A LA LETTRE DE L’AVH VAUCLUSE**

**Pour l’année 2025**

**NOM : ……………………………   Prénom…………………………………….**

**Adresse:…………………………………………. ………………………………..**

**Code Postal :……………….Localité…………………………………………….**

**Adresse mail :……………………………………………………………………..**

**Je m’inscris à la Lettre de l’AVH Vaucluse.**

**Ci-joint chèque de ………………………….. (Minimum 25€)**

**Je souhaite obtenir un reçu fiscal (minimum 50€) : cocher la case**

**A envoyer avec votre chèque libellé à l’ordre de « AVH »**

**à AVH, 16 rue Marie-Mad**