

Calendrier

MIRABELLE DU CCAS

Mars / Avril
2018

*“Vive
le printemps” !*



Mars - Avril
REPAS DANSANT
AU LAPIN DE BALUFFE

Avril
SORTIE EN AVEYRON

Avril
TROC “PLANTES”

agde
Archipel de vie

Mars 2018

LES ATELIERS

- > **Mardis 6 et 20 à 14h30 : APRÈS-MIDI DANSANT par l'atelier "Les baladins"**
Salle municipale de la Mairie annexe, située à la Maison des Services Publics du Grau d'Agde. Gratuit
- > **Mercredis 7 et 21 : ATELIER "DANSE DE SALON".**
Débutants de 9h00 à 12h00 - Initiés de 14h à 17h.
Salle des Fêtes, rue Brescou, Agde. Gratuit
- > **Lundi 12 à 14h30 : ATELIER "LECTURE"**
Thème : "Consuelo". Un livre de Georges Sand
Salle 1, Immeuble Jardin de la Calade. Gratuit
- > **Mardi 13 à 14h30 : ATELIER "GÉNÉALOGIE" (débutants et initiés) animé par Madame Ferrieu**
Archives Municipales, rue Alsace Lorraine Agde. Gratuit
- > **Mercredi 14 à 14h30 : ATELIER "JARDINAGE" animé par Francis Bourlart**
Salle 1, Immeuble Jardin de la Calade. Gratuit
- > **Jeudis 15 et 29 à 14h30 : ATELIER "ALLEMAND CONVERSATION"**
Nouvelle salle 4 RDC, Immeuble Jardin de la Calade. Gratuit

Et si l'on sortait !

MARDI 10 AVRIL 2018 VIADUC DE MILLAU ET CAVES DE ROQUEFORT (AVEYRON)



À 7h, départ d'Agde en direction de Millau

Passage sur le Viaduc de Millau, un ouvrage d'art exceptionnel. Puis visite des caves de Roquefort "Gabriel Coulet" où nous sera expliquée la fabrication du célèbre fromage. Déjeuner au Domaine de Gaillac. **À 15h** : visite guidée du village de Nant, entre Causses et Cévennes pour découvrir son Abbaye des XI^{ème} et XII^{ème} siècles, ses halles du XII^{ème} et son dédale de tours, de porches et de vieilles portes. Puis, visite d'une fabrique artisanale de bonbons et de galettes des Templiers avec dégustation et présentation faite par le pâtissier. En fin d'après-midi, retour vers Agde.

Tarif par personne : 46 euros

Inscription à partir du 20 mars

**Renseignements à l'Espace Génération Retraite
RDC de l'immeuble la Calade
2 av. du 8 Mai 1945. Agde. Tél. 04 67 94 66 30**

Avril 2018

LES ATELIERS

- > **Mardis 3 et 17 à 14h30 : APRÈS-MIDI DANSANT par l'atelier "Les baladins"**
Salle municipale de la Mairie annexe, située à la Maison des Services Publics du Grau d'Agde. Gratuit
- > **Mercredi 4 à 14h30 : ATELIER "JARDINAGE" animé par Francis Bourlart**
Salle 1, Immeuble Jardin de la Calade. Gratuit
- > **Mercredis 4 et 18 : ATELIER "DANSE DE SALON"**
Débutants de 9h00 à 12h00 - Initiés de 14h à 17h.
Salle des Fêtes, rue Brescou, Agde. Gratuit
- > **Lundi 9 à 14h30 : ATELIER "LECTURE"**
Thème : "Les dames de KIMOTO"
Un livre de Sawako Ariyoshi
Salle 1, Immeuble Jardin de la Calade. Gratuit
- > **Mardi 10 à 14h30 : ATELIER "GÉNÉALOGIE" (débutants et initiés) animé par Madame Ferrieu**
Archives Municipales, rue Alsace Lorraine Agde. Gratuit
- > **Jeudis 12 et 26 à 14h30 : ATELIER "ALLEMAND CONVERSATION"**
Nouvelle salle 4 RDC, Immeuble Jardin de la Calade. Gratuit



Dans les foyers

En mars

- **Les Concours** : 7/03 RAMI à Agde, 8/03 COINCHÉE au Cap d'Agde, 9/03 BELOTE au Grau d'Agde, 14/03 COINCHÉE à Agde, 16/03 RAMI au Grau d'Agde, 21/03 BELOTE à Agde, 22/03 RAMI au Cap d'Agde, 29/03 BELOTE au Cap d'Agde, 30/03 COINCHÉE au Grau d'Agde
- **Les Lotos** : 15/03 au Foyer Maison du Temps Libre au Cap d'Agde, 23/03 au Foyer Jean Félix au Grau d'Agde, 28/03 au Jardin de la Calade à Agde

En avril

- **Les Concours** : 4/04 RAMI à Agde, 5/04 BELOTE au Cap d'Agde, 12/04 RAMI au Cap d'Agde, 13/04 COINCHÉE au Grau d'Agde, 18/04 COINCHÉE à Agde, 20/04 RAMI au Grau d'Agde, 25/04 BELOTE à Agde, 26/04 COINCHÉE au Cap d'Agde, 27/04 BELOTE au Grau d'Agde.
- **Les Lotos** : 6/04 au Foyer Jean Félix au Grau d'Agde, 11/04 au Jardin de la Calade à Agde, 19/04 au Foyer Maison du Temps Libre au Cap d'Agde

Renseignements

JARDIN DE LA CALADE - AGDE : 04 67 94 62 75
MAISON DU TEMPS LIBRE - LE CAP D'AGDE : 04 67 26 27 53
JEAN FÉLIX - LE GRAU D'AGDE 04 67 00 80 65

La Fête du Printemps

> VENDREDI 4 MAI À 12H00

Repas dans les trois foyers de la Ville

Tarif : 15 euros

INSCRIPTIONS

auprès des gestionnaires des trois foyers
à partir du 26 mars 2018



À vos baskets !

RÉINSCRIPTION POUR LA GYMNASTIQUE

Du 19 au 23 mars pensez à vous réinscrire
à l'accueil de l'Espace Génération Retraite
situé au RDC de l'immeuble la Calade,

2 avenue du 8 Mai 1945. Agde

Tarif : 19 euros (troisième trimestre)



Un "troc plantes" POUR FÊTER LE PRINTEMPS

Vendredi 13 avril de 10h à 15h30
dans le Jardin du foyer de la Calade à Agde

Cette manifestation conviviale et printanière
est proposée par l'atelier Jardinage
de la carte Mirabelle. C'est l'occasion
d'échanger entre vous, vos plantes
et vos boutures à titre gracieux.

Renseignements

auprès de Céline et de Zarah

Espace Génération Retraite

1^{er} étage de l'immeuble la Calade

Tél. 04 67 94 62 78 et 04 97 94 66 31



Et si l'on dansait !

VENDREDI 30 MARS
ET VENDREDI 27 AVRIL



Nous vous attendons nombreux de 12h
à 17h30 pour les repas-dansant au Lapin
de Baluffe, route de Notre-Dame à Saint-Martin
à Agde.

Tarif par personne : 22 euros

Inscriptions à partir du 16 mars

Renseignements à l'Espace Génération Retraite
RDC de l'immeuble la Calade

2 av. du 8 Mai 1945. Agde. Tél. 04 67 94 66 30

Culture

> VISITE AU MUSÉE DE L'ÉPHÈBE

• Jeudi 22 mars : "Les Objets en Bronze"

• Vendredi 20 avril "Les œuvres d'art"

Visite guidée gratuite de 14h à 16h

Places limitées à 15 personnes

> ATELIER CRÉATIF AU MUSÉE DE L'ÉPHÈBE

• Mercredis 18 et 25 avril : atelier intergénérationnel de fabrication d'une lampe à huile.
De 14h à 16h30, venez avec vos petits-enfants (à partir de 8 ans) à l'atelier de fabrication d'une lampe à huile

Tarif : 2 euros.

Places limitées à 10 personnes.

Inscriptions et renseignements auprès
de l'animatrice Zahra. Tél. 04 67 94 62 78.
Transport possible pour les personnes
à mobilité réduite.

Atelier Modélisme

Les membres de l'atelier modélisme se réunissent
tous les mardis matin de 10h à 11h30, salle
Barthes au Centre International de Tennis, avenue
de la Vigne au Cap d'Agde. Les rendez-vous
pour la navigation ont lieu les mardis après-midi
de 14h à 16h.

Contact : irmar@infonie.fr

Atelier de jeux de société

À découvrir à partir du vendredi 9 mars,
tous les vendredis après-midi (hors vacances
scolaires). Cet atelier sera animé
par l'animatrice Zahra de 14h à 16h30.

Salle 4 au RDC du foyer de la Calade. Agde
INSCRIPTIONS : 04 67 94 62 78



Esp@ce Génération connectée !

Vous êtes retraités et vous bénéficiez de la carte Mirabelle. Vous avez besoin d'aide dans vos démarches administratives en ligne ! Véronique Goudard vous accueille les mardis et jeudis après-midi de 13h30 à 17h afin de vous guider dans vos démarches en ligne et vous accompagner dans la mise en relation avec les institutions via Internet (CARSAT, AMELI, Impôts ...).

Cybercafé - Salle informatique
1^{er} étage de l'immeuble de la Calade. Agde

RENSEIGNEMENTS :
04 67 94 60 27 ou 04 67 94 62 78

NOUVEAU !



> ATELIER "MULTIMÉDIA ET NOUVELLES TECHNOLOGIES"

Animé par Gilbert, les mardis de 14h à 16h
à la Maison des Savoirs. Gratuit

Renseignements et inscriptions
auprès de **véronique Goudard**
Espace Génération Retraite
1^{er} étage de l'immeuble la Calade
Tél. 04 67 94 60 73 ou 04 67 94 66 30

Atelier des partenaires

> AIDE AUX AIDANTS • FRANCE ALZHEIMER

Une session de formation des aidants va débuter le **jeudi 8 mars** à l'Espace Génération Retraite au RDC de l'immeuble la Calade, 2 avenue du 8 Mai 1945. Agde. Les 5 modules se dérouleront de **14h à 17h**, les **jeudis 8, 15, 22 et 29 mars** et le **jeudi 5 avril**.

Inscriptions et information :
contact.beziers@alzheimer34.org • Tél. 04 67 11 43 12

> "SÉNIORS, RESTEZ MOBILES"

L'Espace Génération Retraite en partenariat avec la Préfecture de l'Hérault et Le CLIC le FANAL, vous propose de participer à une action de sensibilisation à la sécurité routière (1 session de 4 modules) : **Vendredi 23 mars de 9h30 à 12h30** (places limitées à 10 personnes) : audit de conduite, celui-ci sera proposé avec le véhicule de l'audit. **Lundi 26 mars de 9h30 à 12h30** : conseils pratiques de sécurité routière. Thèmes abordés : carrefour à sens giratoire (quiz) ; à pieds, au volant Séniors faisons le point ! Salle de la cafétéria au foyer la Calade. Agde. **Mardi 27 mars : 9h30 à 12h30** : atelier prévention n°1. Mesurer ses réflexes, l'alcool et la conduite, la vision et l'audition. Salle de la cafétéria, au foyer la Calade. Agde. **Mardi 27 mars de 14h00 à 16h30** : atelier prévention n°2. Les pathologies chroniques et les effets médicamenteux. Animé par Stéphane Cambra, Neuropsychologue. Salle TV au foyer la Calade. Agde.

Sessions gratuites

Inscriptions et renseignements Espace Génération Retraite
1^{er} étage de l'immeuble la Calade. Agde
Tél. 04 67 94 62 78 ou 04 67 94 66 30

Infos pratiques

RECHERCHONS BÉNÉVOLES !

Si vous êtes intéressés, contactez Céline au 04 67 94 66 31
Recherchons un danseur de ZUMBA pour animer un atelier

Nos services

L'ESPACE GÉNÉRATION RETRAITE

Vous êtes inscrits à la carte Mirabelle, le CCAS de la Ville d'Agde a le plaisir de vous convier à une rencontre d'information et de prévention sur le thème du "Bien vivre sa retraite". L'Espace Génération Retraite, vous propose un rendez-vous personnalisé au cours duquel un gestionnaire, labélisé par la CARSAT, évaluera vos besoins et ce afin que vous puissiez bénéficier au mieux de l'ensemble de vos droits : santé, logement, aménagement de l'habitat, situation d'aidants... Vous souhaitez bénéficier de cette rencontre, contactez-nous au **04 67 94 66 30** afin de prendre rendez-vous.

UNE ANTENNE DU CCAS AU CAP D'AGDE

Mission d'accueil, d'information, d'orientation et d'accompagnement administratif à destination des résidents du Cap d'Agde. Adressez-vous à la Mairie Annexe du Cap d'Agde, avenue des Sergents, Tél. 04 67 94 60 27.

Permanence tous les matins du lundi au jeudi de 8h30 à 12h30 (sans rendez-vous)

Carte Mirabelle

LE POINT INFO SENIORS

Vous êtes retraité et vous bénéficiez de la Carte Mirabelle.

Vous souhaitez faire un signalement ?

Effectuer une demande d'intervention concernant la voirie, la signalisation ou toute autre doléance ?

Adressez-vous à **JEAN-CLAUDE ROAGNA**, chargé de Mission, par tél. 04 67 94 66 33 (secrétariat, Katherine GRAND) ou par mail : jean-claude.roagna@ccas-agde.fr

Carte Mirabelle

Pour tout renouvellement, pensez à nous prévenir en cas de changement d'adresse, de numéro de mobile ou d'adresse mail !

Pour les internautes, consultez nos actualités, événements et informations et téléchargez la brochure des ateliers, ainsi que les calendriers sur le site du CCAS www.ccas-agde.fr