

# LE *Calendrier*

MIRABELLE DU CCAS

Mai/Juin  
2019

## Rétrospective



**L'ATELIER « DANSE SÉVILLANE »**  
de la carte Mirabelle, lors d'une animation à l'Ehpad Clémentia d'Agde. Après midi festif sur des airs de Flamenco.



**L'ATELIER « PETITES MAINS »**  
Tous les jeudis matin dans une ambiance conviviale, un petit groupe de retraitées bénévoles se réunit pour confectionner les menus et décorations de tables des repas festifs des 3 foyers du CCAS d'Agde. Merci pour leur participation.



**ATELIER « MÉLI MÉMO »**  
En ce premier jour de printemps les retraités de l'atelier « Méli Mémo » du Foyer de la Calade ont repris leurs petites sorties mensuelles. Au programme visite et dégustation à la « Meillerie Rouquette » de Paulhan. Cette escapade gourmande et conviviale a été très appréciée par nos aînés !

### Fête de l'Âge d'Or

VENDREDI 14 JUIN À 12H00

Repas et Animation

Tarif : 15 €

Au boudrome à côté  
de l'aire de jeux du Lavandin  
au Grau d'Agde.

### Fête de la Musique

VENDREDI 21 JUIN

À partir de 14h00 dans  
le Jardin de la Calade,  
venez nombreux faire  
la fête avec toute  
l'équipe. Ambiance  
assurée par Christine  
et Guillaume. Gratuit

## Mai 2019

### LES ATELIERS

- **Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis : ATELIER « LES BALADINS »**  
Après-midi dansants. De 14h30 à 17h30. Salle municipale de la Mairie Annexe du Grau d'Agde
- **Jeudis 9 et 23 mai : ATELIER « DANSES DE SALON »**  
Groupes débutants de 9h00 à 12h00 et groupes avancés de 14h00 à 17h00. Salle du Greta, Domaine Saint-Martin. Agde (centre de loisirs)
- **Lundi 13 mai : ATELIER « LECTURE »**  
De 14h30 à 16h30 - Ouvrage «Pas pleurer» de Lydie Salvayre. Salle 1 (Césarion), 2<sup>ème</sup> étage immeuble Jardin de la Calade. Agde
- **Jeudi 16 mai : ATELIER « DIAPORAMA MUSICAL »**  
À 14h00. Animé par Simone Martinez. Thème : *Entrez dans la danse !* Salle 4, Rez-de-chaussée - Foyer de la calade, immeuble Jardin de la Calade. Agde

## > Repas

### « Fête des mères et pères »

> JEUDI 6 JUIN À 12H00

FOYER DU GRAU D'AGDE.

> VENDREDI 7 JUIN À 12H00

FOYER DU CAP D'AGDE ET FOYER D'AGDE.

Tarif : 15 €/ personne.

Inscriptions auprès des gestionnaires des Foyers.

Places limitées.

#### Renseignements

JARDIN DE LA CALADE

AGDE ☎ 04 67 94 62 75

MAISON DU TEMPS LIBRE

LE CAP D'AGDE ☎ 04 67 26 27 53

FOYER JEAN FÉLIX LE GRAU D'AGDE

☎ 04 67 00 80 65



## Juin 2019

### LES ATELIERS

- **Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis : ATELIER « LES BALADINS »**  
Après-midi dansants. De 14h30 à 17h30. Salle municipale de la Mairie Annexe du Grau d'Agde
- **Jeudis 6 et 20 juin : ATELIER « DANSES DE SALON »**  
Groupes débutants de 9h00 à 12h00 et groupes avancés de 14h00 à 17h00. Salle du Greta, Domaine Saint-Martin. Agde (centre de loisirs)



### > DANS LES FOYERS

#### EN MAI

**Les Concours :** 02/05 COINCHÉE au Cap d'Agde ; 10/05 BELOTE au Grau d'Agde ; 15/05 COINCHÉE à Agde ; 16/05 BELOTE au Cap d'Agde ; 17/05 RAMI au Grau d'Agde ; 22/05 BELOTE à Agde ; 23/05 RAMI au Cap d'Agde ; 24/05 COINCHÉE au Grau d'Agde ; 29/05 RAMI à Agde.

#### EN JUIN

**Les Concours :** 05/06 COINCHÉE à Agde ; 7/06 BELOTE au Grau d'Agde ; 12/06 BELOTE à Agde ; 13/06 RAMI au Cap d'Agde ; 19/06 RAMI à Agde ; 20/06 COINCHÉE au Cap d'Agde ; 26/06 COINCHÉE au Grau d'Agde et anniversaires du trimestre dans les trois foyers ; 27/06 BELOTE au Cap d'Agde ; 28/06 RAMI au Grau 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

FOYER JEAN FÉLIX LE GRAU D'AGDE

☎ 04 67 00 80 65

# PRÉVENTION DU BIEN VIEILLIR

## Les ateliers partenaires

### LE « YOGA DU RIRE »

En partenariat avec l'Espace Génération Retraite, l'association « Sophro in » vous propose suite à la réunion d'information sur le Yoga du rire, animée et présentée par Magdeleine Dionisi, **des ateliers de 15h00 à 16h30 les mardis 14 et 28 mai, 11 et 25 juin dans le Jardin de la Calade.**

Salle 2 - 2<sup>ème</sup> étage immeuble Jardin de la Calade. Agde.

> **Atelier payant** : carte d'abonnement de 10 ateliers, payable en deux ou trois fois, valable sur toute l'année 2019. **Tarif** : 10 euros l'atelier soit 100 euros les 10 séances payables auprès de l'association « Sophro in ».

**Renseignements et inscriptions 06 49 88 19 11**

## Actions collectives



### *Maitrisez mieux vos dépenses énergétiques et protégez l'environnement !*

En partenariat avec le Point Conseil Budget du CCAS animé par Stéphanie Barrau, Conseillère en économie sociale et familiale et Pascal Vidal, correspondant solidarité EDF, l'Espace Génération Retraite vous propose une action de sensibilisation sur les éco-gestes. Un éco-geste est un geste banal de la vie de tous les jours (aller au travail, faire la cuisine, se laver, jardiner, faire ses courses...) qui va prendre en considération les valeurs du développement durable : la protection de l'environnement, l'équité sociale, la solidarité, le principe de responsabilité et de précaution.

**Mardi 16 avril à 14h00** - Salle 1, 1<sup>er</sup> étage immeuble Jardin de la Calade, avenue du 8 Mai 1945, Agde.  
**Renseignements et inscriptions auprès de Véronique Carrié au 04 67 94 62 72 ou de Laurence Campos au 04 67 94 66 34. Places limitées.**

### *Budget et précarité énergétique*

En partenariat avec le Point Conseil Budget du CCAS animé par Stéphanie Barrau, Conseillère en économie sociale, Gisèle Bonmassip, gestionnaire du service politique de l'Habitat de la Communauté d'Agglomération Hérault Méditerranée et Fateh Tebbakha, architecte PACT SOLIHA Hérault, l'Espace Génération Retraite vous propose une action d'information sur les aides pour des travaux de rénovation énergétique.

**Mardi 14 mai à 14h00** - Salle 1, 1<sup>er</sup> étage immeuble Jardin de la Calade, avenue du 8 Mai 1945, Agde.  
**Renseignements et inscriptions auprès de Véronique Carrié au 04 67 94 62 72 ou de Laurence Campos au 04 67 94 66 34. Places limitées.**

### *Matinée Sécurité Routière. Séniors, ça roule pour vous !*



En partenariat avec la préfecture de l'Hérault, l'Espace Génération Retraite propose des ateliers d'information et de conseils ludiques : quiz sur le code de la route, prévention des effets de l'alcool au volant, réflexes et temps de réaction...

**Vendredi 7 juin de 9h30 jusqu'à 12h30** - Moulin des Évêques. Agde.  
**Renseignements et inscriptions auprès de Véronique Carrié au 04 67 94 62 72 ou de Laurence Campos au 04 67 94 66 34. Places limitées.**

### *Prévoyance Autonomie*

Anticiper son vieillissement, c'est préserver son autonomie jusqu'au bout ! En partenariat avec FOX COURTAGE, l'Espace Génération Retraite vous propose une information collective.

**Mardi 18 juin à 9h30** - Salle 2, 1<sup>er</sup> étage immeuble Jardin de la Calade, avenue du 8 Mai 1945, Agde.  
**Renseignements et inscriptions auprès de Véronique Carrié au 04 67 94 62 72 ou de Laurence Campos au 04 67 94 66 34. Places limitées.**

## Repas dansant au Lapin de Baluffe

Rendez-vous le **24 mai à 12h00** au Lapin de Baluffe pour un moment festif et convivial

**Tarif** : 22 euros par personne pour les adhérents de la Carte Mirabelle (uniquement).

### AU MENU

Kir de bienvenue. Salade de magrets frais et fumés. Blanquette de saumon à l'ancienne et son riz. Tropézienne. Café et vin compris (1 bouteille de vin pour 4 personnes).

Renseignements et inscriptions à l'accueil de l'Espace Génération Retraite  
**Rez-de-Chaussée du Foyer de la Calade à Agde ☎ 04 67 94 66 30. Places limitées**



# Infos diverses

## LES RENDEZ-VOUS DE VOTRE ÉLUE

Mme Carole Raynaud, Adjointe au Maire en charge des Affaires Sociales et Vice-Présidente du CCAS, reçoit sur rendez-vous les personnes désireuses de la rencontrer.

**Merci de contacter son secrétariat ☎ 04 67 94 66 04**

## RECHERCHE DE BÉNÉVOLES POUR LA RENTRÉE DE SEPTEMBRE

**Peinture** : un animateur ou animatrice retraité(e) qui pourrait conseiller et apprendre les techniques de la peinture à l'huile et de l'acrylique, les mercredis de 14h00 à 16h30 au Foyer de La Maison du Temps Libre au Cap d'Agde.

**Contactez Laurence Campos ☎ 04 67 94 66 34**

**Jardinage** : un co-animateur ou co-animatrice retraité(e) qui pourrait conseiller et apprendre les rudiments du jardinage, un mercredi par mois à 14h00 à l'immeuble Jardin de la Calade, avenue du 8 Mai 1945, Agde.

**Contactez Laurence Campos ☎ 04 67 94 66 34**

## À NOTER

### ATELIER V.I.B

Réunions **mardi 21 mai** et **mercredi 19 juin** à 10h00  
Salle 4 - Rez-de-Chaussée du Foyer de la Calade, Agde

**Contact : Céline Hernandez ☎ 04 67 94 66 31**



*Bonnes vacances à tous  
et retrouvez toutes nos activités  
dès le mois de septembre 2019 !*

## LE POINT INFO SENIORS

Vous souhaitez faire un signalement ou effectuer une demande d'intervention concernant la voirie, la signalisation ou toutes autres doléances ? Adressez-vous à Jean-Claude ROAGNA, Chargé de Mission Secrétariat Katherine GRAND ☎ 04 67 94 66 33 par mail : jean-claude.roagna@ccas-agde.fr

## INTELLIGENCE COLLECTIVE !

L'Espace Génération Retraite met à votre disposition une boîte à idées pour que chaque adhérent de la Carte Mirabelle puisse exprimer ses attentes et ses besoins. Cette action vise à créer de nouvelles actions collectives de Prévention Santé et de Bien Vieillir qui ont du sens pour vous.

**Merci de déposer vos idées à l'Espace Génération Retraite, l'immeuble Jardin de la Calade, avenue du 8 Mai 1945, Agde, ou par mail : laurence.campos@ccas-agde.fr**

## 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](http://www.ccas-agde.fr)

## RENOUVELLEMENT CARTE MIRABELLE

Dès le mois de juillet, pensez à renouveler votre adhésion à la Carte Mirabelle et si vous souhaitez recevoir par mail nos informations pensez à laisser votre adresse mail.

Tous les ateliers reprendront en septembre 2019 et la brochure des ateliers 2019/2020 sera disponible en septembre à l'Espace Génération Retraite et dans les trois foyers.

