

CALENDRIER

mirabelle

2020 | SEPT.
| OCT.

LETTRE D'INFORMATION DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

**D'EST LA RENTRÉE,
NOUS SOMMES HEUREUX
DE VOUS RETROUVER !**

JOURNÉE PORTES OUVERTES

Mardi 22 septembre de 9h00
à 17h00 • Moulin des Évêques,
Agde

Venez découvrir nos ateliers
(exposition « Les talents
de Mirabelle »), rencontrer nos
bénévoles et nos associations
partenaires à la journée
« PORTES OUVERTES ».

Entrée libre et gratuite

ESPACE GÉNÉRATION RETRAITE PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2020-2021

Retrouvez toute la programmation
des ateliers dans notre nouvelle
brochure. À retirer dans nos
accueils à l'Espace Génération
Retraite ou dans les trois foyers
restaurants. Vous pouvez aussi
la consulter et la télécharger sur
le site du CCAS : www.ccas-agde.fr



SUR VOS agendas



Activité « DANSES DE SALON » avec Dominique Leturcq et Annie Wallyn

Deux jeudis par mois

Cours de danse le matin de 9h00 à 12h00 et danses libres de 14h00 à 17h00. Reprise le **8 octobre** au Domaine Saint-Martin.

Les autres dates

En **2020** : 15 octobre/5 et 19 novembre/3 et 17 décembre

En **2021** : 7 et 21 janvier/4 et 11 février/4 et 18 mars/8 et 15 avril/6 et 20 mai/3 et 17 juin.

Activité « DANSANTE LES BALADINS » avec Josiane Lourdeaux

Les 1^{ers} et 3^{èmes} mercredis du mois de 14h30 à 17h30.

Reprise le **15 septembre** à la Mairie annexe du Grau d'Agde.

Les autres dates

En **2020** : 6 et 20 octobre/3 et 17 novembre/2 et 15 décembre

En **2021** : 5 et 19 janvier/2 et 16 février 2 et 16 mars/6 et 20 avril/4 et 18 mai/1^{er} et 15 juin.



Activité « LECTURE » avec Denise Mouraret

Les 1^{ers} lundis du mois de 14h30 à 16h30.

Salle 1, 2^{ème} étage immeuble Jardin de la Calade, Agde. Reprise le **14 septembre** avec l'ouvrage « Le dimanche des mères » de Graham Swift.

Les autres dates

12 octobre :

« La porte » de Magda Szabo

9 novembre

« Les philosophes vus autrement » de Laurence Vanin-Verna

14 décembre

« La nuit de feu » d'Éric-Emmanuel Schmitt

11 janvier

« Voyage d'une Parisienne à LHASSA » d'Alexandra David-Neel

8 février

« Dieu n'habite pas la Havane » d'Yasmina Khadra

8 mars

« Loin de la foule déchainée » de Thomas Hardy

12 avril

« L'incendie de la Sainte-Victoire » de Bernard Fauconnier

10 mai

« L'or des maudits » de P. J. Lambert

Atelier « CONSEILS EN JARDINAGE » avec Magali Bonnet

Les 1^{ers} mercredis du mois de 14h30 à 16h30.

Salle 1, 2^{ème} étage, immeuble Jardin de la Calade, Agde. Reprise le **mercredi 7 octobre**.

Les autres dates

En **2020** : 4 novembre/2 décembre

En **2021** : 6 janvier/3 février/3 mars 7 avril/5 mai/9 juin.

QUOI ? de neuf

ITALIEN CONVERSATION TOURISTIQUE avec Colette Finotti

Les mardis de 9h00 à 11h00.

Salle 1, 2^{ème} étage, immeuble Jardin de la Calade, Agde. Inscriptions & reprise le **20 octobre 2020**.

DANSES TRADITIONNELLES OCCITANES avec Martine Legros

Les 1^{ers} et 3^{èmes} jeudis de 11h00 à 12h00.

Salle 3, 2^{ème} étage, immeuble Jardin de la Calade, Agde. Inscriptions & reprise le **1^{er} octobre 2020**.

CHANTS & GUITARE avec François Cardona

Les vendredis de 9h00 à 11h30.

Salle 1, 2^{ème} étage, immeuble Jardin de la Calade, Agde. Inscriptions & reprise le **2 octobre 2020**.

PERFECTIONNEMENT CUIVRE INSTRUMENTAL avec Jacques Valentin

Les vendredis de 16h30 à 17h30.

Salle 1, 2^{ème} étage, immeuble Jardin de la Calade, Agde. Inscriptions & reprise le **11 septembre 2020**



Les jeudis « Cinéclub » avec Guillaume et Christine

De 14h30 à 16h30. Rez-de-chaussée, immeuble Jardin de la Calade, Agde. Reprise le **jeudi 8 octobre** avec le film « Cendrillon » de Kenneth Branagh.

Les autres dates

En **2020** : **15 octobre** : « Un secret » de Claude Miller/**29 octobre** : « La bonne copine » de Nicolas Cuche/**5 novembre** : « Michou d'Auber » de Thomas Gilou/**12 novembre** : « La croisière » de Pascale Pouzadoux/**19 novembre** : « Donne-moi des ailes » de Nicolas Vanier/**26 novembre** : « Aussi profond que l'Océan » d'Ulu Grosbard

A VOS

basket



GYMNASTIQUE ACTIVE avec Corinne Bourru

Tarif : 19 euros/trimestre (places limitées)

GYM - Agde (réservée aux Agathois)
Jeudi : groupe 1 à 14h00, groupe 2 à 15h00 et groupe 3 à 16h00. Salle de danse - MJC Espace Malraux, Agde. Reprise le **1^{er} octobre 2020**. Paiement obligatoire à l'inscription le 14 septembre 2020 à l'Espace Génération Retraite (la Carte Mirabelle doit être mise à jour).

GYM - Le Grau d'Agde (réservée aux Graulens)

Lundi : groupe 1 à 9h00 et groupe 2 à 10h00 Salle Mairie Annexe, Le Grau d'Agde. Reprise le **5 octobre 2020**. Paiement obligatoire à l'inscription le 15 septembre 2020 à l'Espace Génération Retraite (la Carte Mirabelle doit être mise à jour)

GYM - Le Cap d'Agde (réservée aux Cap Agathois)

Mercredi : groupe 1 à 9h00 et groupe 2 à 10h00 École Jules Verne, Le Cap d'Agde. Reprise le **7 octobre 2020**. Paiement obligatoire à l'inscription le 16 septembre 2020 à l'Espace Génération Retraite (la Carte Mirabelle doit être mise à jour)

Restons Zen et en pleine Forme !

Retrouvez toutes nos activités en partenariat avec nos associations dans notre programme « PASS'AGE » : sophrologie, yoga, Taiji Quan, yoga du rire, gymnastique adaptée, aviFit, aviron.

Brochure disponible à retirer dans nos accueils à l'Espace Génération Retraite ou dans les trois foyers restaurants. À consulter et télécharger sur le site du CCAS : www.ccas-agde.fr



Nouvelles activités « Atout'Âge »

Danse orientale

en partenariat avec l'association « YALLA », l'Espace Génération Retraite vous propose de venir découvrir la danse orientale. Une activité adaptée à toutes les femmes qui souhaitent pratiquer une activité autant physique qu'artistique.

Début des cours : mardi 6 octobre 2020. Séance de découverte gratuite. Tous les mardis de 18h15 à 19h15. Salle 3 au 2^{ème} étage, immeuble Jardin de la Calade, Agde.

Tarif : 60 euros/trimestre + adhésion annuelle de 10 euros

Renseignements : association YALLA !
Contact Fatima Belgorine
au **06 11 99 42 48**

Stage de théâtre

En partenariat avec l'association « Compagnie du Capitaine », la comédienne Marion Trintignant et l'Espace Génération Retraite vous proposent un stage de théâtre. Il s'agit d'un atelier ludique destiné à toutes les personnes qui ont envie de découvrir le théâtre.

Début du stage : vendredi 25 septembre, vendredi 2 octobre et vendredi 16 octobre de 14h30 à 16h30. Salle 3 au 2^{ème} étage, immeuble Jardin de la Calade, Agde.

Tarif : 30 euros pour le stage + 5 euros d'adhésion à l'association « Compagnie du Capitaine ».

Renseignements et inscriptions
au **04 67 94 62 72** ou **04 67 94 66 34**

Formation « Initiation à l'Astrologie »

En partenariat avec l'association « Terra ciel », Anne Halais animatrice et l'Espace Génération Retraite vous proposent une formation d'initiation à l'astrologie. Venez découvrir le langage astrologique de manière ludique et créative. Cycle de deux séances de deux heures/mois, les jeudis matin. Réunion d'information le 24 septembre à 10h00.

Début des cours : le 1^{er} octobre de 10h00 à 12h00. Salle 2 au 2^{ème} étage, immeuble Jardin de la Calade, Agde.

Tarif : 30 euros/mois.
Association « Terra Ciel » **04 99 67 48 73**

Renseignements et inscriptions
au **04 67 94 62 72** ou **04 67 94 66 34**

ACTIVITÉS

Foyer restaurant

SI L'ON VOUS DIT : « LA QUEUE EN L'AIR, LE FACTEUR PART EN TOURNÉE, C'EST LE NUMÉRO... ? »

Vous pensez « LOTO » Alors pour tous nos amateurs rendez-vous : **vendredi 2 octobre** au Foyer Jean Félix au Grau d'Agde, **jeudi 8 octobre** à la Maison du Temps Libre au Cap d'Agde et **mercredi 14 octobre** au Foyer de la Calade à Agde.

« JOUONS CARTES SUR TABLE ! »

EN SEPTEMBRE : **jeudi 10 :** Rami au Cap d'Agde ; **vendredi 11 :** Belote au Grau d'Agde ; **mercredi 16 :** Belote à Agde ; **jeudi 17 :** Coinchée au Cap d'Agde ; **vendredi 18 :** Rami au Grau d'Agde ; **mercredi 23 :** Coinchée à Agde ; **jeudi 24 :** Belote au Cap d'Agde, **vendredi 25 :** Coinchée au Grau d'Agde, **mercredi 30 :** Rami à Agde.

EN OCTOBRE : **jeudi 1^{er} :** Rami au Cap d'Agde ; **mercredi 7 :** Coinchée à Agde ; **vendredi 9 :** Coinchée au Grau d'Agde ; **vendredi 16 :** Belote au Grau d'Agde ; **mercredi 21 :** Belote à Agde ; **jeudi 22 :** Coinchée au Cap d'Agde ; **vendredi 23 :** Rami au Grau d'Agde ; **mercredi 28 :** Rami à Agde ; **jeudi 29 :** Belote au Cap d'Agde.



« METTONS LES PETITS PLATS DANS LES GRANDS AVEC LE REPAS SAVOUREUX »

Jeudi 15 octobre à 12h00
au Foyer Jean Félix au Grau d'Agde
Tarif : 15 euros.

Inscriptions au **04 67 00 80 65**

Vendredi 16 octobre à 12h00
au Foyer de la Calade à Agde
Tarif : 15 euros.

Inscriptions au **04 67 94 62 75**

Vendredi 16 octobre à 12h00
à la Maison du Temps libre
au Cap d'Agde
Tarif : 15 euros.

Inscriptions au **04 67 26 27 53**

INFOS

diverses



RESTONS CONNECTÉS !

Vous avez besoin d'aide dans vos démarches administratives en ligne ou vous souhaitez des conseils en informatique ? Nous vous accueillons sur rendez-vous, afin de vous guider dans vos démarches et création d'espaces personnels pour la CARSAT, AMELI, RSI, IMPÔTS.

ACCUEIL EN COLLECTIF POUR DES STAGES D'INITIATION INFORMATIQUE

Stage 1 : prise en main d'un ordinateur. Pour les débutants (généralités sur la souris, le clavier, les fonctions système, barre des tâches...)

Stage 2 : créer un compte sur Google

Stage 3 : utiliser les réseaux sociaux pour communiquer. Comprendre les règles du dialogue sur les réseaux sociaux. Comment appréhender l'usage des plateformes ?

Pour tous renseignements, contactez Sandrine Monsirmen au **04 67 94 62 73**

Salle Informatique au 1^{er} étage, immeuble Jardin de la Calade, Agde



ET SI L'ON PARLAIT !

ESPACE AIDANTS AGIRC-ARRCO

L'action sociale de la fédération Agirc-Arrco expérimente un nouveau dispositif en faveur des proches aidants. L'espace aidant et son bus vous accueillent sur le parvis du Moulin des Évêques de 8h30 à 14h30 : les **jeudis 24 septembre, 22 octobre et 26 novembre**. Venez rencontrer dans leur espace d'accueil un professionnel expert qui vous donnera des conseils et des informations tout en assurant un suivi et un accompagnement personnalisé.

Pour en savoir plus : contactez le **09 69 39 09 98** ou par mail : espaceaidants@cpbvaamontpellier.fr

À VOS MÉNINGES !

En partenariat avec la CARSAT et l'ARS, nous vous proposons une conférence sur le thème « Comment fonctionne notre cerveau ? », animée par une psychologue spécialisée en neuropsychologie et psychopathologie.

Jeudi 10 septembre à 14h30. Salle 2 au 2^{ème} étage, immeuble Jardin de la Calade, Agde.

Participez également à trois ateliers de travail et de réflexion :

Jeudi 1^{er} octobre : comment gérer son stress ?

Jeudi 12 novembre : comment développer ses ressources cérébrales ?

Jeudi 3 décembre : affirmation de soi ! Comment régler ses petits tracas ?

À 14h30. Salle 2 au 2^{ème} étage, immeuble Jardin de la Calade, Agde

Renseignements & inscriptions au **04 67 94 62 72** ou **04 67 94 66 34**

(Places limitées)



ATELIER RECHERCHE LOGEMENT

Vous souhaitez une aide dans votre recherche de logement et connaître les dispositifs d'aides au logement ? Venez participer à l'atelier recherche de logement co-animé par un travailleur social du CCAS et par une conseillère ESF du Conseil Départemental.

Les 3 et 17 septembre, le 8 octobre, le 5 novembre et le 3 décembre au CCAS (1^{er} étage), espace Mirabel, rue Alsace Lorraine, Agde

Le 10 septembre, le 15 octobre, le 19 novembre et le 10 décembre : recherche en ligne à la Calade dans la salle Informatique au 1^{er} étage, immeuble Jardin de la Calade, Agde.

Renseignements et inscriptions auprès de Caroline Tourneur au **04 67 94 60 60**

PERMANENCES EGR

POINT INFO SENIORS

Vous souhaitez faire un signalement ou effectuer une demande d'intervention concernant la voirie, la signalisation ou toute autre doléance ? Adressez-vous à Jean-Claude Roagna, Chargé de mission.

Contact Véronique Goudard au **04 67 94 66 33** ou par mail : jean-claude.roagna@ccas-agde.fr

NOUVELLE MUTUELLE SANTÉ COMMUNALE

Pensez à votre capital santé ! Vous souhaitez être conseillé pour mieux vous préparer à avancer dans l'âge ? Nous vous proposons des rendez-vous individuels afin de vous informer sur les mécanismes des mutuelles santés en vue de bien choisir sa mutuelle.

Permanences sur rendez-vous avec Mutuelle Mutualia, Stéphanie Azéma : **04 75 64 63 63**

Tous les mardis et les jeudis de 9h00 à 16h00. Sur rendez-vous 1^{er} étage, immeuble Jardin de la Calade, Agde

ÉCRIVAIN PUBLIC

Vous souhaitez un conseil, comprendre un courrier, une aide à la rédaction administrative ? Jean-Marc Pierronnet, ancien juriste, retraité bénévole vous propose une permanence (sur rendez-vous) un lundi tous les quinze jours de 14h00 à 17h00. Accueil au 1^{er} étage, immeuble Jardin de la Calade, Agde

Prise de rendez-vous au **04 67 94 60 76**
Reprise le 4 octobre 2020

TOUS NOS REMERCIEMENTS À NOS BÉNÉVOLES !

À Pietro IMPERIALE pour avoir animé pendant de nombreuses années l'italien, à Suzan COLLIE pour l'anglais conversation, à Danielle SENIS pour la chorale HARMONY, à Ursula HERR pour l'allemand, à Pierrette SCHMITT pour la Sévillane, à Annie WALLYN pour la Guitare, à Janine BARRER pour les tableaux en 3 dimensions et à Françoise CONTES pour la base du dessin. Bonne continuation à toutes et tous, et nous espérons vous revoir très bientôt dans nos manifestations.

Photos, visuels : Istock
Textes : service Âge d'Or, CCAS d'Agde
Maquette : Direction de la Communication, Ville d'Agde