Centre Communal d'Action Sociale

agde Archipel de vie

BULLETIN AGE D'OR INFOS

Janvier / Février 2013

Bonne Année !

Gilles D'ETTORE
Maire d'Agde
Président du Centre Communal d'Action Sociale

Yvonne KELLER
Maire Adjoint
Vice-Présidente du Centre Communal d'Action Sociale

Agnès LAMBIES
Maire Adjoint déléguée
Aux actions en faveur de l'Age d'Or

& l'ensemble du personnel du pôle

VOUS PRESENTENT LEURS MEILLEURS VOEUX

SOMMAIRE

- Les animations. p.2 et 3
- Du côté des ateliers p.4
- Les nouveautés p.5
- Infos des Foyers et restauration. p.5
- Pôle Handicap Gérontologie Infos p.6
- Rubrique de la COMHA. p.7
- Rétrospective & divers infos p.8

Directeur de publication : Laurence CAMPOS Directrice du CCAS. Comité de rédaction et coordination : Katherine Grand et pôle Age d'Or. Imprimé à : Pôle Age d'Or Immeuble Calade, 2 av du 8 mai 1945 34300 AGDE. Dépôt légal : décembre 2012. Tirage : 3500 exemplaires.

Spécial REPAS DE LA VILLE

repas gastronomique

Spectacle Inédit avec la revue "Cocktail Glamour"

Jérémy et Charly acrobates jongleurs comiques

Pour les retraités âgés de 60 ans et plus, résidant à l'année sur la commune

Dates : 23, 24, 25, 26 et 27 janvier 2013
à 12h
A la salle des Fêtes, rue Brescou à Agde

REPAS GASTRONOMIQUE proposé par Le « TRAITEUR DES GARRIGUES »:

Menu

Kir Champenois *et ses mises en bouche*
La Terre et Mer au Foie Gras Mi-cuit Maison
au Chutney de Figues et sa Compotée d'Oignons
Petite Salade et Tomates cerise.
Aumônière de Noix de Saint Jacques
Sauce Mousseuse aux Aromates Croquants.
Pause glacée des Garrigues
Trou Italien « Sorbet Citron et Limoncello »
Tournedos de Canard Réduction Miel Orange
Croquant de Pommes de terre à la Tomme Fraîche et aux Noix, Petite Brochette de Légumes Confits
Fromage : *Brie de Meaux, Tomme de Brebis et Confiture de Cerises Noires*
Dessert (2 gâteaux)
Entremets Feuillantine Chocolat & Framboisier.
Café & sa Truffine
Vins de Pays Rouge & Blanc
Vin Mousseux

SPECTACLE « Souvenirs - Souvenirs » avec la Revue « COCKTAIL GLAMOUR »

Spectacle chansons françaises, le phénomène des années 60 à nos jours, une fresque musicale pour revisiter ensemble la musique Pop sur scène avec un spectacle INEDIT.
2 danseurs et 3 danseuses – le chanteur séducteur **Sébastien Lorca**, 1er rôle de la comédie musicale « Ali Baba » et la chanteuse Marie Abela.
Avec la participation des acrobates et jongleurs comiques **Jérémy et Charly**.
Le repas spectacle sera animé par **Alain Palumbo**.

Les inscriptions :
Du mardi 15 au mercredi 16 janvier 2013
à la salle des Fêtes d'Agde de 9h à 11h et de 14h à 15h30
et du jeudi 17 au vendredi 18 janvier 2013
au Pôle Age d'Or - 2 av du 8 mai 1945 à Agde en fonction des places disponibles
de 9h à 11h et de 14h à 15h30

La participation financière des retraités est calculée en fonction de toutes les ressources annuelles (pension, retraite, rente, revenus fonciers, capitaux mobiliers et immobiliers etc.) avant abattement sur présentation de l'avis d'imposition ou de non-imposition.
NB: les personnes ne désirant pas communiquer leur avis d'imposition se verront proposer un tarif de 20€ par personne.

Personne seule	Participation par personne	Couple
Inférieures ou égales à 8 126.00 €	*Gratuit*	Inférieures ou égales à 13 766.00 €
de 8 127.00 € à 10 030.00 €	7.00 €	de 13 767.00 € à 17 990.00 €
de 10 031.00 € à 14 209.00 €	14.00 €	de 17 991.00 € à 25 486.00 €
Supérieures ou égales à 14 210.00 €	20.00 €	Supérieures ou égales à 25 487.00 €

CEREMONIE des « NOCES D'OR »

Le Jeudi 14 février 2013
à 14h
au Moulin des Evêques

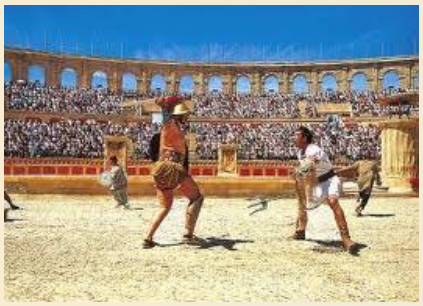
A cette occasion les couples fêtant en 2013 leurs **50** *(année de mariage : 1963)*, **55** *(1958)*, **60** *(1953)*, **65** *(1948)* **ou 70 ans** *(1943)* de mariage dans l'année seront mis à l'honneur.

La cérémonie sera suivie d'un GOUTER avec animation musicale.
Gratuit

Inscription des couples uniquement : Au Pôle Age d'Or du lundi 7 janvier 2013 au vendredi 11 janvier 2013 de 9h à 11h30 et de 14h à 16h30 au 1er étage du foyer de la calade.
Inscription obligatoire au 04 67 94 66 34 auprès de Véronique Goudard.
Pièces à fournir : livret de famille, carte d'identité et justificatif de domicile (EDF ou Télécom).

Spécial dépaysement

Voyage de fin d'année
AU PUY DU FOU



Le Pôle Age d'Or organise un séjour
« Entre terre et océan - Puy du fou »
du 11 au 16 juin 2013
Hébergement hôtel Mercure 4 étoiles
au bord de l'océan atlantique aux sables d'Olonne
(base chambre double).
Transport en bus grand tourisme

Programme (partiel)
Les sables d'Olonne
Le marais Poitevin (promenade en barque...)
La Rochelle, (promenade en mer, en calèche, etc...)
L'Ile de Ré
Une journée à Nantes
Une journée au parc du Puy du fou (30 hectares pour découvrir le parc, spectacle fauconnerie, cascades équestres etc..., repas animé et diner sur place),
Spectacle nocturne à la grande Cinéscénie

Tarif : 979 €/personne
Pension complète du jour 1 au déjeuner du jour 6, assurance annulation, etc...
Renseignements, modalités de paiement, et programme complet auprès de : Julien Laurens (dès réception de votre bulletin) - Pôle Age d'Or, 2 av du 8 mai 1945 (1er étage) ou au 04 67 94 62 72

Séjour à Samatan

3 jours au pays du foie gras !!!
Samatan du 24 au 26 mars 2013
Logement 3 étoiles au bord du lac de Samatan
Au programme
Grand marché au foie gras
Visite d'une conserverie.
Démonstration culinaire
Tarif : 142 € par personne pension complète
Assurance annulation comprise
Inscriptions à partir du 27 février 2013
Accueil du pôle Age d'Or, 2 avenue du 8 mai 1945 Agde
Renseignements Julien Laurens au 04 67 94 62 72

RUBRIQUE ateliers

REUNION PREPARATOIRE

RESERVEE AUX ANIMATEURS BENEVOLES

Les animateurs bénévoles du Pôle Age d'Or qui souhaitent participer à cette exposition doivent impérativement contacter **Véronique GOUDARD au 04 67 94 66 34** et se présenter **le lundi 11 Mars 2013 à 10h** pour une réunion préparatoire au foyer de Calade (salle cafétéria au RDC).

★★★★★★★★★★

Nos artistes retraités dévoileront leurs talents

Les ateliers artistiques du pôle Age d'Or du CCAS d'Agde présenteront leurs réalisations au Moulin des Evêques. Peinture à l'huile, acrylique, pastel, dessin, tableaux en fils tendus, bijoux, peinture 3 D, couture, crochet, tricot, patchwork, broderie, décoration, peinture sur porcelaine ...

Vernissage : le Mercredi 22 Mai 2013 à 18h00.

Horaires d'ouverture : 9h00 à 12h00 & 14h00 à 18h00

du mercredi 22 mai au dimanche 26 mai 2013 inclus

Lieu : Moulin des EVEQUES.

Entrée libre.

Démonstration de modélisme sur le bassin du Moulin des évêques par l'Académie de Modélisme du Pôle âge d'or du CCAS d'AGDE.

Et si vous vous mettiez au BRIDGE ?

De plus en plus de retraités occupent leur tout nouveau temps libre à jouer au bridge !

Gymnastique intellectuelle pour les seniors, le bridge sollicite la mémoire et est même recommandé par certains médecins. Il est aussi et surtout un moyen de conserver et de développer la mémoire tout en permettant de rencontrer des gens sympathiques qui pratiquent ce qui est considéré comme un véritable sport, reconnu par le Comité International Olympique.

Je vous propose de vous y initier en une douzaine de séances de 2 heures chacune.

Réunion d'information

le mardi 15 janvier à 9h30 au Jardin de la Calade à Agde.

Jean-Pierre BLANC

Les brèves ateliers

- **Allemand débutants :** se renseigner auprès du Pôle Age d'Or
- **Allemand conversation :** reprise mi-mars 2013
- **Anglais et Italien :** reprise le 15 janvier
- **C.R.I.R** : reprise le 8 janvier
- **Danse country** : reprise le 8 janvier
- **Danse sévillane :** reprise le 10 janvier
- **Espagnol initiés :** reprise le jeudi 17 janvier
- **Généalogie, Lecture, scrabble** : calendriers des séances disponibles à l'accueil Pôle Age d'Or.
- **Gym seniors :** reprise à partir du 7 janvier
- **Marche Cap d'Agde et Grau d'Agde :** reprise à partir du 9 janvier
- **Tango argentin :** reprise le 7 janvier
- **Tai chi chuan** : COMPLET. Reprise le 7 janvier

« Décoration d'intérieur »

Prochains rendez-vous : les mercredis 13 février & 6 mars à 14h30, salle 4 au Pôle Age d'Or

Vos ateliers culturels à la Maison des Savoirs, salle de visioconférence. Agde

ECOUTES MUSICALES

GRATUIT

- **LE MARDI 22 JANVIER 2013**, à 14h30 Thème : « **Orchestre du Capitole de Toulouse** (Musiques : DEBUSSY, RAVEL, BERLIOZ) ». Présenté par Robert Coquier
- **LE MARDI 5 FEVRIER 2013**, à 14h30 Thème : «**Spécial Duos :** Opéras, Opérettes et variétés ». Diaporama présenté par Simone Martinez. Gratuit.
- **LE MARDI 12 FEVRIER 2013**, à 14h30 Thème « Les Ballets russes à l'Opéra de Paris». Présenté par Robert Coquier.

« SUIVEZ LE GUIDE »

Gratuit.

Présenté par Jacques Wauthier.

- **LE MARDI 29 JANVIER 2013**, à 14h30 Thèmes : La Grande Epopée du Petit Train des Côtes du Nord & L'Amérique des années 40/45, souvenirs du passé…
- **LE MARDI 26 FEVRIER 2013**, à 14h30 Thème : AGDE, LE CAP D'AGDE

De nouveaux ateliers viennent étoffer les activités de proximité du Cap d'Agde et du Grau d'Agde

Cap d'Agde

Nouveau : L'art de la DECORATION vitrail et porcelaine

Ursula GOSSWEILER, animatrice bénévole vous initiera aux techniques et à l'art du vitrail et de la peinture sur porcelaine.

Vendredi de 14h30 à 17h
tous les 15 jours
A la Maison du Temps Libre.
Réunion d'information le vendredi 11 janvier 2013 à 14h30 sur place.

Nouveau : Découverte et initiation au JEU D'ECHECS.
inter générationnel

les Mercredis de 14h30 à 16h30 à partir du 30 janvier 2013
A la salle polyvalente de l'école Jules Verne
Réunion d'information le mercredi 16 janvier 2013 à 14h30 au Jardin de la Calade à Agde.
Renseignement auprès de Pascale Péan :
Tél. 04 67 94 62 73

Grau d'Agde

L'atelier Peinture sur porcelaine propose une 2ème séance au Grau d'Agde

Depuis novembre 2012, l'animatrice de l'atelier vous initie à cette technique dans les locaux de l'Espace Jean Félix
Les mardis de 14h30 à 17h

Initiation à l'informatique

M. Alvedin, retraité bénévole, anime un atelier de découverte de l'informatique avec *au programme : prise en main de l'ordinateur, découverte d'internet, gestion photo…*
les vendredis de 14h30 à 17h
Au Foyer Jean Félix au Grau d'Agde.
Les participants doivent obligatoirement se munir de leur ordinateur portable.

Les foyers-restaurants : pour le bien-être de nos aînés

Les foyers-restaurants du Jardin de la Calade, de la Maison du Temps Libre et de l'Espace Jean Félix sont de véritables lieux conviviaux de la vie collective, dédiés aux retraités.

Favoriser le lien social et rompre l'isolement, tels sont les objectifs poursuivis par les 14 agents, placés sous la houlette de Brigitte Bousquet. En effet, quotidiennement, ils s'activent en cuisine, pour que nos aînés dégustent chaque jour des menus variés, équilibrés et adaptés à leurs différents régimes alimentaires. Plus qu'une affaire de papilles, ils s'attellent énergiquement à la mise en place d'animations telles que lotos, tournois de cartes… et accueillent les ateliers dont les bénévoles assurent l'animation.
Merci à tous.

Les festivités de février à mars 2013

Repas Spécial Carnaval

Le Mardi 12 février 2013

Un repas spécial « crêpes » sera proposé dans chacun des foyers, avec une animation musicale.
Menu : *Apéritif, Galette jambon cru-pommes de terre – reblochon, Galette œuf brouillé – lardons, Salade de mâche et bleu, Fromage blanc en seau au miel, Crêpe au sucre, Crêpe à la crème de marron et chantilly, Vin, café et cidre.*
Tarif : 11.50€ par personne
Inscriptions dans les 3 foyers auprès des gestionnaires à partir du 7 janvier. Accueil : 10h30 à 17h30

Repas Spécial Fête des grands-mères

Le Vendredi 1er mars 2013

On fêtera les grands-mères dans chacun des foyers, repas spécial et animation musicale.
Menu : *Apéritif, Frisée aux poivrons confits, Jambon de montagne, Gardianne de bœuf, Riz trois couleurs, Plateau de fromage, Tarte aux myrtilles, Vin et café.*
Tarif : 11€ par personne
Inscriptions dans les 3 foyers auprès des gestionnaires à partir du 4 février.
Accueil : 10h30 à 17h30

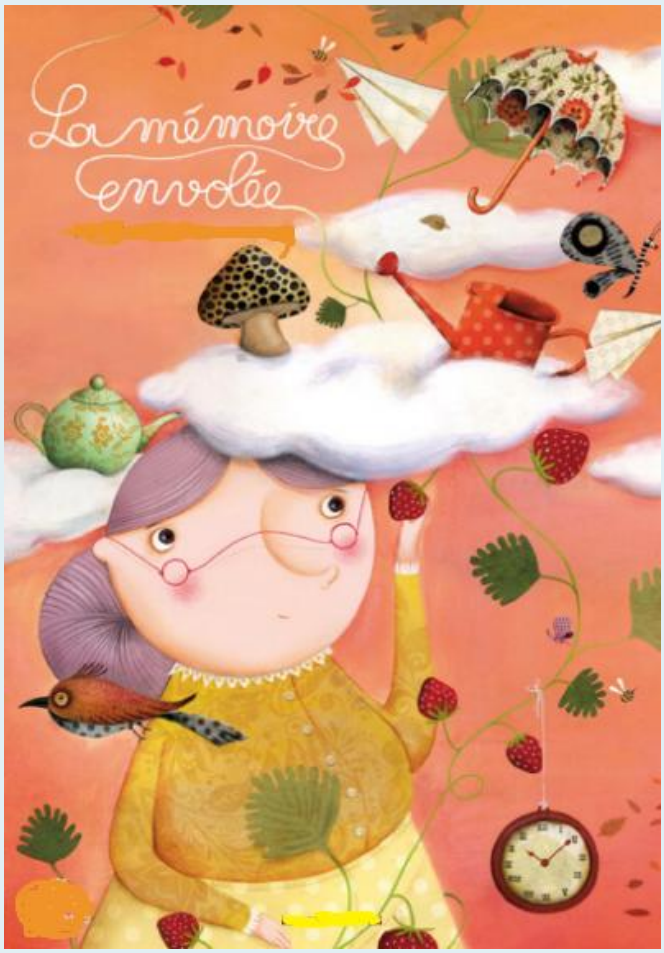
Actualité

SEMAINE BLEUE : une conférence sur les rhumatismes

Le 16 Octobre dernier s'est tenue à la salle des fêtes pour la troisième année consécutive, une conférence-débat. Cette année, la thématique retenue était « Les Rhumatismes ».

Cette conférence à l'initiative du service Handicap et Gérontologie du pôle Age d'Or, a été portée en partenariat avec l'association CLIC « le Fanal » et grâce au fort engagement de deux associations phares L'ARCOPRED et le Comité Féminin qui œuvrent au quotidien dans le cadre de la prévention Santé.

Encore une fois cette conférence a connu un vif succès puisqu'elle a réuni pas moins de 180 retraités.
Visiblement nos seniors ont été très intéressés par la thématique abordée, ils ont pu obtenir des réponses à leurs diverses interrogations personnelles grâce à toutes les explications et les conseils avisés du Dr Andrée TESSIER



L'Atelier « RELAIS MEMOIRE »

C'est un lieu d'accueil et de stimulation pour les personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'un syndrome apparenté.

Cet atelier se déroule :
Tous les lundis de 14h30 à 16h30
Maison du temps libre- Pinède de la Clape
34300 Cap d'Agde
L'encadrement est assuré par :
Sabine GROLIER (assistante sociale) Muriel GAU-SEGONZAC (infirmière)
Pour participer à l'atelier « relais mémoire » dont la reprise est prévue le 14 janvier 2013, prendre contact avec le :
« Service Maintien à Domicile » C.C.A.S 1er étage à Gauche ESPACE MIRABEL 34300 AGDE Tél: 04.67.94.66.22.
Une visite préalable d'évaluation, à votre domicile, sera effectuée par l'équipe médico-sociale du C.C.A.S
Le transport des participants pourra être assuré par le CCAS avec un minibus adapté.

LES SERVICES « AGE D'OR » DU CCAS d'Agde
Handicap gérontologie, Aide sociale, Maintien à domicile.
Espace Mirabel - au 1er étage, rue Alsace Lorraine. 34300 AGDE. **Téléphone 04 67 94 66 22.**

En janvier et février 2013
Des animations festives variées.
Nous vous attendons nombreux

Goûter

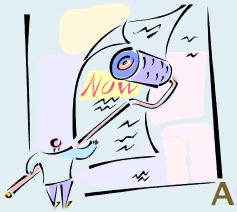
Les Rois inaugurent l'année, nous ne faillirons pas à la tradition, et au plaisir de passer un après-midi ensemble. Pour vous plaire, nous vous proposons pour cet événement, un goûter dansant avec le Groupe Denis Pellegrini.

Le Vendredi 11 Janvier 2013 à 14h30, à la Salle des fêtes, rue Brescou à Agde.
Tarif : 10€. Sur réservation au Tél : 04 67 94 62 70 ou 06 70 60 78 31 avant le 04/01/2013.

Loto de Carnaval 2013

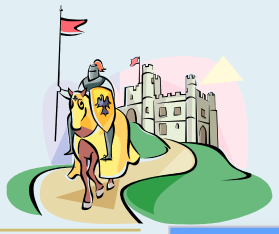
Le COMHA propose son premier loto de l'année.

Le Dimanche 3 Février 2013 à 14h30, à la Salle des fêtes, rue Brescou à Agde.
Venez passer un après-midi dans une ambiance amicale, festive et conviviale, qui vous apportera de la chaleur humaine en cette période hivernale. De nombreuses parties et de nombreux lots vous attendent.
Nous serons heureux de vous recevoir, venez nombreux. *Un grand merci aux adhérents pour leur aide qui nous est si précieuse.*



Annonces

Notre chef costumière, nous signale que nos ateliers de couture seraient heureux d'avoir de nouveaux tissus, des boutons, des dentelles et des fils de toutes les couleurs. *Mesdames, n'hésitez pas à vider vos armoires pour remplir les nôtres.*
Les menuisiers, eux, aimeraient avoir du bois de récupération pour confectionner des jeux et des décors en prévision de nos manifestations historiques.
Un grand merci à tous
et nous saluons votre générosité.



Bal

Nous marquerons le mois de Février par notre Gala Annuel. Pour la Troisième année consécutive la COMHA organise un repas dansant en costumes d'époque (des Grecs à l'an 2013) ou en tenue de soirée.

Le samedi 23 Février 2013 à 20h00
au Moulin des Evêques à Agde.

Animation musicale : Melody's
Parkings gratuits : Calade, Moulin des Evêques, Mirabelle/MJC.
Tarif adulte : 23€
Tarif adhérent : 20€
Menu enfant : 12€.
Réservation au Tél : 04.67.94.62.70 ou 06.70.60.78.31 avant le 08/02/2013.

***Menu** : Terrine de Canard colvert avec mousse de foie et griottes, Estouffade de bœuf, Aubergines grillées et tomates séchées, Gratin Dauphinois, Fromages, Entremet poire caramel, Apéritif, vin, café.*

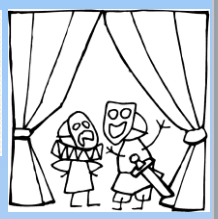
Costumes toutes époques tirés de notre garde- robe avec participation aux frais de confection.
Tarif : 25€ adulte et enfant.

Année 2013

Le Comité d'Organisation de Manifestations Historiques d'Agde
vous souhaite une
Bonne et Heureuse Année 2013.
Il vous remercie de votre fidélité
et votre participation à toutes les manifestations qu'il organise
tout au long de l'année.
Nos remerciements aussi à tous ceux qui œuvrent à nos côtés, bénévoles et adhérents.

Atelier Accessoires

Un nouvel atelier a vu le jour avec la rentrée de Septembre. Il se déroule le vendredi matin au sein de l'atelier couture. Il consiste en la création et la confection d'objets et accessoires en tissus qui seront vendus lors de nos différentes manifestations publiques.
Nous avons besoin de matériaux divers pour mener à bien cette nouvelle initiative de la COMHA.
Nous recrutons des couturières pour participer à cette activité.
Avis aux amateurs. *Contacter le 04.67.94.62.70. A bientôt.*



Atelier Théâtre

L'année 2013 sera marquée par le théâtre. Nous proposons en partenariat avec un professeur, des cours de théâtre. Cet atelier cible tous les individus de 11 à 92 ans. Cela permettra aux enfants et aux adultes de tisser et renforcer des liens entre hier et aujourd'hui, par l'intermédiaire de l'histoire d'Agde. De ce fait, ils prendront conscience du patrimoine de la ville, des us et coutumes de la région. Ils apprendront les techniques du jeu de l'acteur, par des jeux de rôles et d'improvisation adaptés. Ils pourront enfin maitriser leurs émotions, affronter et capter l'attention du public. Participer à la création d'un spectacle de rue qui sera donné au cours de la Manifestation : Agde au fil du Temps – 2600 ans d'Histoire, les 01 et 02 Juin 2013**. Les ateliers se dérouleront les mercredis de 10h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h00**. Lieu : Salle Barthes au CIT du Cap d'Agde. Cet atelier est **Gratuit** et pour tous.
Contacter pour infos et inscriptions **Martine au 04.67.94.62.70.**

PARTAGES ET TRADITIONS intergénération

Paratge e tradicions dagtencas

Depuis le mois de Septembre 2012, les seniors des foyers restaurants du CCAS d'Agde et les enfants de l'école occitane « La Calandreta », participent à des échanges intergénérationnels autour des traditions agathoises. Ces rencontres conviviales permettent aux petits et aux « grands » de se retrouver autour de nombreuses activités (Chants et percussions *(photo 1)*, fabrication de petits objets pour le marché de Noël, jeux de société *(photo 4)*, ateliers pâtisserie *(photo 2)*, cueillette du raisin et des olives *(photo 3)*, distribution des sachets de blé de la Ste Barbe).

Nous remercions les retraités, les enfants, leur maitresse « Anne-Laure » ainsi que les séniors de la maison de retraite « Les jardins de Brescou » et leur animatrice « Angélique » qui participent depuis peu à ces après-midi festifs.

Prochaine action : « Fêtons le carnaval » au Jardin de la Calade, le 22 Février 2013 à 16h00.

CRIR – Centre de Ressource Informatique pour les Retraités

Séances spéciales les mardis 27 novembre et 4 décembre 2012, à la salle de visioconférence de la Maison des Savoirs Agde

Nos animateurs bénévoles de l'atelier CRIR Francis Santa et Jean-Jacques Jalliard ont animé, assistés de Michèle Sotto, deux mini conférences innovantes et instructives destinées aux seniors, ayant pour thème : **« Comment nettoyer et entretenir son PC pour éviter les infections et soucis divers ».**

Des c***onseils avisés sur*** les : antivirus, téléchargements, « nettoyeurs », « observateurs », logiciels, et autant de sujets suivis par des « élèves attentifs et motivés » qui auront bénéficié d'une pédagogie éclairée.

Un grand remerciement pour cette initiative à l'heure où le PC devient de plus en plus présent dans le quotidien de nos aînés.

INFOS FOYERS RESTAURANTS

Accueil physique et téléphonique de 10h30 à 17h30

ACCUEIL POLE AGE D'OR Agde
Rez de chaussée - Immeuble Calade, 2 Av du 8 mai 1945
34300 AGDE.
Horaires d'ouverture : 8h30/12h00 & 13h30/17h00
Tél : 04 67 94 66 30 ou 04 67 94 66 37
RESTAURANT CLUB "JARDIN DE LA CALADE" même adresse.
Tél : 04 67 94 62 75

MAISON DU TEMPS LIBRE (M.T.L),
Pinède de la Clape
34300 CAP D'AGDE
Tél : 04 67 26 27 53

ESPACE JEAN FELIX
Rue Joseph Sers
34300 GRAU D'AGDE
Tél : 04 67 00 80 65