

# LE *Calendrier*

MIRABELLE DU CCAS

Mars/Avril  
2019

## Rétrospective



### ATELIERS TRICOT

À l'occasion des fêtes de Noël 2018, nos ateliers tricots ont confectionné plus de 300 petits bonnets et bottes de Noël pour les convives des repas des trois foyers ainsi que pour ceux qui bénéficient du portage de repas à domicile. Nous apprécions cet acte de générosité et nous les remercions vivement pour leur coopération.



### « WAPAPEDOUAP »

Les bénévoles de l'atelier « Wapapedouap » avec Christine et Guillaume qui interviennent à chaque repas, et autre événement festif dans nos foyers. Bravo au travail de toute la troupe !



### BOUGER, MARCHER C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Faites comme nos retraités marcheurs, restez actifs et à l'aise dans vos baskets.

## Troc des plantes

« ENSEMBLE, RESPECTONS NOTRE ENVIRONNEMENT ! »

Préparez vos boutures, plans, potagers, graines... pour notre rendez-vous annuel du «Troc des plantes» vendredi 5 avril de 10h00 à 15h30 dans le jardin du Foyer de la Calade. Venez nombreux troquer vos diverses plantations. À cette occasion, une table ronde sera animée par l'atelier jardinage et des partenaires locaux qui répondront à toutes vos questions.

Possibilité de manger sur place dans le jardin, repas tiré du sac, à la bonne franquette !

## Mars 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.
- **Lundi 11 mars : ATELIER « LECTURE »**  
De 14h30 à 16h30. Ouvrage «Rose» de Tatiana de Rosnay. Salle 1 (Césarion), 2<sup>ème</sup> étage immeuble Jardin de la Calade. Agde
- **Jeudis 14 et 28 mars : ATELIER « DANSES DE SALON »**  
Groupes débutants de 9h à 12h et groupes avancés de 14h à 17h. Salle du Greta, Domaine Saint-Martin - Agde (centre de loisirs)

### > REPAS «FÊTE DU PRINTEMPS»

> JEUDI 18 AVRIL À 12H00

Foyer du Grau d'Agde.

> VENDREDI 19 AVRIL 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

JEAN FÉLIX LE GRAU D'AGDE

☎ 04 67 00 80 65



## Avril 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 4 et 11 avril : ATELIER « DANSES DE SALON »**  
Groupes débutants de 9h à 12h et groupes= avancés de 14h à 17h. Salle du Greta, Domaine Saint-Martin - Agde (centre de loisirs)
- **Lundi 11 avril : ATELIER « LECTURE »**  
De 14h30 à 16h30. Ouvrage «Chanson douce» de Leïla Slimani. Salle 1 (Césarion), 2<sup>ème</sup> étage immeuble Jardin de la Calade. Agde



### > DANS LES FOYERS

#### EN MARS

**Les Concours :** 6/03 BELOTE à Agde, 7/03 RAMI au Cap d'Agde, 8/03 COINCHÉE au Grau d'Agde, 13/03 COINCHÉE à Agde, 15/03 RAMI au Grau d'Agde, 20/03 RAMI à Agde, 21/03 BELOTE au Cap d'Agde, 28/03 COINCHÉE au Cap d'Agde, 29/03 BELOTE au Grau d'Agde.

**Les Lotos :** 14/03 au Cap d'Agde, 22/03 au Grau d'Agde, 27/03 à Agde

#### EN AVRIL

**Les Concours :** 3/04 COINCHÉE à Agde, 5/04 BELOTE au Grau d'Agde, 10/04 BELOTE à Agde, 11/04 COINCHÉE au Cap, 18/04 RAMI au Cap d'Agde, 15/04 COINCHÉE au Grau d'Agde, 24/04 RAMI à Agde, 25/04 BELOTE au Cap d'Agde, 26/04 RAMI au Grau d'Agde.

**Les Lotos :** 4/04 au Cap d'Agde, 12/04 au Grau, 17/04 à 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



## Évasion Musicale

### UNE JOURNÉE À PARIS

**JEUDI 28 MARS À 14H30**

Guillaume Puech et Christine Keller du service animation de l'Espace Génération Retraite du Centre Communal d'Action Sociale d'Agde vous proposent une évasion musicale dans le Paris de la Belle Époque.

« Mercredi 5 juin 1920, une jeune provinciale part à la découverte de Paname. À travers l'envoi de différentes cartes postales à destination de sa cousine, elle nous conte son séjour dans la capitale ».

Durée : 30 minutes

Salle 4 - Rez-de-Chaussée du Foyer de la Calade à Agde

**20 personnes maximum. Inscription auprès de Guillaume et Christine ☎ 04 67 94 94 62**

## REPAS DANSANT AU LAPIN DE BALUFFE

**Rendez-vous le 29 mars et le 26 avril 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

#### VENDREDI 29 MARS

Cocktail de bienvenue. Salade italienne (tomate mozzarella, jambon de pays, magret fumé, croûtons). Confit de volaille façon « Vallée d'Auge » et son gratin. Bavarois poire caramel

Café et vin compris 1 bouteille de vin pour 4 personnes

#### VENDREDI 26 AVRIL

Cocktail de bienvenue. Pan con tomate et son Serrano. Paella royale. Crème catalane

Café et vin compris 1 bouteille 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**



## Les ateliers partenaires

**MARDI 12 MARS À 14H30**

### LE « YOGA DU RIRE »

En partenariat avec l'Espace Génération Retraite, l'association « Sophro in » vous propose une réunion d'information sur le Yoga du rire, animée et présentée par Magdeleine Dionisi.

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

À l'issue des ateliers extérieurs vous seront proposés un mardi tous les quinze jours à partir du 26 mars de 15h00 à 16h30. 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 au 04 67 94 62 72 auprès de Véronique Carrié.

## Partenariat Carte Mirabelle

Le Rugby Olympique Agathois est heureux de faire bénéficier aux adhérents de la « Carte Mirabelle » de l'entrée gratuite au stade Michel Millet pour les matchs de qualification au Championnat de France de Fédérale 2 pour les matchs de l'équipe B à 13h30 et/ou de l'équipe 1 à 15h00.

**Dimanche 3 mars :** ROA - « Les Angles » (Gard)

**Dimanche 24 mars :** ROA - « Chateaufort » (Vaucluse)

**Dimanche 21 avril :** ROA - « Étoile Sportive Catalane Argelès » (Pyrénées-Orientales)



## Sorties et voyages 2019

### LE CABARET DE SÈTE

**VENDREDI 17 MAI 2019**

Sortie sur une journée. Tarif : 66 euros/personne

### LE PUY DU FOU EN VENDÉE

**DU 11 AU 14 SEPTEMBRE 2019**

Voyage sur 4 jours. Tarif : 599 euros/personne (possibilité de payer en plusieurs fois). Inscriptions pour le « Cabaret de Sète » et/ou le « Puy du Fou » UNIQUEMENT **mardi 12 mars** de 9h00 à 12h00 en salle cafétéria au rez-de-chaussée du Foyer de la Calade à Agde. Ces prévisions sont données à titre indicatif et susceptibles de modification.

# Infos diverses

## BIEN VIEILLIR, BIEN CHOISIR SA MUTUELLE SANTÉ

Face à l'augmentation des frais de santé et à la réduction des remboursements il paraît indispensable de souscrire une complémentaire santé, aussi appelée « mutuelle santé ». Qu'est-ce qu'une mutuelle santé ? Comment choisir sa mutuelle ? Comment décrypter son contrat d'assurance santé ? Quelles réformes de mutuelles 2019 pour les séniors et retraités ?

En partenariat avec Cap Sud Assurances 34, l'Espace Génération Retraite vous propose une action collective en vue de répondre à toutes ces questions.

**MERCREDI 20 MARS À 14H00**

**Salle 1, 2<sup>ème</sup> étage immeuble Jardin de la Calade,  
avenue du 8 Mai 1945, Agde  
Renseignements et inscriptions ☎ 04 67 94 62 72  
auprès de Véronique Carrié**

## PRÉVENTION DU BIEN VIEILLIR ET BIEN VIVRE SA RETRAITE

Si vous n'avez pas l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) et que vous percevez une retraite de la Carsat, l'Espace Génération Retraite vous propose un rendez-vous pour évaluer vos besoins, et vous faire bénéficier des aides auxquelles vous avez droit selon votre situation (santé, logement, isolement, nutrition, aménagement de l'habitat, situation d'aidants...).

**N'hésitez pas à contacter nos gestionnaires du Guichet  
Concerté Carsat ☎ 04 67 94 66 30**

## L'ESP@CE GÉNÉR@TION CONNECTÉ

Vous avez besoin d'aide dans vos démarches administratives en ligne ! Véronique vous accueille les mardis et jeudis après-midi de 13h30 à 17h00 au 1<sup>er</sup> étage, sur rendez-vous afin de vous guider et vous accompagner (Ameli, Impôts, espace client, création adresse messagerie...).

**☎ 04 67 94 60 73**



## 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

## À NOTER

### ATELIER V.I.B

Réunions **mercredi 13 mars** et **mercredi 17 avril** à 10h00  
Salle 4 - Rez-de-Chaussée du Foyer de la Calade, Agde

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

### GYMNASTIQUE

Réinscription et paiement pour le troisième trimestre (avril/mai/juin 2019).

Du lundi 18 au vendredi 22 mars pour les personnes déjà inscrites, à l'accueil de l'Espace Génération Retraite Rez-de-Chaussée du Foyer de la Calade à Agde

**☎ 04 67 94 66 30**

### 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 DE LA CARTE MIRABELLE

Pensez à venir renouveler votre carte et si vous souhaitez recevoir par mail nos informations laissez-nous votre adresse mail.

