

CALENDRIER

mirabelle

LETTRE D'INFORMATION DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

2021 | NOV.
| DÉC.

« LES RETROUVAILLES
NOUS FONT REVIVRE
DE BONS VIEUX SOUVENIRS
ET REHAUSSENT LE MORAL »

ESPACE GÉNÉRATION RETRAITE PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2021-2022

Retrouvez toute la programmation des ateliers dans notre nouvelle brochure. Elle est 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 Internet du CCAS : www.ccas-agde.fr



QUOI ?

de neuf



COLIS DE NOËL 2021

Comme chaque année, les retraités agathois de plus de 60 ans résidant à l'année sur la commune, pourront sous conditions de ressources se voir offrir un Présent de Noël.

Critères d'attribution

Pour une personne seule, le plafond de ressources annuelles de l'année 2020 ne doit pas dépasser 17 400 euros*. Pour un couple, ce plafond ne doit pas dépasser 30 000 euros*.

* Revenus déclarés avant abattements.

Inscriptions

Elles seront prises du **lundi 8 novembre au mercredi 10 novembre 2021** et le **vendredi 12 novembre 2021, de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h30** au Jardin de la Calade, 2 avenue du 8 Mai 1945 à Agde.

Le **mardi 9 novembre 2021 de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h30** au foyer-restaurant Jean Félix rue Joseph Sers au Grau d'Agde.

Le **mercredi 10 novembre 2021 de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h30** au foyer-restaurant La Maison du Temps Libre, pinède de la Clape au Cap d'Agde.

Pour vous inscrire, merci de vous munir impérativement des documents suivants : carte d'identité, quittance EDF (obligatoire), avis d'imposition ou de non-imposition 2020.

Distribution

La distribution des colis se fera selon les indications précisées sur votre carton de retrait.

> Pour le Cap d'Agde, au foyer-restaurant La Maison du Temps Libre, pinède de la Clape, le **mardi 14 décembre 2021 de 14h00 à 16h00**.

> Pour le Grau d'Agde, au foyer-restaurant Jean Félix le **mercredi 15 décembre 2021 de 10h00 à 11h00**.

> Pour Agde, au Moulin des Évêques, avenue du 8 mai 1945, le **jeudi 16 décembre 2021 de 14h00 à 16h00**.

Le colis sera donné uniquement sur présentation du carton de retrait. Aucun colis ne sera délivré après les dates de distribution.

Vous pouvez en cas d'absence ce jour-là donner votre carton de retrait à une tierce personne qui pourra le retirer à votre place.

FAITES VOUS

plaisir



ATELIER FLORAL avec Léa

Les thèmes : mercredi 10 novembre « Inspiration Automnale », mercredi 15 décembre « Noël s'invite sur nos tables ».

Composition à réaliser soi-même avec des fleurs de saison.

Rendez-vous les 2^{èmes} mercredis du mois de 14h30 à 16h30. Salle 1, 2^{ème} étage, immeuble la Calade à Agde.

Tarif : 30 €

Inscriptions auprès de Céline Hernandez et de Zahra au 04 67 94 60 74 ou 04 67 94 66 31

ATELIER SCRAPBOOKING avec Audrey

Mercredi 17 novembre et mercredi 15 décembre de 14h30 à 16h30.

Le scrapbooking, ou créacollage, consiste à mettre en scène des photos dans un décor en rapport avec un thème ou un événement.

Salle 1, 2^{ème} étage, immeuble la Calade à Agde.

Tarif : à définir en fonction du kit/album. Inscriptions auprès de Céline Hernandez et de Zahra au 04 67 94 60 74 ou 04 67 94 66 31

ATELIER LECTURE avec Denise

Jeudi 18 novembre au lieu du jeudi 11 novembre 2021 (jour férié)

« La porte » Magda Szabo

Jeudi 9 décembre 2021 « La nuit de feu » d'Éric-Emmanuel Schmitt

2^{ème} jeudi du mois de 14h30 à 16h30.

Salle 1, 2^{ème} étage, immeuble la Calade à Agde.



SI L'ON *sonne*

LES GOURMANDISES DE L'AVENT AU DOMAINE DE GAILLAC

Lundi 29 novembre 2021

AU PROGRAMME

8h30 : départ d'Agde en direction de Lodève

Arrivée au domaine de Gaillac à Sauclières. Accueil et ouverture du marché de pays où une vingtaine d'artisans et producteurs de produits régionaux, bijoux et différents objets de décoration vous réserveront le meilleur accueil.

Le Musée des traditions sera ouvert pour une visite libre toute la matinée.

12h30 : Déjeuner au restaurant du domaine

Au menu : Kir de bienvenue. Soupe aveyronnaise. Salade d'accompagnement et dégustation de pâtés maison. Aligot. Joue de bœuf confite. Assiette de fromages. Bûche de Noël. Vin et café compris.

14h30 : Après-midi dansant

Notre animateur, artiste et musicien, vous fera guincher aux rythmes de tangos, paso-doble, charleston et autres swings... Une fois la dernière danse terminée, en fin d'après-midi, une dinde de Noël sera offerte à chaque participant (une dinde prête à cuire par personne) ! Puis retour vers Agde

Tarif : 65€

(places limitées à 105 personnes).

Inscription le **5 novembre de 9h30 à 11h30**. Salle Cafétéria, foyer La Calade, 2 avenue du 8 Mai 1945 à Agde.



MARCHÉ DE NOËL À BARCELONE

Du 7 au 10 décembre 2021

AU PROGRAMME

1^{er} jour > Agde/Costa Brava

8h00 : départ d'Agde en direction de l'Espagne. Arrivée à l'hôtel 4****. Installation dans les chambres. Déjeuner. L'après-midi, temps libre pour découvrir votre lieu de séjour. Apéritif de bienvenue suivi du dîner.

2^{ème} jour > Marché de Noël à Barcelone

Après le petit-déjeuner, départ pour une journée à Barcelone. Découverte du marché de Noël de Barcelone, baptisé Santa Lucia, qui se tient dans le quartier gothique près de la cathédrale. Artisanat traditionnel catalan, santons, crèches miniatures. Déjeuner à Barcelone. L'après-midi, visite de la tour panoramique de Barcelone et du centre-ville afin d'admirer les illuminations de Noël. Dîner et soirée dansante.

3^{ème} jour > Tossa de Mar/Gérone

Après le petit-déjeuner, départ pour Tossa de Mar. Visite dans les rues empierrées de la Villa Vella. De la Punta Del Faro, vous aurez une vue imprenable ! Retour à l'hôtel. Déjeuner. L'après-midi, visite guidée de Gérone. Ville dynamique à taille humaine, on l'appelle aussi « la ville des Quatre Rivières » ! Pour cause, sa situation au confluent de 4 rivières : l'Onyar (qui sépare la ville en 2), le Ter, le Guell et la Galligants. Dîner et soirée dansante.

4^{ème} jour > Costa Brava/ Lloret del Mar/Gérone/Jonquera/Agde

Après le petit-déjeuner, visite d'une bodega typique à Lloret del Mar avec dégustation de produits régionaux (charcuteries, fromages, tourons...) et dégustation d'apéritifs. Déjeuner au Grand Buffet de Gérone. L'après-midi, départ vers la Jonquera. Temps libre pour vos achats avant le retour vers Agde.

Tarif : 259€ les 4 jours tout compris. Assurance Covid incluse (places limitées à 105 personnes). Supplément chambre single : 15€ par nuit.

Inscription le **5 novembre de 9h30 à 11h30**. Salle Cafétéria, foyer La Calade, 2 avenue du 8 Mai 1945 à Agde.

ZEN *soyons Zen*

MARCHE SYNCHRONISÉE EN MÉDITERRANÉE AVEC CORINNE LADROUCHE-HEIGE Les mercredis de 9h15 à 11h15

Le principe de base consiste à synchroniser notre respiration avec nos pas.

Rendez-vous sur le Parvis du Moulin des Évêques à Agde.

Tarifs : 10€ la séance ou 70€ le carnet de 10 séances valable 5 mois.

MÉDITATION AVEC FRANÇOISE CRUELLS Les mercredis de 9h00 à 10h00

Pratiquer la méditation en se concentrant sur l'instant présent vous permet de lutter efficacement contre le stress et l'anxiété. Pourquoi ne pas s'y mettre dès aujourd'hui afin de changer votre vie pour le mieux ?

Salle 3, 2^{ème} étage, immeuble la Calade à Agde.

Tarifs : 10€ la séance (carnet de 10 tickets) + 20€ d'adhésion annuelle.

YOGA DU RIRE AVEC NATHALIE VESLIN Les mardis de 10h45 à 11h45

Le Yoga du Rire développe la sensation de bien-être, réduit l'anxiété, et élimine le stress. Il favorise un état d'esprit positif, optimiste et joyeux, augmente la confiance en soi et aide à combattre la timidité.

Salle 3, 2^{ème} étage, immeuble la Calade à Agde.

Tarifs : 10€ la séance (carnet de 10 tickets) + 20€ d'adhésion annuelle.

FELDENKRAIS AVEC MASAYO AMAE Les mercredis de 14h00 à 15h00

La méthode Feldenkrais amène à prendre conscience de notre corps à travers le mouvement dans l'espace, dans l'environnement et à travers les sensations kinesthésiques qui y sont reliées.

Salle 3, 2^{ème} étage, immeuble la Calade à Agde.

Tarifs : 10€ la séance (carnet de 10 tickets) + 20€ d'adhésion annuelle.

INFOS

diverses



GRUPE DE PARTAGE ET D'EXPRESSION

Ateliers collectifs de partage et d'expression en lien avec l'association **CODES 34**. L'association vous propose un espace de rencontre et de verbalisation afin de lutter contre l'isolement et de favoriser une meilleure gestion du stress.

Rencontre les mercredis 3 et 17 novembre et les mercredis 1^{er} et 15 décembre.

Salle 2, 2^{ème} étage, immeuble la Calade à Agde.

Inscriptions auprès de Laurence Campos au **04 67 94 66 34** ou par mail : laurence.campos@ccas-agde.fr



CONFÉRENCE NATUROPATHE



En partenariat avec l'Association **France PARKINSON** Comité 34, Gérard Galindo, Naturopathe vous propose une conférence sur les techniques simples et efficaces pour préserver son capital santé.

Le mercredi 24 novembre de 14h30 à 16h30.

Salle 2, 2^{ème} étage, immeuble la Calade à Agde.

Inscriptions auprès de Laurence Campos au **04 67 94 66 34** ou par mail : laurence.campos@ccas-agde.fr



ATELIER MÉMOIRE AVEC L'ASSOCIATION BRAIN UP

« Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir ». L'atelier se compose de six séances dans lesquelles sont expliqués les principaux conseils et idées techniques pour travailler sa mémoire. Chaque séance est un moment de convivialité et d'échanges.

Les lundis 8, 15, 22 et 29 novembre et les lundis 6 et 13 décembre 2021 de 10h00 à 12h00.

Salle 2, 2^{ème} étage, immeuble la Calade à Agde.

Inscriptions auprès de Laurence Campos au **04 67 94 66 34** ou par mail : laurence.campos@ccas-agde.fr

VIVE LA RETRAITE !

Nous remercions Corinne Bourru, notre éducatrice sportive, pour son investissement à nos côtés depuis de nombreuses années. Nous lui souhaitons une belle retraite et une bonne continuation. Et surtout restez en pleine forme !



NOS MEILLEURS SENTIMENTS

Nous regrettons Monsieur Bernard Voisin notre animateur de la Marche en Agde qui nous a quittés cet été. Nous adressons toutes nos condoléances à son épouse et ses proches.

PERMANENCES

POINT INFOS SENIORS

Vous souhaitez faire un signalement ou effectuer une demande d'intervention concernant la voirie, la signalisation, les doléances de la vie quotidienne, l'enlèvement des encombrants et des déchets verts.

Les conditions sont les suivantes :

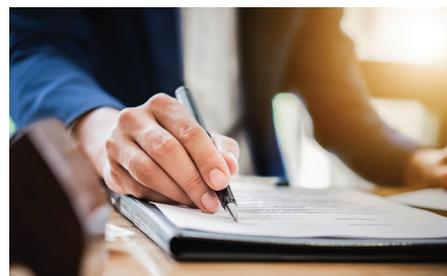
> Être retraité et/ou une personne handicapée.

> Habiter sur la commune (hors résidences du Cap d'Agde).

Adressez-vous à Jean-Claude Roagna, chargé de mission auprès du Président du CCAS d'Agde au **04 67 94 66 33** auprès de Véronique Goudard ou par mail : jean-claude.roagna@ccas-agde.fr

MUTUALIA SANTÉ COMMUNALE

Permanences sur rendez-vous tous les mardis et les jeudis de 9h00 à 16h00. 1^{er} étage, immeuble la Calade à Agde. Stéphanie Azéma au **Tél. 06 80 91 50 24**



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). Le 1^{er} lundi du mois de 14h00 à 16h30. 1^{er} étage, immeuble la Calade à Agde.

Prise de rendez-vous au **04 67 94 60 76** ou **04 67 94 66 34**

AIDE AUX AIDANTS

> Permanence « **France ALZHEIMER** », le 1^{er} vendredi de chaque mois, sur rendez-vous. 1^{er} étage, immeuble la Calade à Agde. Tél. **09 72 45 70 66**

> Permanence « **France PARKINSON** », le 4^{ème} vendredi de chaque mois, sur rendez-vous. 1^{er} étage, immeuble la Calade à Agde. Tél. **06 27 41 41 69**

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