

NEWSLETTER

ESPACE GENERATION RETRAITE - OCTOBRE 2023

COMPOSITION FLORALE



Thème : Automne

Mercredi 4 octobre. De 14h00 à 16h00.

Salle 1 au 1er étage de l'immeuble La Calade.

Tarif: 30€

Inscription au 04 67 94 66 31.

ATELIER RELIURE

Thème : Reliure Japonaise

Mercredi 25 octobre. De 14h30 à 17h00.

Salle 1 au 2ème étage. Immeuble la Calade.

Tarif: 30€

Inscriptions au 04 67 94 66 31



PEINTURE

Thème : Cours / Couronne d'Automne.

Judi 19 octobre. De 14h30 à 16h30.

Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

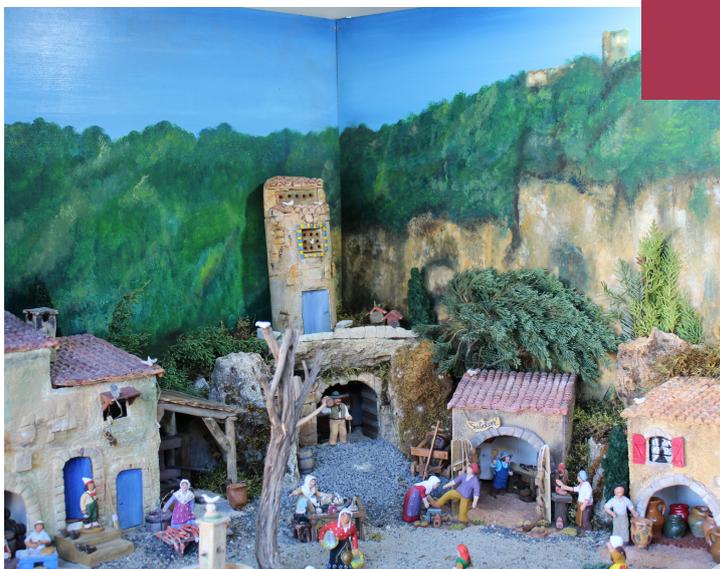
Tarif: 12 €

Inscription au 04 67 94 66 31



CREATION

CRECHE



Thème : Crèche provençale
Mercredi 4 et 18 octobre. De 14h00 à 16h30.

Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Inscriptions au 06 85 70 54 00.

SCRAPBOOKING

Thème : Album photos souvenirs
Mercredi 18 octobre. De 14h00 à 17h00.

Salle 1 au 2ème étage Immeuble La Calade.

Kit Tarif : 40€

Inscriptions au 06 14 46 27 86.



CREATION

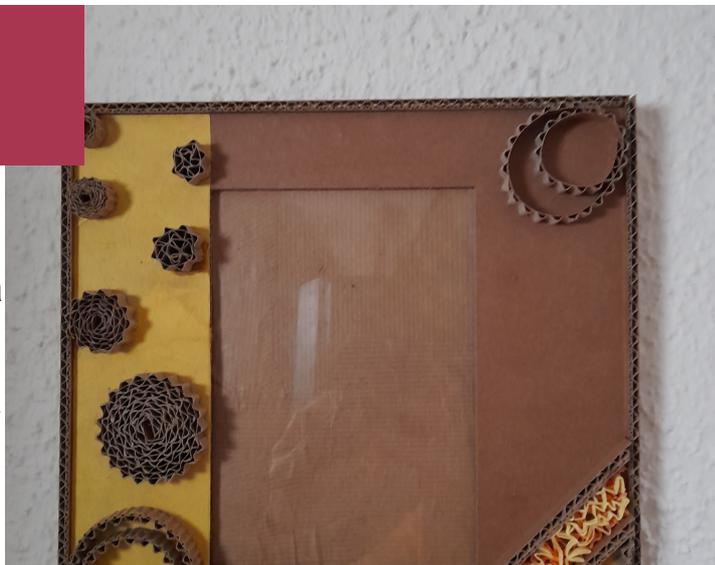
CARTONNERIE

Thème: Création d'un cadre photo
Mardi 17 octobre. De 13h30 à 17h00.

Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Tarif : 25€

Inscriptions au 04 67 94 66 31.



BIJOUX

Thème: Création d'une Bague.
Vendredi 6 octobre. A 14h00.
10 place Molière Agde.

Tarif : 30€

Inscriptions au 06 60 97 07 17

LOISIRS

KARAOKE

**Thème: Chansons Karaoqué.
Jeudi 26 octobre. De 14h00 à
16h30.**

Salle 2 au 2ème étage.
Immeuble de La Calade.

**Inscriptions au 04 67 94 94 62.
Attention 30 personnes maxi !**



***“ CHANTER, POUR OUBLIER SES
PEINES
POUR BERCEUR UN ENFANT, CHANTER
POUR POUVOIR DIRE "JE T'AIME"
MAIS CHANTER TOUT LE TEMPS” ..FP***



CULTURE

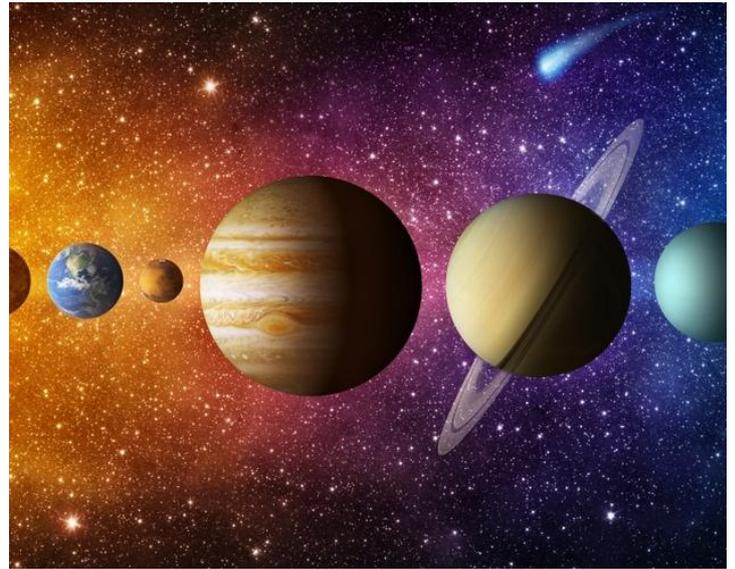
ASTRONOMIE

Conférence : Balade initiatique dans l'Univers.

Mercredi 3 octobre . De 14h30 à 16h00.

Salle 2 au 2ème étage. Immeuble de La Calade.

Inscriptions au 04 67 94 62 72.



AGENDAS



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BIEN-ETRE



PLEINE CONSCIENCE

Réunion de présentation du programme d'entraînement à la Méditation de Pleine Conscience. Mercredi 4 octobre. A 14 h 00. Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Renseignements et inscriptions auprès de : Véronique CARRIE au 04 67 94 62 72 ou par mail : veronique.carrie@ccas-agde.fr



BALARUC LES BAINS

Thème : Soins Thermaux.

Mardi 4 octobre. Matin

Lit de boue, douche dorsale et couloir de marche avec petit déjeuner, visite à la boutique.

Tarif: 49.90€

Inscriptions au 04 67 94 62 72 / 04 67 94 66 31.

SPORT

BUNGY PUMP



Marche douce avec Bâtons dynamiques et renforcement musculaire avec "*Athlétic Club des Pays d'Agde*".

Les mardis. De 10h00 à 11h00.

Tarif. 40€/ trimestre.

Inscriptions au 06 12 06 51 56.

MUNZ FLOOR



Mouvements lents et segmentés pour favoriser le tonus musculaire.

Les vendredis. De 10h45 à 12h00.

Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Tarif. 12€ la Séance ou Carnet de 10 ticket à 10€ + 20€ Adhésion annuelle.

Inscriptions au 06 11 13 66 41.

PREVENTION



SE PROTÉGER DES RISQUES & DES ARNAQUES

Par un intervenant spécialisé de
l'association Brain Up

Les lundis 2, 9, 16
et 23 octobre
De 14h00 à 16h00

ATELIER GRATUIT - PLACES LIMITÉES

AGDE
Immeuble la Calade
Salle 1 - 2ème étage
2 Avenue du 8 Mai 1945

Inscriptions et renseignements
Auprès de Laurence Campos au
04 67 94 66 34 ou par mail à
laurence.campos@ccas-agde.fr

BRAIN UP

Thème : Se protéger des risques et arnaques.

Les lundis 2.9.16 et 23 octobre. De 14h00 à 16h00.

Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Inscriptions au 04 67 94 66 34.

CODES 34



Groupe de paroles et d'échanges sur différentes thématiques du Bien-Vieillir.

Mercredis 11 et 25 octobre . De 15h00 à 16h30.

Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Inscriptions au 06 72 97 51 32.

INFORMATIQUE



HYDRA

Forum Numérique suivi de 11 ateliers collectifs en présentiel.

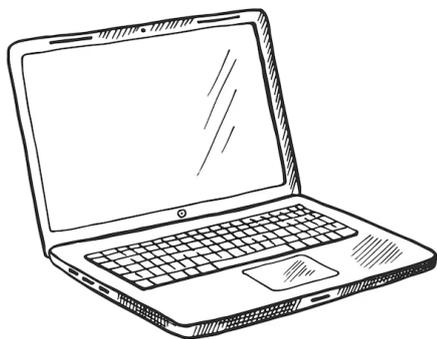
Vendredi 20 octobre. De 14h00 à 16h00.

Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Inscriptions au 04 67 94 62 73.



MEMO



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

