

# NEWSLETTER

**ESPACE GENERATION RETRAITE - FEVRIER 2025.**

## ATELIER FLORAL

**Thème : Bouquet Saint Valentin.**  
**Lundi 3 février 2025. De 14h00 à 16h30.** Salle 4 au RDC du Foyer de La Calade.

**Tarif : 30€ l'atelier.**

**Inscriptions au 04 67 94 66 31.**



## MAG NATURECREA

**Thème : Création d'un Terrarium.**  
**Vendredi 07 février 2025. De 10h30 à 11h30.** Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Tarif : 5 € l'atelier. Une plante, bocal a fournir (minimum 12 cm).**

**Tarif : 25€ l'atelier. Trois plantes et bocal fournis par l'intervenante.**

**Inscriptions au 06 60 09 36 34.**



## PEINTURE

**Thème : Paysage aquarelle.**  
**Jeudi 20 février 2025. De 14h00 à 17h00.** Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Tarif : 12€ la séance.**

**Inscriptions au 06 31 28 35 05.**



# ATELIERS BIEN-ETRE

## ESTHETIQUE



**Thème : Soins des mains.**

Le bain des mains et des ongles, un gommage, automassage des mains et pose de masque.

**Lundi 17 février 2025. De 14h00 à 16h00.** Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Tarif : 14€ la séance.**

**Inscriptions au 04 67 94 60 74.**

## HOME SERENI-TRI

**Thème : Fondant parfumé et Plantes aromatiques.**

**Lundi 10 février 2025. De 14h00 à 16h00.** Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

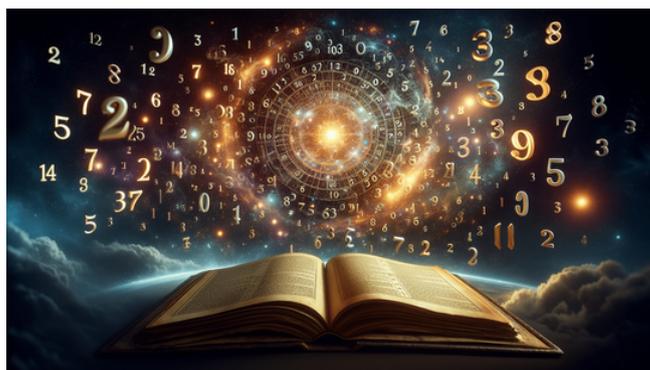
**Tarif : 14€ la séance.**

**Inscriptions au 04 67 94 60 74.**



# ATELIERS BIEN-ETRE

## NUMEROLOGIE



**Thème : « Apprendre à mieux se connaître avec la numérogie - Partie 2 ».** Elodie vous propose de découvrir la Numérogie en trois parties de manière ludique et participative.

**Mardi 18 février 2025. De 14h00 à 16h00.** Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Tarif : 15€ l'atelier.**

**Inscriptions au 04 67 94 66 31.**

## LITHOTHÉRAPIE

**Thème: Atelier " Calme et sérénité"**  
**Création d'un objet personnalisé avec des pierres.**

**Lundi 03 février 2025. De 14h00 à 16h00.**

Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Tarif : 20€ la séance.**

**Inscriptions au 04 67 94 60 74.**



# DANSE

APRES-MIDI DANSANT

*gratuit*

**Thème : Variétés.**

**En partenariat avec les  
Baladins.**

**Jeudi 6 février 2025. De 14h à  
16h30.**

**Au Moulin des Evêques.**

**Inscriptions au 04 67 94 66 31.**



# CHANTS

## KARAOKE

Thème : Variétés Internationales.

*gratuit*

**Judi 27 février 2025. De 14h00 à 16h30.**

Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Renseignements au 04 67 94 94 62.

Places limitées à 25 personnes.



# SPECTACLE

## THEATRE



**Thème: Pièce de Théâtre.**

**La Compagnie LES BALUFF'S  
présente "Mon cabanon".  
Vendredi 07 février 2025.  
A 14h00.  
Au moulin des Evêques.**

**Tarif: 10 € l'entrée.**

**Inscriptions au 04 67 94 66 31.**

# PREVENTION SANTE

gratuit

## BRAIN UP



📍 Résidence La Calade  
(2<sup>ème</sup> étage)  
2 Avenue du 8 Mai 1945  
34300 Agde

📄 Inscription et renseignements  
auprès de Laurence Campos :  
04 67 94 66 34  
(Places limitées : 15 participants)

**Thème: Etre aidant, Etre aidé.  
Conférence et présentation du  
programme.**

**Vendredi 14 février 2025 . De  
14h à 16h.**

Salle 1 au 2<sup>ème</sup> étage.  
Immeuble de la Calade.

À l'issue de cette dernière, vous  
pourrez vous inscrire à un atelier  
de 5 séances thématiques.

L'ensemble du programme est  
gratuit et le nombre de places  
est limitée à 15 participants.

**Inscriptions au 04 67 94 66 34.**



# PREVENTION SANTE

*gratuit*

## UFC QUE CHOISIR

Thème : Bien Manger, ça s'apprend !

En partenariat avec l'Association UFC QUE CHOISIR.

Mardi 11 février 2025. De 14h30 à 16h30.

Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Invitation adressée aux seniors disposant de la carte mirabelle



**Bien manger, ça s'apprend!**

*Les bons reflexes*  
POUR MIEUX MANGER

*Je m'organise*  
POUR NE PAS GASPILLER

**INTERVENTION DE L'UFC Que Choisir**

**Le Mardi 11 Février à 14h30**



Espace Génération Retraite

Salle 2 au 2ème étage

Avenue du 8 Mai 1945

34300 Agde

**ccas** CENTRE COMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE  
DE LA VILLE D'AGDE

Inscriptions au 04 67 94 62 72.

# PREVENTION SANTE

*gratuit*

**CODES 34**

**Groupe de paroles et d'échange sur différentes thématiques pour Bien- vieillir..**

**PARLONS ENSEMBLE**

VENEZ (RE)NOUER DES LIENS

À l'écoute des aidants  
L'amour et l'amitié  
Au cœur des cultures  
Nos amis les bêtes  
Nouveaux loisirs

60 ANS ET +

DATE ET THÈME DE LA PROCHAINE SEANCE :

VENEZ PARTAGER UN MOMENT EN GROUPE, C'EST GRATUIT !

INSCRIVEZ-VOUS AU : 06.79.01.15.01

**Vendredi 07 février 2025 : Préserver votre mémoire : comprendre et prévenir l'Alzheimer.**

**De 10h45 à 12h00.** Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Vendredi 21 février 2025: A la recherche du Bonheur: découvrir ce qui nous rend heureux.**

**De 10h45 à 12h00.** Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Inscriptions au 06 79 01 15 01.**