

# NEWSLETTER

**ESPACE GENERATION RETRAITE - MARS 2025.**

## ATELIER FLORAL

**Thème : Composition piquées  
Fête des mamies.**

**Lundi 3 mars 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 mars 2025. De 10h30  
à 11h30. Salle 1 au 2ème étage.  
Immeuble La Calade.**

**Tarif : 25€ l'atelier.**

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



## PEINTURE

**Thème : Animaux monochromes.**

**Jeudi 20 mars 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 : Beauté des mains.

Cet atelier collectif propose un moment de bien-être autour du soin des mains. Adapté aux besoins et envies de chacune il inclut un bain des ongles, repoussage des cuticules, limage des ongles et application d'un vernis. Tout en valorisant l'image de soi. Cet atelier permet d'échanger des conseils simples et accessibles pour prendre soin de ses mains au quotidien.

**Lundi 17 mars 2025. De 14h00 à 16h00.**

Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Tarif : 22€ l'atelier.**

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

## HOME SERENI-TRI

**Thème : Poudre et Brume de textile parfumée.**

**Lundi 10 mars 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 numérologie - Partie 2 ».** Elodie vous propose de découvrir la Numérologie en trois parties de manière ludique et participative.

**Mardi 18 mars 2025. De 14h00 à 16h00.** Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Tarif : 15€ l'atelier.**

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

## LITHOTHÉRAPIE

**Thème : Atelier " confiance en soi , joie, chance et amour".** Création d'une bougie d'intention.

**Lundi 3 mars 2025. De 14h00 à 16h00.** Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Tarif : 20€ la séance.**

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



# EVENEMENT EGR

*gratuit*

**JOURNEE DE LA FEMME**



**Thème: Projection du film "SIMONE LE VOYAGE DU SIÈCLE".**

Le destin de Simone VEIL, son enfance, ses combats politiques, ses tragédies. Le portrait épique et intime d'une femme au parcours hors du commun qui a bousculé son époque en défendant un message humaniste toujours d'une brûlante actualité.

**Vendredi 7 mars 2025. De 14h à 16h30.**

Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

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

# CHANTS

## KARAOKE

Thème : Variétés.

**Jeudi 27 mars 2025. De 14h00 à 16h30.**

Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Places limitées à 25 personnes.**

*gratuit*



# PREVENTION SANTE

## SEMAINE DU CERVEAU

*gratuit*



**Thème : Projection-débat.**

**“Le Ventre notre deuxième Cerveau” .**

Saviez-vous que ce qui se passe dans notre ventre pourrait influencer nos pensées, nos émotions et même nos décisions ?

Le ventre, ce « deuxième Cerveau », nous plonge dans le fascinant monde de notre microbiote intestinal et nous invite à découvrir comment notre intestin agit bien au-delà de la digestion, jouant un rôle clé sur notre bien être.

Un débat enrichissant avec deux chercheurs, vous permettra de discuter de ces découvertes et de leurs implications sur notre santé.

**Vendredi 4 mars 2025. De 14h à 17h30.**

Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Inscriptions au 04 67 94 62 72 ou 06 34 18 60 94.**

# PREVENTION SANTE

*gratuit*

**CODES 34**

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

The poster features a photograph of three smiling elderly people. Overlaid on the image are several colorful speech bubbles and text boxes. At the top left, the logo for 'CODES 34' (Comité départemental d'éducation pour la santé) is visible. The main title 'PARLONS ENSEMBLE' is in a large, white, sans-serif font on a red background. Below it, a yellow banner reads 'VENEZ (RE)NOUER DES LIENS'. Surrounding these are green speech bubbles with topics: 'À l'écoute des aidants', 'L'amour et l'amitié', 'Au cœur des cultures', 'Nos amis les bêtes', and 'Nouveaux loisirs'. A green curved banner at the bottom left says '60 ANS ET +'. A red curved banner at the bottom right says 'VENEZ PARTAGER UN MOMENT EN GROUPE, C'EST GRATUIT !'. Below this, it says 'INSCRIVEZ-VOUS AU : 06. 79. 01. 15. 01'. At the bottom of the poster, there is a row of logos for various partner organizations including Sécurité, Arc, and the French Republic.

**Vendredi 07 mars 2025 : Libertés et limites: vivre pleinement à tout âge.**  
**De 10h45 à 12h00.** Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

**Vendredi 21 mars 2025: L'âge et le genre : perception et réalité.**  
**De 10h45 à 12h00.** Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

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

# PREVENTION SANTE

## FRANCE ALZHEIMER HERAULT

**EN PARTENARIAT AVEC L'ESPACE GÉNÉRATION RETRAITE à AGDE  
UN ACCOMPAGNEMENT GRATUIT POUR LES AIDANTS FAMILIAUX  
A PARTIR DU MARDI 25 MARS 2025 DE 14H30 à 17H30**

Accompagner au quotidien une personne touchée par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée est parfois compliqué...

**On ne naît pas aidant, on le devient.**

Se faire aider apparaît alors indispensable pour soutenir son proche malade tout en préservant sa santé afin de mieux vivre avec la maladie.

**Face à la maladie ne restez pas seul.**



L'association France Alzheimer Hérault propose un accompagnement gratuit en 5 modules de trois heures animé par une neuropsychologue et une bénévole de l'association, toutes deux formées spécifiquement pour cette action.

Les thèmes des 5 modules :

Connaître la maladie d'Alzheimer - Communiquer et comprendre - Accompagner au quotidien - S'informer sur les aides possibles - Être l'aidant familial

### RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

**04 67 06 56 10**

**SECRETARIAT34@FRANCEALZHEIMER.ORG**