



Mars / Avril 2013

BULLETIN AGE D'OR INFOS

Calendriers Mars et Avril
Menus repas dans les Foyers
pages 8 à 11

EDITO

L'Hiver n'est pas fini...mais le Pôle Age d'Or pense déjà à son Printemps !!!

Malgré la morosité générale, forts d'une belle énergie et d'un incroyable dynamisme, en Agde, nos retraités, animateurs bénévoles et agents du Pôle vous invitent à partager leur bel enthousiasme.

Alors venez nombreux découvrir ou redécouvrir tous leurs ateliers et diverses animations...

Vous l'aurez compris : un programme tout en couleur et en bonne humeur !

Bon Printemps à tous !

Gilles D'ETTORE
Maire d'Agde
Président du Centre
Communal d'Action
Sociale

Yvonne KELLER
Maire Adjoint
Vice-Présidente du
Centre Communal
d'Action Sociale

Agnès LAMBIES
Maire Adjoint
déléguee
Aux actions en faveur
de l'Age d'Or

ANIMATION



Venez fêter le Printemps

Pour fêter l'arrivée du printemps, le pôle Age d'Or organise un repas dansant animé par Denis PELLEGRINI

Le Vendredi 26 avril
à partir de 12h au
Moulin des Evêques
d'Agde.

PRIX : 17.50€
par personne.

LA FETE DU PRINTEMPS

le
VENDREDI
26 AVRIL
2013 à 12h

REPAS gastronomique
et animation



**AU MOULIN DES
EVEQUES à AGDE**



Menu : *Apéritif, Salade Gersoise, Rôti de Veau aux Cèpes, Purée de pomme de terre fraîche, Poêlée Ardéchoise, Plateau de fromage, Tartelette Tatin à l'Ananas, Pain, Vin rouge / vin rosé et Café.*

Une fleur sera offerte à tous les retraités.

Inscription : à partir du 2 avril

- au Pôle Age d'Or, 2 avenue du 8 Mai 1945 à Agde,
- à la Maison du Temps Libre au Cap d'Agde,
- à l'Espace Jean Félix au Grau d'Agde.



Vos ateliers culturels à la Maison des Savoirs, salle de visioconférence. Agde

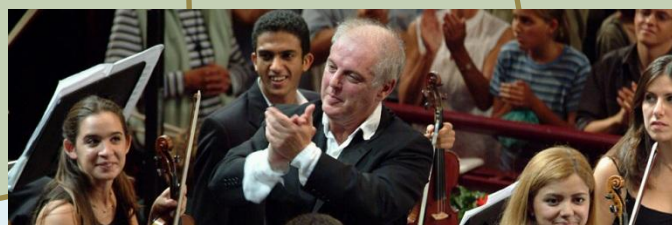


ECOUTES MUSICALES

- **LE MARDI 12 MARS 2013**, à 14h30
Thème : « L'Opéra de Charles GOUNOD ».
- **LE MARDI 2 AVRIL 2013**, à 14h30
Thème « Concert anniversaire du chef d'orchestre Daniel BARENBOIM ».
Présentées par Robert Coquier. Gratuit



- **LE MARDI 9 AVRIL 2013**, à 14h30
Thème : « **PROMENADE MUSICALE DANS LES BOIS** ». Diaporama présenté par Simone Martinez. Gratuit.



Actualités - Des moments inoubliables...



REPAS DE LA VILLE 2013

Gastronomie et convivialité étaient au rendez-vous

Du mercredi 23 au dimanche 27 janvier derniers, le Maire d'Agde Gilles D'Ettore, entouré de ses Adjointes Yvonne Keller et Agnès Lambiès respectivement déléguées à la Solidarité Communale pour la première et aux Actions en faveur de l'Age d'Or pour la seconde, a accueilli aux côtés des membres du Conseil d'Administration du Centre Communal d'Action Sociale et d'un grand nombre d'Adjoints et de Conseillers Municipaux de la Ville dont Sébastien Frey, les aînés de notre archipel afin d'échanger les traditionnels vœux pour la nouvelle année 2013. Cinq jours ont donc été nécessaires afin d'accueillir les quelques 1500 convives venus passer un moment de convivialité et de gastronomie à la salle des Fêtes. En guise de meilleurs vœux à nos aînés un repas-spectacle de qualité !

En effet, des mets à base de produits fins ont agrémenté le repas concocté cette année par le Traiteur des Garrigues. Sans oublier le spectacle d'une grande qualité proposé par la troupe de charme de "Cocktail Glamour" laquelle a séduit son public avec son spectacle « Souvenirs – souvenirs » (photo 4).

Chaque jour, la doyenne et le doyen de l'assemblée ont été mis à l'honneur.

Article (...) et photos service COMMUNICATION de la MAIRIE D'AGDE
Les Elus (photo 1) – et deux des plus « anciennes » doyennes : Madeleine Reboul, 101 ans (photo 2)
et Jeanne Forner, 98 ans (photo 3)



Projet MISS POLE AGE D'OR 2013 (en octobre)

Annonce : le pôle Age
d'Or recherche dames
« 60 /75ans » dynamiques
et passionnées
de mode.

Contact : Julien
04 67 94 62 72



« SUIVEZ LE GUIDE ». Gratuit.

Présenté par Jacques Wauthier.

LE MARDI 26 MARS 2013, à 14h30.

Thème : « LA COTE D'AZUR, MENTON ET MONTE CARLO »

• **LE MARDI 16 AVRIL 2013, à 14h30**

Thème : « Le fleuve Saint Laurent au CANADA »



Bouger, sortir et prendre l'air avec les ateliers sportifs*

Avec l'arrivée des beaux jours, rejoignez les ateliers du Pôle Age d'Or Gratuits.

Ateliers de marche - Agde -atelier « **Promenade** » les mardis, rendez-vous à 14h parking de la Calade. « **Marche à Agde** » rendez-vous les mercredis à 14h parking du commissariat. *Pour des ballades à Agde, Centre et alentours, plus loin : Canal du Midi, Mont St Loup, et parfois Grau d'Agde.*

Grau d'Agde : atelier « **Marche au Grau** » Rendez-vous les jeudis à 14h devant l'annexe mairie. *Promenade sur le front de mer et alentours.*

Cap d'Agde : atelier « **Marche au Cap** », les mercredis, rendez à 14h à la Maison du Temps Libre, Pinède de la Clape. *Circuit dans les alentours, pinède, bord de mer, Mont St Martin, etc.*

Autres ateliers - Pétanque : les mardis à 10h – Terrain de pétanque au Jardin de la Calade à Agde. **Ping-pong** : les lundis de 14h à 16h, salle 3 au Pôle Age d'or. **Tir à l'arc** : les lundis à 15h au Palais des Sports à Agde (à côté du collège Paul Emile Victor) – sauf vacances scolaires.

*Certificat médical d'aptitude obligatoire pour toutes les activités physiques (sports, danses etc...).



Atelier JARDINAGE

Jeanne Escudier, André Salas et Alexandre Rovira, animateurs bénévoles de l'atelier vous proposent des conseils et astuces Jardinage. La réunion mensuelle qui se tient au Pôle Age d'Or permet aux participants d'échanger leurs expériences et de se tenir informés des prochaines plantations ou entretiens à effectuer chaque mois, grâce à un compte rendu rédigé par l'animatrice et remis à chacun des « jardiniers » lors de chaque séance.

Le printemps arrive !

Rejoignez- les.

Gratuit.

Rendez-vous 1 fois par mois,

le vendredi de 9h30 à 11h

salle 2 du Pôle Age d'Or du CCAS

d'Agde,

Immeuble la Calade, 2 avenue du 8 Mai 1945 à Agde.



REUNION PREPARATOIRE

Le lundi 11 Mars 2013 à 10h au foyer de Calade (salle cafétéria au RDC).

RESERVEE AUX ANIMATEURS BENEVOLES DU POLE AGE D'OR qui souhaitent faire découvrir leurs travaux ateliers lors de l'action « Les Retraités dévoilent leurs talents » au Moulin des Evêques du 22 au 26 mai 2013.

Contacter **Véronique GOUDARD**
au 04 67 94 66 34.



Danse : Initiation à la Sardane

Marie ROVIRA, animatrice bénévole, propose une initiation à la sardane, la célèbre danse collective catalane. Les participants « aux pieds légers et aux mollets endurcis » se réunissent **tous les vendredis matin de 10h à 11h** (sauf vacances scolaires) au Pôle Age d'Or (salle 3, 2^{ème} étage) 2 av du 8 mai 1945, 34 300 Agde. Venez perpétuer cette danse traditionnelle avec Maria et Conception. Bonne humeur et exercice physique garantis. Ces cours sont gratuits. *CM obligatoire.



Les brèves ateliers

« **L'ART DE LA DECORATION** » à la Maison du Temps Libre au Cap d'Agde les vendredis après-midi : noter qu'il s'agit de Peinture sur Porcelaine. Il n'y a pas d'activité sur VITRAIL.

◆ **Allemand débutants** : les vendredis à 10h, sauf vacances scolaires

◆ **Allemand conversation** : reprise début avril 2013

◆ **Amuse mémoire Agde, Broderie, Ping-pong, Tricot** : les séances auront lieu durant les vacances scolaires.

◆ **Anglais, Espagnol débutants et perfectionnement** : reprise le 12/03.

◆ **Espagnol initiés** : reprise le 14/03

◆ **Rencontre Mémoire** : reprise le 11/03.

◆ **Salsa** : reprise le 14/03.

◆ **Tai chi chuan** : COMPLET. Les séances auront lieu durant les vacances scolaires en février/mars.

L'activité intergénérationnelle et la vie dans les foyers

PARTAGES ET TRADITIONS
intergénération*Paratge e tradicions dagtencas*

Les rencontres conviviales avec l'école la Calendreta se poursuivent. Au mois de Décembre, les retraités du foyer « le Jardin de la Calade » ainsi que ceux de la maison de retraite « les jardins de Brescou » ont participé activement à la préparation du marché de Noël de l'école (déco de Noël, pâtisserie, sucettes au chocolat), l'occasion pour les aînées de transmettre leurs savoirs aux plus jeunes.

Ensuite est venu le temps de la « chandeleur » le 1er février, avec la préparation et dégustation des crêpes dans la bonne humeur habituelle.
Prochaine action : « **Carnaval le monde à l'envers** » en ville le 23 mars 2013 à 15h devant la salle des fêtes. Merci aux retraités du foyer et de la maison de retraite, aux « calandrons » et à leur maitresse « ANNE-LAURE » pour leur gentillesse et leur accueil chaleureux.



A la
Calendreta :
tous
ensemble
pour les
préparatifs
du marché
de Noël et
les crêpes

L'atelier de couture
« LES DOIGTS D'OR »
fête son aînée

L'atelier du Pôle Age d'Or fête l'anniversaire d'Elise POUGET (photo ci-dessous), 91 ans, agathoise de « pure souche » aux doigts encore très agiles, dont ses amies disent qu'elle incarne : sagesse, délicatesse, savoir et humilité avec 30 années de couture dont 16 à l'Espace Molière et 14 au CCAS.



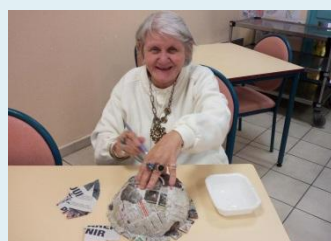
L'atelier « récup' et bidouille » fait sensation

D'où proviennent toutes ces jolies réalisations que l'on croise ci et là dans le foyer restaurant « Jardin de la Calade » ?

En réponse à cette question entendue régulièrement, sachez que santons et boules de Noël, chapeaux, tableaux, et sujets en pâte à sel ont été réalisés par les participantes de l'atelier « Récup' et bidouille ». Chaque semaine, cet atelier animé par Christine, propose aux personnes âgées d'exprimer toute leur créativité à travers la réalisation et la décoration d'objets confectionnés à partir de matériels de récupération. Une activité adaptée à chacune, où le travail manuel s'allie à l'esthétique sur une initiative « écolo ».

Fabrication : santon, mouton, hérisson et étoile de Noël en pâte à sel et collage. Cadre femme 1900 en coloriage et déco patch. (à droite)

Réalisation du chapeau en papier mâché avec Nadine, une des participantes. (ci-dessous)





Archive – photo : Journée festive organisée le 20 septembre 2012 pour les aidants. Photo COM 2012

ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER HERAULT

FORMATION DES AIDANTS FAMILIAUX

Du 14 décembre 2012 au 22 février 2013 s'est tenue dans les locaux de la Calade, une formation intitulée « **Formation des aidants familiaux** » portée par l'association France Alzheimer. Elle s'adressait aux personnes qui accompagnent un parent ou un proche atteint par la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

L'objectif était de :

Mieux comprendre les mécanismes de la maladie,
Mieux adapter les attitudes et comportements face à la personne malade,
Mieux communiquer pour maintenir une relation d'échange,
Mieux évaluer ses possibilités et reconnaître ses limites,
Mieux connaître les aides existantes.

Les participants, réunis en petits groupes afin de favoriser le partage d'expériences et les échanges ont bénéficié de 14h de formation découpée en 6 modules.

- 1° Connaître la maladie d'Alzheimer : les différents troubles...
- 2° Les aides : Humaines, techniques, sociales et financières, juridiques.
- 3° L'accompagnement : Les actes du quotidien, les temps de partage et de détente
- 4° Communiquer et comprendre : Rester en relation et maintenir l'échange, Répondre aux manifestations de l'humeur et aux conditions dérangeantes.
- 5° Etre l'aidant familial : Modification des rôles dans la famille
- 6° Vivre en établissement : Envisager l'entrée en établissement, l'accueil de la personne et de sa famille.

Cette formation a été co-animée par un psychologue et un bénévole de l'association.. Ce travail en binôme a permis d'apporter des réponses au plus près des réalités vécues par les participants souvent confrontés à des situations d'échec, d'épuisement et d'isolement.



RAPPEL DES PERMANENCES au CCAS AGDE Service Handicap et Gérontologie Espace Mirabel AGDE

FRANCE ALZHEIMER

Chaque 1er vendredi après-midi du mois uniquement sur rendez-vous au :
04 67 06 56 10

FRANCE PARKINSON

Chaque 1er Lundi après-midi du mois uniquement sur rendez-vous au :
06 30 63 56 83

M.D.P.H (Maison Départementale Pour le Handicap)

Tous les lundis matin de 9h à 12h et tous les mercredis après-midi de 14h à 17h sans rendez-vous.



Nous vous invitons à nous accompagner lors de notre grande manifestation du printemps. Venez nous rejoindre les 1 et 2 juin 2013 dans les rues d'Agde. Pour la 7ème année, nous organisons les 2600 ans d'Agde. La fête sera à tous les coins de rue. Nous vous avons choisi de nouvelles animations. Nous vous organisons une rencontre avec de vieux métiers. Nous allons régaler vos papilles lors de notre banquet historique. Venez nombreux, nous vous attendons.



Goûter des rois

Quoi de plus agréable que de commencer l'année avec des amis! C'est ce que nous avons fait en ce début d'année 2013. Le COMHA, nous a réunis autour d'une galette arrosée de cidre et animé par Denis Pellegrini. L'après- midi a été agréable, au chaud, en musique et à déguster un gouter en aussi bonne compagnie.



Loto de Carnaval 2013

Le COMHA a organisé en Février son premier loto de l'année 2013 pour le plus grand plaisir de ses adhérents et des nombreux habitués pressés d'essayer de gagner de beaux lots et de passer un après- midi convivial et festif rythmé par des quines et les explosions de joie des gagnants.



Bal costumé et dansant

Fort de son succès, le COMHA, a encore renouvelé son grand gala annuel qui s'est déroulé pour la 3ème année consécutive au Moulin des Evêques à Agde, lieu prestigieux, mis à notre disposition par la Mairie d'Agde. Nous remercions chaleureusement Monsieur Le Maire de sa participation à notre manifestation. Vous êtes tous accourus avec de nombreux costumes, tous aussi splendides et superbes les uns que les autres. Grâce à l'équipe de restauration et à l'orchestre, nous avons passé une agréable soirée, qui d'ailleurs, s'est terminée tôt le matin.

Carnaval 2013

Au nord-ouest d'Agde, se situe la ville de Servian. Grande ville médiévale qui a compté en 1209 pour la préparation du sac de Béziers par les soldats du Roy de France. Nous avons représenté le COMHA, le 10 Février 2013 en envoyant une délégation Renaissance à Servian. Les participants ont paradé dans les rues avec leurs beaux costumes, le visage caché derrière des masques vénitiens. Félicitations à tous les participants.

Salon du tourisme 2013 à Toulouse

Comme chaque année, le salon du tourisme de Toulouse s'est déroulé début Février (les 8, 9, 10 février). Nous avons été représentés par nos élues et certains de nos adhérents, pendant ces 3 jours. Nous avons fait la promotion de « Agde au fil du temps » pour les 1er et 2 juin 2013. Merci aux personnes qui se sont déplacées pour cet événement.



Deux nouveaux ateliers : Soufflage de verre

Cet atelier va confectionner des perles qui seront destinées à la création de colliers et de bijoux divers, par des amateurs et que les brodeuses pourront coudre sur des costumes et accessoires pour les orner.

Oriflammes

Notre atelier ouvre ses portes au début du mois de mars, en centre ville. Nous recherchons des poids pour tenir les tissus lors de la découpe, à poser sur des gabarits. Nous avons besoin de machines à coudre, de fers et tables à repasser. Si vous avez du vieux matériel dans ce domaine, nous sommes preneurs.

Atelier Théâtre

Notre atelier de cours de théâtre a débuté en janvier de cette année. Tout se présente bien les amateurs se pressent pour y participer et nous pressent de les inscrire. Avis aux amateurs.

- ◆ Nous recherchons pour notre atelier de soufflage de verre : **1 table, 2 chaises de bureau à roulettes, 2 armoires en métal et divers petits objets.** Nous nous déplaçons pour l'enlèvement des objets.
- ◆ Nous faisons appel aux bonnes âmes qui acceptent de fureter dans leurs armoires pour trouver **des tissus, dentelles et autres merveilles** pour la confection de nos costumes. Merci à tous nos fournisseurs anonymes.

Renseignement et Contact

Tél. : 04 67 94 62 70

ou 06 70 60 78 31



MARS 2013



VENDREDI 1	Atelier « Jardinage » à 9h30 , salle 2 au Pôle Age d'Or
VENDREDI 1	« Apéritifs gourmands - verrines » - groupe 1 à 14h30, au Jardin de la Calade.
MERCREDI 6	Atelier « Décoration d'intérieur » à 14h30, salle 4 au Pôle Age d'Or
MERCREDI 6	Concours de Belote à 14h30 + remise de prix – Jardin de la Calade à Agde
JEUDI 7	Concours de Rami à 14h30 + remise de prix – Maison du Temps Libre au Cap d'Agde
JEUDI 7	Atelier « Ecriture poétique » à 14h30 – salle 4 au Pôle Age d'Or.
VENDREDI 8	Concours de Coinchée à 14h30+ remise de prix – Espace Jean Félix au Grau d'Agde
LUNDI 11	Atelier « Lecture » à 14h30 – salle 1 au Pôle Age d'Or. Thème « L'immeuble Yacoubian » d'Alaa El Aswany.
MARDI 12	ECOUTE MUSICALE présentée par Robert Coquier à 14h30 - Maison des Savoirs à Agde. (p.2).
MERCREDI 13	Atelier « Danse de salon » - Débutants à 9h et Initiés à 14h - à la salle des Fêtes à Agde
MERCREDI 13	Concours de Rami à 14h30 + remise des prix – au Jardin de la Calade à Agde
JEUDI 14	LOTO à 14h30 – Maison du Temps Libre au Cap d'Agde
VENDREDI 15	Concours de Belote à 14h30 + remise des prix – Espace Jean Félix au Grau d'Agde
VENDREDI 15 	CINEMA Le Travelling – Séance spéciale carte Mirabelle à 14h00 – 5€ Film. « Jappeloup » de Christian Duguay avec Guillaume Canet, Marina Hands, Daniel Auteuil
MARDI 19	Atelier « Généalogie » à 14h30 – Séance spéciale à la Maison des Savoirs à Agde
MERCREDI 20	Concours de Coinchée à 14h30 + remise des prix – Jardin de la Calade à Agde
JEUDI 21	Concours de Belote à 14h30 + remise des prix – Maison du Temps Libre au Cap d'Agde
VENDREDI 22	LOTO à 14h30 – Espace Jean Félix au Grau d'Agde
VENDREDI 22	« Apéritifs gourmands - verrines » - groupe 2 à 14h30, au Jardin de la Calade.
VENDREDI 22 	CINEMA Le Travelling – Séance spéciale carte Mirabelle à 14h00 – 5€. Film « Au bout du conte » - d'Agnès Jaoui avec Agathe Bonitzer, Arthur Dupont, Valérie Crouzet.
MARDI	« Suivez le guide... » à 14h30 – Maison des Savoirs à Agde (p.3)
MERCREDI 27	Atelier « Danse de salon » - Débutants à 9h et Initiés à 14h - à la salle des Fêtes à Agde
MERCREDI 27	LOTO à 14h30 + anniversaires du trimestre – Jardin de la Calade à Agde
JEUDI 28	Concours de Coinchée à 14h30 + remise des prix - Maison du Temps Libre au Cap d'Agde
VENDREDI 29	Concours de Rami à 14h30 + remise des prix – Espace Jean Félix au Grau d'Agde
VENDREDI 29	« Apéritifs gourmands - verrines » - groupe 3 à 14h30, au Jardin de la Calade.
VENDREDI 29 	CINEMA Le Travelling – Séance spéciale carte Mirabelle à 14h00 – 5€. Film « Une chanson pour ma mère » de Joël Franka avec Patrick Timsit, Dave, Sylvie Testud.

LES MERCREDIS



Le Pôle Age d'Or en partenariat avec Denis CARNEVALI, et les Affaires Scolaires de la Mairie d'Agde, vous invite à découvrir :

L'atelier de découverte et d'initiation au « JEU D'ECHECS » INTERGENERATIONNEL

Gratuit. Venez avec vos petits-enfants ! Les Mercredis de 14h30 à 16h30

A la salle polyvalente de l'école Jules Verne. Renseignement auprès de Pascale Péan. Tél. 04 67 94 62 73



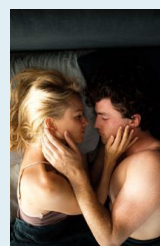
SPECIAL ATELIERS MARCHE, PROMENADE – voir page 4

AVRIL 2013



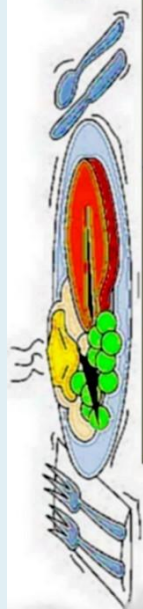
CALENDRIER DU MOIS D'AVRIL 2013

MARDI 2	ECOUTE MUSICALE présentée par Robert Coquier à 14h30 - Maison des Savoirs à Agde. (p.2).
MERCREDI 3	Concours de Belote à 14h30 – Jardin de la Calade à Agde
JEUDI 4	Atelier « Ecriture poétique » à 14h30 – salle 4 au Pôle Age d'Or.
JEUDI 4	Concours de Rami à 14h30 – Maison du Temps Libre au Cap d'Agde
VENDREDI 5	Atelier « Jardinage » à 9h30 , salle 2 au Pôle Age d'Or
VENDREDI 5	Concours de Coinchée à 14h30 – Espace Jean Félix au Grau d'Agde
VENDREDI 5 	CINEMA Le Travelling – Séance spéciale carte Mirabelle à 14h00 – 5€ Film. « L'artiste et son modèle » de Fernando Trueba avec Jean Rochefort, Aida Folch, Claudia Cardinale.
LUNDI 8	Atelier « Lecture » à 14h30 – salle 1 au Pôle Age d'Or. Thème « La désirante » de Malika MoKeddem.
MARDI 9	ECOUTE MUSICALE présentée par Simone Martinez à 14h30 - Maison des Savoirs à Agde.(p.2).
MERCREDI 10	Atelier « Danse de salon » - Débutants à 9h et Initiés à 14h - à la salle des Fêtes à Agde
MERCREDI 10	Concours de Rami à 14h30– au Jardin de la Calade à Agde
JEUDI 11	LOTO à 14h30 – Maison du Temps Libre au Cap d'Agde
VENDREDI 12	« Apéritifs gourmands - verrines » - groupe 1 à 14h30, au Jardin de la Calade.
VENDREDI 12	Concours de Belote à 14h30 + remise des prix – Espace Jean Félix au Grau d'Agde
VENDREDI 12 	CINEMA Le Travelling – Séance spéciale carte Mirabelle à 14h00 – 5€ Film. « Perfect mothers » d'Anne Fontaine avec Naomi Watts, Robin Wright, Xavier Samuel.
MARDI 16	« Suivez le guide... » à 14h30 – Maison des Savoirs à Agde (p.3)
MARDI 16	Atelier « Généalogie » à 14h30 – salle 4 au Pôle Age d'Or.
MERCREDI 17	Concours de Coinchée à 14h30 – Jardin de la Calade à Agde
JEUDI 18	Concours de Belote à 14h30– Maison du Temps Libre au Cap d'Agde
VENDREDI 19	LOTO à 14h30 – Espace Jean Félix au Grau d'Agde
VENDREDI 19	« Apéritifs gourmands - verrines » - groupe 2 à 14h30, au Jardin de la Calade.
VENDREDI 19 	CINEMA Le Travelling – Séance spéciale carte Mirabelle à 14h00 – 5€ Film. « Les Gamins » d'Anthony Marciano avec Alain Chabat, Max Boublil, Sandrine Kiberlain.
MARDI 23	Concours de Rami à 14h30– Espace Jean Félix au Grau d'Agde
MERCREDI 24	Atelier « Danse de salon » - Débutants à 9h et Initiés à 14h - à la salle des Fêtes à Agde
MERCREDI 24	LOTO à 14h30– Jardin de la Calade à Agde
JEUDI 25	Concours de Coinchée à 14h30 - Maison du Temps Libre au Cap d'Agde
VENDREDI 26	« Apéritifs gourmands - verrines » - groupe 3 à 14h30, au Jardin de la Calade.
VENDREDI 26 	CINEMA Le Travelling – Séance spéciale carte Mirabelle à 14h00 – 5€. Film « L'Ecume des jours » - de Michel Gondry avec Romain Duris, Audrey Tautou, Gad Elmaleh.
VENDREDI 26	REPAS SPECIAL « FETE DU PRINTEMPS » au MOULIN DES EVEQUES, à Agde
AVRIL à 12h	Tarif : 17.50€ par personne. Détails et inscriptions (voir bulletin p.2)



CINEMA en mars 2013

en avril 2013



du:

01/03/2013

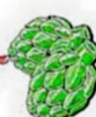
au:

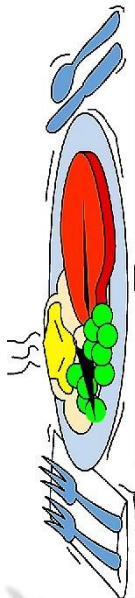
31/03/2013

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				01-mars	02-mars
				FETE DES GRANDS-MERES (voir bulletin)	minestrone saucisson et cornichons blanquette de veau petits pois carottes fromage dessert
04-mars	05-mars	06-mars	07-mars	08-mars	09-mars
velouté de tomate taboulé steak à griller pommes noisettes fromage dessert	potage haricots verts pamplemousse sauté porc sauce bordelaise riz pilaf fromage dessert	velouté du barry œuf dur mayo lasagnes fromage dessert	potage fermier salade haricots blancs poulet rôti haricots verts aux oignons fromage dessert	soupe de poisson crouton, rapé et rouille filet de lieu sauce tomate semoule aux petits légumes fromage dessert	potage jardinier rilette et cornichon palette à la diable salsifis persillés fromage dessert
11-mars	12-mars	13-mars	14-mars	15-mars	16-mars
velouté poireaux pdterre salade verte saucisse grillée brunoise de légumes fromage dessert	potage cultivateur pizza sauté dinde sauce forestière semoule fromage dessert	potage au potiron salade chili côlle porc au jus légumes façon mayo fromage dessert	potage parisien duo cœur palmier et maïs rôti bœuf au jus farlines+rapé fromage dessert	soupe oignons croutons rapé salade iceberg brandade maison fromage dessert	soupe de lentilles mortadelle et cornichon escalope viennoise gratin de poireaux fromage dessert
18-mars	19-mars	20-mars	21-mars	22-mars	23-mars
crème d'endives salade céleri rave aux pommes cassoulet fromage dessert	soupe de poisson croutons, rouille et rapé sauté bœuf sauce poivrée jardinière de légumes fromage dessert	potage haricots verts salade museau tagliatelles carbo rapé fromage dessert	potage crecy salade verte rôti bœuf au jus lentilles mijotées fromage dessert	soupe aux épinards friand aux fromages beignet poisson et citron haricots verts semoule fromage dessert	velouté champignons radis et beurre boudin aux pommes purée pdt fromage dessert
25-mars	26-mars	27-mars	28-mars	29-mars	30-mars
crème de courgette salade iceberg sauté de dinde riz fromage dessert	potage cultivateur concombre émincé seiche à la rouille pdt vapeur fromage dessert	soupe de potiron salade de pâtes choucroute fromage dessert	potage haricots verts pâté campagne cornichon veau marengo carottes persillées fromage dessert	potage légumes émincé endives et pommes pavé colin sauce citron courgettes et blé fromage dessert	velouté pois cassé quiche au fromage boulette bœuf orientale pennet et rapé fromage dessert

"BON APPETIT"

L'EQUIPE SOGERES CUISINE CENTRALE D'AGDE





du:

01/04/2013

au:

30/04/2013

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
01-avril	02-avril	03-avril	04-avril	05-avril	06-avril
FERIE	velouté petits pois salade haricots verts sauté dinde fermière	potage parisien crêpe au fromage steak à griller légumes façon mayo fromage dessert	velouté de courgette carottes rapées petit salé aux lentilles fromage dessert	potage d'épinards céleri remoulade pavé merlu sauce citron risoto au vert fromage dessert	soupe légumes variés pâté crouste comichon gigot au jus poêlée forestière fromage dessert
08-avril	09-avril	10-avril	11-avril	12-avril	13-avril
potage fermier radis et beurre macaronade fromage dessert	velouté au potiron salade riz composé dés de colin sauce normande haricots verts sautés fromage dessert	crème d'endives macédoine mayonnaise saucisse toulouse purée pde terre fromage dessert	potage cultivateur roulade aux olives paella fromage dessert	potage crécy Salade choux-fleurs maïs pavé colin sauce citron blé aux pts légumes fromage dessert	crème d'asperge œuf mayonnaise rognons madère pdt persillées fromage dessert
15-avril	16-avril	17-avril	18-avril	19-avril	20-avril
potage légumes variés salade betterave rouge raviolis frais fromage dessert	velouté d'haricots verts salade coleslaw colombo de porc carottes et riz fromage dessert	velouté poireaux pterre quiche aux œufs andouillette grillée haricots plats persillés fromage dessert	potage parisien salade poireaux et tomates rôti veau au jus purée pdt et panais fromage dessert	velouté à la tomate saucisson sec et cornichon filet hoki sauce basquaise choux fleurs béchamel fromage dessert	minestrone salade verte et croutons curry d'agneau brunoise de légumes fromage dessert
22-avril	23-avril	24-avril	25-avril	26-avril	27-avril
crème de courgette salade pâte à l'orientale beignets poisson et citron haricots verts à l'ail fromage dessert	potage jardinier carottes rapées couscous fromage dessert	potage d'épinards saucisson ail et cornichon poulet sauce paprika courgettes sautées fromage dessert	potage haricots verts cœur artichaut vinaigrette rôti porc à la dijonnaise haricots coco mijotés fromage dessert	soupe de poisson croutons, rouille et rapé dés colin sauce champignons pates torsade et rapé fromage dessert	crème d'endives pizza langue sauce piquante pommes terre persillées fromage dessert
29-avril	30-avril				
potage au potiron salade iceberg croutons boulette boeuf orientale riz pilaf fromage dessert	potage légumes variés friand au fromage cassoulet fromage dessert				

"BON APPETIT"

L'EQUIPE SOGERES CUISINE CENTRALE D'AGDE





Cap'bus

Depuis le 1er mars 2010, la Communauté d'Agglomération a mis le cap vers une nouvelle gestion des déplacements avec le réseau **Cap'bus** pour permettre une meilleure accessibilité des habitants de l'agglomération aux principaux espaces économiques, administratifs, sanitaires, culturels, touristiques et sportifs.

Le réseau Cap bus est constitué de 6 lignes régulières qui desservent les communes : d'Agde, le Cap d'Agde, Le Grau d'Agde et Pézenas. Et propose également 4 lignes de transport à la demande pour les personnes résidant dans les communes alentours d'Agde et Pézenas.

Ce service fonctionne du lundi au samedi sur réservation téléphonique à Cap'bus.

Avec une tarification attractive parmi les moins chères en France, il est proposé à l'ensemble des habitants de la communauté d'agglomération de se déplacer pour seulement 1€.



Nouveauté depuis le 3 avril 2011, cap bus circule également les dimanches et jours fériés.

Ces services circulent d'avril à novembre.

Pour mieux connaître notre offre et nos horaires, toute l'équipe Cap bus est à votre entière disposition pour répondre au mieux à vos besoins de déplacement.

Agence commerciale Cap bus

1 bis quai du Commandant Réveille

34 300 Agde

Tél : 04 67 01 22 24 ou www.capbus.fr

ACCUEIL POLE AGE D'OR Agde
Rez de chaussée - Immeuble Calade,
2 Av du 8 mai 1945
34300 AGDE.
Horaires d'ouverture :
8h30/12h00 & 13h30/17h00
Tél : 04 67 94 66 30
ou 04 67 94 66 37
RESTAURANT CLUB "JARDIN DE LA CALADE"
même adresse.
Tél : 04 67 94 62 75

MAISON DU TEMPS LIBRE (M.T.L),
Pinède de la Clape
34300 CAP D'AGDE
Tél : 04 67 26 27 53

ESPACE JEAN FELIX
Rue Joseph Sers
34300 GRAU D'AGDE
Tél : 04 67 00 80 65

INFOS FOYERS RESTAURANTS
Accueil physique et téléphonique de
10h30 à 17h30

Venez sur le site du
CCAS d'Agde
www.ccas-agde.fr