

calendrier septembre-octobre 2016

DE L'ÂGE D'OR DU CCAS



VENDREDI
14 OCTOBRE
Repas savoureux
Dans les trois foyers

DIMANCHE
16 OCTOBRE
"Confi-danse 2"
Palais des Congrès

DU MARDI 18 AU JEUDI 20 OCTOBRE
Nos retraités ont du talent
Moulin des Évêques

agde
Archipel de vie

Septembre 2016

• Vendredi 9 septembre à 9h30 : RÉUNION "MARCHE AVEC BÂTONS"

Stade Millet, Complexe sportif des Champs Blancs
• se munir d'un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive !

• Lundi 19 septembre de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30 : INSCRIPTIONS GYM POUR AGDE

Accueil, RDC du "Jardin de la Calade", Agde
Tarif : 19 euros le trimestre • Renseignements à l'accueil de la Calade, 2 av. 8 Mai 45, Agde. Tél. : 04 67 94 66 30 ou 04 67 94 66 37

• Mardi 20 septembre de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30 : INSCRIPTIONS GYM POUR LE GRAU D'AGDE

Accueil, RDC du "Jardin de la Calade", Agde
Tarif : 19 euros le trimestre • Renseignements à l'accueil de la Calade, au 04 67 94 66 30 ou 66 37

• Mercredi 21 septembre de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30 : INSCRIPTIONS GYM POUR LE CAP D'AGDE

Accueil, RDC du "Jardin de la Calade", Agde
Tarif : 19 euros le trimestre • Renseignements à l'accueil de la Calade, au 04 67 94 66 30 ou 66 37

Octobre 2016

• Lundi 10 octobre à 10h00 : GROUPE DE PAROLE ET D'ÉCHANGES SUR LES BIENFAITS DU SOMMEIL, ANIMÉ PAR MÉLANIE DE NICOLA, diplômée

en soins énergétiques
Salle cafétéria, Immeuble de la Calade, Agde
• Inscription ou renseignements : Accueil de la Calade, 2 avenue du 8 Mai 1945, Agde - tél. : 04 67 94 66 30 ou 04 67 94 66 37 • 25 personnes maximum

• Mardi 11 octobre à 14h30 : ÉCOUTE MUSICALE ANIMÉE PAR SIMONE MARTINEZ. THÈME "LES DANSES"

Maison des Savoirs, Place du Jeu de Ballon, Agde
• Gratuit

• Vendredi 14 octobre : REPAS SAVOUREUX

dans les trois foyers de la commune • tarif : 15 euros ; menu non communiqué à ce jour • Renseignements dans les 3 foyers : Calade : 04 67 94 66 30 • Maison du Temps Libre au Cap : 04 67 26 27 53 • Foyer Jean Félix au Grau : 04 67 00 80 65

• Dimanche 16 octobre à 15h00 : SPECTACLE "CONFI-DANSE 2" - MISE EN SCÈNE : JULIEN LAURENS ATELIER DE DANSE CONTEMPORAINE

Palais des Congrès du Cap d'Agde • Entrée gratuite
Ouverture des portes à 14h45 • Renseignements à l'accueil de la Calade au 04 67 94 66 30 ou 66 37

• Du mardi 18 octobre à 14h00 au jeudi 20 octobre à 17h00 : "LES RETRAITÉS ONT DU TALENT" EXPOSITION

Moulin des Évêques, avenue du 8 Mai 1945, Agde
Entrée gratuite • Renseignements, Christine ou Guillaume au 04 67 94 94 62

Séances cinéma au Travelling

• FRANTZ

vendredi 9 septembre à 14h00

Drame de François Ozon
avec Pierre Niney, Paule Beer, Marie Gruber...

• LE FILS DE JEAN

vendredi 16 septembre à 14h00

Drame de Philippe Lioret
avec Pierre Deladonchamps, Gabriel Arcand, Catherine de Léan, Thérèse Fortin...

• CÉZANNE ET MOI

vendredi 21 septembre à 14h00

Comédie dramatique de Danièle Thompson
avec Guillaume Gallienne, Guillaume Canet, Alice Pol...

• RADIN !

vendredi 30 septembre à 14h00

Comédie de Fred Cavayé
avec Danny Boon, Laurence Arné, Noémie Schmidt...

• BRIDGET JONES BABY

vendredi 7 octobre à 14h00

Comédie de Sharon Maguire
avec Renée Zellweger, Patrick Dempsey, Colin Firth...

• L'ODYSSÉE

vendredi 14 octobre à 14h00

Aventure de Jérôme Salle
avec Lambert Wilson, Pierre Niney, Audrey Tautou...

**TARIF RÉDUIT : 5 EUROS
AVEC LA CARTE MIRABELLE**



Les rendez-vous à ne pas manquer !

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS D'OLIVIER : 04 67 94 66 32

INSCRIPTIONS L'APRÈS-MIDI AUPRÈS D'OLIVIER, IMMEUBLE DE LA CALADE, 2 AVENUE DU 8 MAI 1945, AGDE

> ESCAPE EN TOSCANE DU 3 AU 8 JUIN 2017 (6 JOURS/5 NUITS)

- Tarif : 829 euros/personne (facilité de paiement)
[INSCRIPTIONS DÈS À PRÉSENT](#)

• Samedi 3 juin : Agde-Montecatini Terme

Départ en direction de Nice, Vintimille et San Remo. Déjeuner au restaurant aux environs de San Remo. Arrivée à l'hôtel à Montecatini Terme pour votre séjour. Installation à l'hôtel, dîner et logement.

• Dimanche 4 juin : Journée à Florence

Petit-déjeuner à l'hôtel. Départ pour Florence. Le matin, visite guidée à pied du centre historique de Florence, berceau de la Renaissance. Déjeuner dans un restaurant du centre historique. L'après-midi, visite guidée du fameux Palais Pitti et des Jardins de Boboli puis retour à l'hôtel, dîner et logement..

• Lundi 5 juin : La région du Chianti - Sienne

Petit-déjeuner et départ de l'hôtel avec une accompagnatrice en direction de la région du Chianti. Route panoramique à travers la campagne toscane et le vignoble avec les villages de Radda, Greve, Castellina... Arrêt dans un Château Domaine pour la visite. Déjeuner et dégustation au Château puis départ pour la splendide ville médiévale de Sienne pour une visite guidée de cette ville d'art avec l'entrée à la Cathédrale. En fin d'après-midi, retour à l'hôtel, dîner et logement.

• Mardi 6 juin : Pise - après-midi à Montecatini Terme

Petit-déjeuner à l'hôtel et départ pour la fameuse ville de Pise et sa célèbre Tour Penchée. Visite guidée de la place des Miracles où se trouve le symbole de la ville : la Tour Penchée, la Baptistère, la Cathédrale et le cimetière. (Entrées incluses au baptistère et à la cathédrale). Retour à l'hôtel à Montecatini Terme et déjeuner à l'hôtel. Après-midi libre à Montecatini. Dîner et logement.

• Mercredi 7 juin : Volterra et San Gimignano

Petit-déjeuner à l'hôtel. Départ vers Volterra, ville médiévale connue aussi pour la tradition de l'albâtre. Visite guidée extérieure des bâtiments et places : la Piazza dei Priori, le Palazzo Pretorio et la Cathédrale. Départ en direction de San Gimignano et déjeuner dégustation avec boissons incluses. L'après-midi, visite guidée de cette petite ville médiévale aux surprenantes 13 tours féodales.

San Gimignano figure sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. Petit temps libre en ville pour admirer la Cité, prendre le temps de déguster une glace ou déambuler dans ses ruelles commerçantes. En fin d'après-midi retour à l'hôtel, dîner typique toscan et logement.

• Jeudi 8 juin : Montecatini Terme-Agde

Petit déjeuner à l'hôtel. Départ en direction de Gênes, San Remo, la côte d'Azur et Agde. Déjeuner en cours de route aux environs de Nice. Arrivée sur Agde en début de soirée.

> SORTIE À COLLIOURE MARDI 8 NOVEMBRE 2016

- Tarif : 69 euros/personne
[INSCRIPTIONS À PARTIR DU 4 OCTOBRE APRÈS-MIDI](#)

Matin : visite guidée sur le thème du fauvisme. Déjeuner restaurant au Copacabana. Petit train l'après-midi : visite en petit train de la ville, suivi de la fabrique d'anchois (film explicatif, démonstration et dégustation).

Départ à 8h30,
parking de la Cave coopérative d'Agde



Retour sur le voyage au Puy du Fou DE 80 ADHÉRENTS DE LA CARTE MIRABELLE

Après Albi et Uzès, c'est au Puy du Fou que près de 80 adhérents de la carte Mirabelle sont, moyennant une participation financière, partis du 15 au 20 juin derniers.

Encadrés par les agents de l'Âge d'Or, nos seniors ont pleinement profité de leur séjour, qui s'est déroulé dans une ambiance chaleureuse et festive.

Ils ont pu, entre autres, assister, dans le grand parc du Puy du Fou, à des spectacles tous plus beaux les uns que les autres, et notamment la grande "Cinescénie". Au programme également, une promenade en barque dans les marais poitevins, la "Venise verte" française, ou encore la visite de la Rochelle en calèche.

Ci-dessous, une photo souvenir...



Infos pratiques

Recherchons bénévoles !

> CO-ANIMATEUR BÉNÉVOLE JARDINAGE

Si vous disposez de connaissances en matière de jardinage et que vous êtes disponible un après-midi par mois pour animer un atelier conseils en jardinage (en salle au Jardin de la Calade) en partenariat avec André.

Contactez le service Âge d'Or du CCAS d'Agde
Tél. : 04 67 94 66 33 ou 04 67 94 66 37 (accueil)

> ANIMATRICE BÉNÉVOLE MAQUILLAGE ET ONGLERIE

Si vous disposez de connaissances en matière de maquillage et d'onglerie et que vous êtes disponible un après-midi par mois pour animer un atelier.

Contactez le service Âge d'Or du CCAS d'Agde
Tél. : 04 67 94 66 33 ou 04 67 94 66 37 (accueil)

> ANIMATEUR BÉNÉVOLE BRICOLAGE MAISON

Si vous disposez de connaissances en matière de petit bricolage maison et que vous êtes disponible un après-midi par mois pour animer un atelier.

Contactez le service Âge d'Or du CCAS d'Agde
Tél. : 04 67 94 66 33 ou 04 67 94 66 37 (accueil)

RECHERCHONS MACHINES À COUDRE !

Vous disposez d'une machine à coudre dont vous n'avez plus l'utilité ? Elle sera la bienvenue !

Merci de contacter le service Âge d'Or du CCAS

À noter...

• ANTENNE CCAS AU CAP D'AGDE

Depuis le 4 mai dernier, pour plus de facilités, un bureau du CCAS est ouvert à la Mairie annexe du Cap d'Agde, avec un interlocuteur compétent qui pourra répondre, sur place, à vos demandes.

• CARTE MIRABELLE

Lors du renouvellement de votre carte, pensez à nous prévenir de tout changement d'adresse, de téléphone mobile ou d'adresse mail !

• INTERNAUTES...

... pour consulter toutes nos actualités, événements et informations, mais aussi pour télécharger la brochure des ateliers et le calendrier bimestriel de l'Âge d'Or, rendez-vous sur le site du CCAS : www.ccas-agde.fr

Carte Mirabelle

Mission à destination des seniors de la carte Mirabelle

Vous souhaitez faire un signalement ? effectuer une demande d'intervention concernant la voirie, la signalisation ou toute autre doléance ?

Adressez-vous à

JEAN-CLAUDE ROAGNA

Coordinateur Point Info Senior

Âge d'Or, La Calade, 2 av. du 8 Mai 1945, Agde
par tél. 04 67 94 66 33

(secrétariat, Katherine GRAND)

ou par mail : jean-claude.roagna@ccas-agde.fr

Nouveaux ateliers !

• COLORIAGE THÉRAPEUTIQUE

Il est reconnu que le coloriage pour adulte a de grandes vertus. En effet, cette activité vous permettra, le temps d'un coup de crayon, de vous détendre et de vous évader. C'est pour cela que ces dessins sont appelés "coloriages anti-stress" !

À partir du vendredi 7 octobre, en salle 1,
1^{er} étage de La Calade, de 14h30 à 15h30

• ATELIER "KARAOKE"

do, ré, mi, fa, sol... demain, je m'y mets !

Les bienfaits de la pratique du karaoké sont nombreux et certains semblent assez évidents. Se détendre, penser à autre chose, lâcher prise, exprimer et contrôler ses émotions...

Mais la voix n'est pas n'importe quel instrument ! Elle exprime notre personnalité profonde.

Véritable exercice de confiance en soi, le karaoké permet de bien placer sa voix, ce qui d'emblée donne de l'assurance, tant physique que morale. En permettant de trouver sa voix, le chant permet ainsi d'affirmer sa voie ! Physiquement aussi, les vertus du chant sont multiples, et peut-être moins connues...

À partir du vendredi 7 octobre, en salle TV,
RDC de La Calade, de 14h30 à 16h30

Cours d'informatique

Reprise des cours d'informatique en septembre 2016, au 1^{er} étage du service Âge d'Or, La Calade, en compagnie de **Gérard Stévenard**

Initiation windows 10, internet/messagerie, retouche photo...

Dès à présent, de 13h30 à 16h30, venez rencontrer l'animateur pour faire connaître vos besoins et vous inscrire !

La Calade, service Âge d'Or, 2 avenue du 8 Mai 45, Agde
Renseignements au 04 67 94 66 30
(demandez M. Stévenard)

Sorties bowling

Tous les mardis soirs, de 17h00 à 19h00, **Annie** et **Jean-Marie** retrouvent une quarantaine de participants de la carte Mirabelle au bowling pour des parties endiablées dans la joie et la convivialité !

Renseignements au 04 67 94 66 31 (Céline)

Bowling situé 33 rue du Père Jean-Baptiste Salles,
ZI des 7 Fonts, Agde

Nouveauté !

À PROPOS DES ACTIVITÉS PAYANTES ET REPAS À THÈME

À compter de la rentrée de septembre 2016, pour les activités payantes, ainsi que les repas à thème, il vous sera demandé d'effectuer le paiement au moment de votre inscription.

Merci !

- Photos : Fotolia : Romolo Tavani et Francesco83 (couverture et photo en page 2) ; service Âge d'Or (voyage au Puy du Fou) et Séverine Hügel (Collioure)
- Textes : service Âge d'Or, CCAS d'Agde
- Maquette : Séverine Hügel, service Communication d'Agde