

LE *Calendrier* MIRABELLE DU CCAS

Septembre/octobre 2019

C'est la rentrée !



Événements

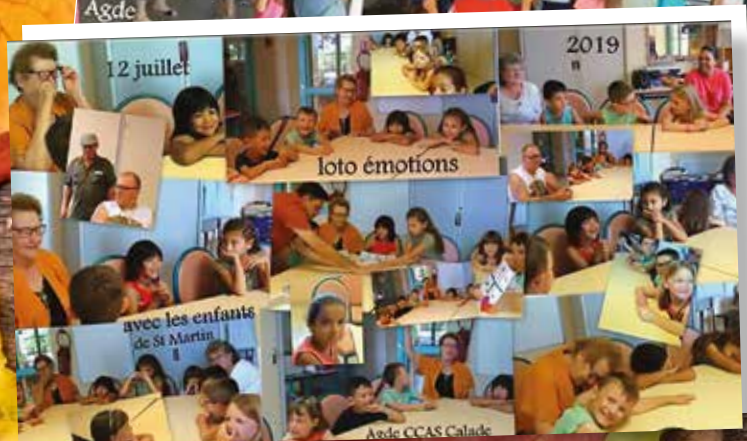


JOURNÉE PORTES OUVERTES

Venez découvrir la diversité de nos ateliers, de nos activités et notre programme pour la saison 2019-2020

Mais aussi rencontrer nos équipes d'animation et nos bénévoles et prendre tous les renseignements pour adhérer à la Carte Mirabelle. Nous vous attendons nombreux.

Vendredi 13 septembre 2019
de 10h00 à 16h30 dans le Jardin de la Calade. Agde



LA SEMAINE BLEUE

Semaine nationale des retraités et des personnes âgées
du lundi 7 octobre au vendredi 11 octobre

Sur le thème du développement durable, venez participer aux différentes animations proposées par l'Espace Génération Retraite. Le programme détaillé sera mis à votre disposition prochainement.

Renseignements et inscriptions
auprès de Zohra au 04 67 94 62 78

Septembre 2019

LES ATELIERS

- **Lundi 9 : ATELIER « LECTURE »**
De 14h30 à 16h30. Ouvrage « Le bureau des jardins et des étangs » de Didier Decoin. Salle 1 (Césarion), 2^{ème} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde
- **Jeudis 12 et 26 : ATELIER « DANSES DE SALON »**
Groupes débutants de 9h00 à 12h00 et groupe avancés de 14h00 à 17h00. Salle du Greta, Domaine Saint-Martin. Agde (centre de loisirs)

> Gymnastique Les inscriptions

- **Inscriptions lundi 16 septembre de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30**
Rez-de-chaussée - Foyer de la Calade, immeuble Jardin de la Calade. Agde
Pour les cours de gym à Agde : les jeudis de 14h00 à 17h00. Salle de danse de la MJC, espace Malraux. Agde
Reprise le jeudi 3/10/2019
- **Inscriptions mardi 17 septembre de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30**
Rez-de-chaussée - Foyer de la Calade, immeuble Jardin de la Calade. Agde
Pour les cours de gym au Grau d'Agde : les lundis de 9h00 à 11h00 - Maison des Services Publics. Le Grau d'Agde
Reprise le lundi 7/10/2019
- **Inscriptions mercredi 18 septembre de 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30**
Rez-de-chaussée - Foyer de la Calade, immeuble Jardin de la Calade. Agde
Pour les cours de gym au Cap d'Agde : les mercredis de 14h00 à 16h00 - École Jules Verne. Le Cap d'Agde.
Reprise le mercredi 2/10/2019
TARIF : 19 € / PAR TRIMESTRE



Octobre 2019

LES ATELIERS

- **Lundi 7 : ATELIER « LECTURE »**
De 14h30 à 16h30. Ouvrage « Idiss » de Robert Badinter. Salle 1 (Césarion), 2^{ème} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde
- **Jeudis 10 et 17 : ATELIER « DANSES DE SALON »**
Groupes débutants de 9h00 à 12h00 et groupe avancés de 14h00 à 17h00. Salle du Greta, Domaine Saint-Martin. Agde (centre de loisirs)
- **Jeudi 10 : Atelier « DIAPORAMA MUSICAL »**
À 14h30. Animé par Simone Martinez. Thème : En voyage ! Salle 4, Rez-de-chaussée - Foyer de la Calade, immeuble Jardin de la Calade. Agde



> DANS LES FOYERS

EN SEPTEMBRE

Les Concours : **Mercredi 11 :** BELOTE à Agde ; **Jeudi 12 :** COINCHÉE au Cap d'Agde ; **Vendredi 13 :** RAMI au Grau d'Agde ; **Mercredi 18 :** COINCHÉE à Agde ; **Jeudi 19 :** RAMI au Cap d'Agde ; **Vendredi 20 :** BELOTE au Grau d'Agde ; **Mercredi 25 :** RAMI à Agde ; **Jeudi 26 :** BELOTE au Cap d'Agde ; **Vendredi 27 :** COINCHÉE au Grau d'Agde.

EN OCTOBRE

Les Concours : **Mercredi 2 :** BELOTE à Agde ; **Vendredi 4 :** BELOTE au Grau d'Agde ; **Mercredi 9 :** COINCHÉE à Agde ; **Jeudi 10 :** RAMI au Cap d'Agde ; **Vendredi 18 :** RAMI au Grau ; d'Agde ; **Mercredi 23 :** RAMI à Agde ; **Jeudi 24 :** BELOTE au Cap d'Agde ; **Vendredi 25 :** COINCHÉE au Grau d'Agde ; **Jeudi 31 :** COINCHÉE au Cap d'Agde.

Les lotos : **Jeudi 3 :** Cap d'Agde ; **Vendredi 11 :** Grau d'Agde ; **Mercredi 16 :** Agde

Renseignements

JARDIN DE LA Calade AGDE

☎ 04 67 94 62 75

MAISON DU TEMPS LIBRE LE CAP D'AGDE

☎ 04 67 26 27 53

FOYER JEAN FÉLIX LE GRAU D'AGDE

☎ 04 67 00 80 65



Les repas savoureux

Jeudi 17 octobre à 12h00

Foyer Jean Félix, Le Grau d'Agde

Vendredi 18 octobre à 12h00

Maison du Temps Libre, Le Cap d'Agde et Foyer de la Calade à Agde

Tarif : 15 euros par personne. Inscriptions à partir du 23 septembre auprès des gestionnaires des Foyers.

Renseignements

JARDIN DE LA Calade AGDE 04 67 94 62 75

MAISON DU TEMPS LIBRE LE CAP D'AGDE 04 67 26 27 53

JEAN FÉLIX LE GRAU D'AGDE 04 67 00 80 65

LE PROGRAMME PASS'AGE

Le programme **PASS'AGE** est à votre disposition à l'Espace Génération Retraite pour vous permettre de créer un nouvel art de vivre propice au Bien-Être et à la Santé.

En partenariat avec des professionnels de santé, venez expérimenter nos ateliers...

LES ATELIERS « SÉRÉNITÉ »

Des techniques simples et efficaces pour gagner en sérénité, en stabilité émotionnelle, pour apprendre à se ressourcer, à mieux s'oxygéner, à calmer le mental, à détendre le corps et l'esprit. Que ce soit le Yoga doux, le Yoga du rire, la Sophrologie ou le Do in, tous ces outils vous permettront d'améliorer votre qualité de vie garant de votre bien-être.

LES ATELIERS « SPORT-SANTÉ »

L'activité physique est un déterminant majeur de l'état de santé des individus à tous les âges de la vie. La Gym douce, les activités physiques adaptées ou encore le Taiji Quan, contribueront à améliorer votre capital santé.

NOUVEAUX ATELIERS

ATELIER TAIJI QUAN AVEC L'ASSOCIATION AROUND TAIJI QUAN

Les mercredis de 17h00 à 18h15. Salle 3, 2^{ème} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde

Atelier payant : inscriptions au 07 86 79 03 46 à partir du mercredi 11 septembre 2019.

ATELIER GYMNASTIQUE ADAPTÉE AVEC L'ASSOCIATION SPORTS PASSIONS

Les vendredis de 14h00 à 15h00. Salle 3, 2^{ème} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde

Atelier payant : inscriptions au 09 52 83 43 86 à partir du vendredi 4 octobre 2019.

Les ateliers partenaires

RÉUNIONS D'INFORMATION ET CONFÉRENCES AVEC NOS PARTENAIRES SANTÉ ET SÉRÉNITÉ

EN SEPTEMBRE

Mardi 24 septembre à 15h00 : découverte des bienfaits de la Sophrologie avec l'association CO'INCIDENCE (Hélène Labrousse, sophrologue). Salle 3, 2^{ème} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde

Jeudi 26 septembre à 14h15 : découverte des bienfaits du Yoga du rire avec l'association SOPHRO'IN (Magdeleine Dionisi). Salle 2, 2^{ème} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde.

Inscription auprès de Véronique Carrié au 04 67 94 62 72

EN OCTOBRE

Jeudi 3 octobre 2019 de 9h30 à 11h30 : découverte des bienfaits de la Médecine Traditionnelle Chinoise avec Jessie Amiel Chirousse. Salle 2, 2^{ème} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde

Mardi 29 octobre à 15h00 : découverte des bienfaits des huiles essentielles sur la gestion de la douleur par Angélique Prior Rebouta. Salle 1, 2^{ème} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde.

Inscription auprès de Véronique Carrié au 04 67 94 62 72. (Nombre de places limitées)

Sorties et voyages

LES GOURMANDISES DE L'AVENT AU DOMAINE DE GAILLAC



LUNDI 18 NOVEMBRE 2019

Départ en autocar de grand tourisme. **Au programme** : Visite du Musée des traditions et Marché de Noël. Déjeuner aveyronnais avec vin et café compris. Après-midi dansante. **Tarif** : 65 euros par personne

MARCHÉ DE NOËL À BARCELONE

DU MARDI 3 AU VENDREDI 6 DÉCEMBRE 2019

Départ en autocar de grand tourisme. Logement en Hôtel 4*. Apéritif de bienvenue. Pension complète à partir du déjeuner du jour 1 jusqu'au déjeuner du jour 4. Boissons aux repas (eau & vin). Des excursions sont prévues au programme. Journée entière à Barcelone. Visite de la crèche de Solius. Soirée dansante tous les soirs suivant la programmation de l'hôtel.. Un accompagnateur est prévu pour tout le séjour. Assurance annulation/assistance/ rapatriement. **Tarif** : 199 euros par personne. **Supplément single** : 15 euros par nuit.

À noter : les inscriptions pour le Domaine de Gaillac et/ou le Marché de Noël à Barcelone se dérouleront mardi 24 septembre 2019 à 9h30 salle cafétéria Rez-de-chaussée - Foyer de la Calade, immeuble Jardin de la Calade à Agde, directement auprès du prestataire. Carte Mirabelle obligatoire

Infos diverses

RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

ATELIER PEINTURE. Nous recherchons un animateur ou animatrice retraité(e) qui pourrait conseiller et apprendre les techniques de la peinture à l'huile et de l'acrylique, les mercredis de 14h00 à 16h30 au Foyer de la Maison du Temps Libre au Cap d'Agde.

Contactez Laurence Campos au 04 67 94 66 34

NOUVEAUTÉ

Création d'un ATELIER « OCCITAN » : nous recherchons un bénévole pouvant animer cet atelier. 1^{er} étage - Foyer de la Calade, immeuble Jardin de la Calade à Agde.

Contactez Laurence Campos au 04 67 94 66 34
ou Véronique 04 67 94 60 73

LES RENDEZ-VOUS DES VIB

VERY IMPORTANT BÉNÉVOLE

Mardi 17 septembre et mercredi 16 octobre à 10h00.
Salle 4 Rez-de-chaussée - Foyer de la Calade, immeuble Jardin de la Calade à Agde.

Renseignements Céline au 04 67 94 66 31
ou Zohra 04 67 94 62 78.



Votre prochain rendez-vous...

Ne pas oublier : inscriptions au colis de Noël à partir du mois de novembre 2019.

Renseignements au 04 67 94 66 30 ou 04 67 94 60 72

À VOS IDÉES !

L'Espace Génération Retraite met à votre disposition une boîte aux lettres pour que chaque adhérent de la Carte Mirabelle puisse exprimer ses attentes et ses besoins. Cette action vise à créer de nouvelles actions collectives de Prévention Santé et de Bien Vieillir qui ont du sens pour vous. Merci de déposer vos idées à l'Espace Génération Retraite, 1^{er} étage - Foyer de la Calade, immeuble Jardin de la Calade à Agde.

LES RENDEZ-VOUS DE VOTRE ÉLUE

Mme Carole Raynaud, Adjointe au Maire en charge des Affaires Sociales et Vice-Présidente du CCAS, reçoit sur rendez-vous les personnes désireuses de la rencontrer. Merci de contacter son secrétariat au 04 67 94 66 04.

Direction du CCAS 2^{ème} étage de l'Espace Mirabel. Agde

POUR LES INTERNAUTES

Consultez nos actualités, événements et informations et téléchargez la brochure des Ateliers ainsi que les calendriers sur le site du CCAS www.ccas-agde.fr

LE POINT INFO SENIORS

Vous souhaitez faire un signalement ou effectuer une demande d'intervention concernant la voirie, la signalisation ou toute autre doléance ? Adressez-vous à Jean-Claude ROAGNA, Chargé de Mission.

Secrétariat Katherine GRAND au 04 67 94 66 33 par mail : jean-claude.roagna@ccas-agde.fr

RENOUVELLEMENT CARTE MIRABELLE

Pensez à renouveler votre adhésion à la Carte Mirabelle et si vous souhaitez recevoir par mail nos informations communiquez-nous votre adresse mail.

Tous les ateliers reprendront en septembre/octobre 2019 et la brochure des ateliers 2019/2020 est disponible à l'Espace Génération Retraite et dans les trois foyers.

