

Calendrier

MIRABELLE DU CCAS

Janvier/Février 2020



Le Maire d'Agde
et Président du CCAS
La vice-présidente
du CCAS
et les membres
du Conseil
d'Administration
vous adressent
leurs meilleurs vœux
pour cette nouvelle
année.

Retour en image sur les ateliers

L'ATELIER BOWLING DU CCAS



L'ATELIER MODÉLISME
DU CCAS



À noter

REPAS DE LA VILLE 2020,
UN RENDEZ-VOUS
INCONTOURNABLE

Voir détail P3

Janvier 2020

LES ATELIERS

- **Mercredi 8 : ATELIER « JARDINAGE »**
De 14h30 à 16h30. Salle 1, 2^{ème} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde
- **Jeudis 9 et 23 : ATELIER « DANSES DE SALON »**
De 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00. Salle du Greta, Domaine Saint-Martin. Agde (Centre de Loisirs)
- **Lundi 13 : ATELIER « LECTURE »**
De 14h30 à 16h30. Ouvrage « Les rêveries d'un promeneur solitaire » de Jean-Jacques Rousseau. Salle 1, 2^{ème} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde
- **Jeudi 30 : DIAPORAMA MUSICAL**
À 14h00. « Chansons d'hier et de toujours ». Salle 4, rez-de-chaussée immeuble Jardin de la Calade. Agde

LES JEUDIS CINÉCLUB

Jeudi 2 : Le voyage de Fanny • **Jeudi 9 :** Une nounou pas comme les autres • **Jeudi 16 :** Une nana pas comme les autres • **Jeudi 23 :** Cendrillon (le film) • **Jeudi 30 :** Heidi (le film).
À 14h00. Salle 4, rez-de-chaussée immeuble Jardin de la Calade. Agde

> Repas « Crêpes » et Fête des Grands-Mères dans les foyers

- **Jeudi 27 février 2020 à 12h00**
Foyer Jean Félix, Le Grau d'Agde
- **Vendredi 28 février 2020 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 lundi 27 janvier 2020 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
FOYER JEAN FÉLIX - LE GRAU D'AGDE - 04 67 00 80 65

> Yoga

NOUVEAU

L'Association KUNDA YOGA vous propose des séances de Yoga (activité payante) les mercredis. 1^{er} groupe de 9h00 à 10h00, 2^{ème} groupe de 11h00 à 12h00. Salle 3, 2^{ème} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde.

**Début des cours le mercredi
22 Janvier 2020**
Inscriptions et renseignements
au 04 67 94 62 72



LES ATELIERS

- **Mercredi 5 février : ATELIER « JARDINAGE »**
De 14h30 à 16h30. Salle 1, 2^{ème} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde
- **Jeudis 6 et 27 : ATELIER « DANSES DE SALON »**
De 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00. À noter que le jeudi 6 à partir du 14h30 un après-midi dansant avec l'atelier guitare sera organisé. Salle du Greta, Domaine Saint-Martin. Agde (Centre de Loisirs)
- **Lundi 10 février : ATELIER « LECTURE »**
de 14h30 à 16h30. Ouvrage « Ainsi résonne l'écho des montagnes » de Khaled Hosseini. Salle 1, 2^{ème} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde

LES JEUDIS CINÉCLUB

Jeudi 6 : Belle et Sébastien • **Jeudi 13 :** Belle et Sébastien l'aventure continue • **Jeudi 20 :** Belle et Sébastien, le dernier chapitre • **Jeudi 27 :** La Croisière.
À 14h00. Salle 4, rez-de-chaussée immeuble Jardin de la Calade. Agde

> DANS LES FOYERS

EN JANVIER

Les Concours : **Mercredi 8 :** Belote à Agde ; **Jeudi 9 :** Rami au Cap d'Agde ; **Vendredi 10 :** Coinchée au Grau d'Agde ; **Mercredi 15 :** Coinchée à Agde ; **Jeudi 16 :** Belote au Cap d'Agde ; **Vendredi 17 :** Rami au Grau d'Agde ; **Mercredi 29 :** Rami à Agde ; **Jeudi 30 :** Coinchée au Cap d'Agde ; **Vendredi 31 :** Belote au Grau d'Agde

EN FÉVRIER

Les Concours : **Mercredi 5 :** Coinchée à Agde ; **Jeudi 6 :** Belote au Cap d'Agde ; **Mercredi 12 :** Rami à Agde ; **Jeudi 13 :** Coinchée au Cap d'Agde ; **Vendredi 14 :** Belote au Grau d'Agde ; **Mercredi 19 :** Belote à Agde ; **Vendredi 21 :** Coinchée au Grau d'Agde ; **Jeudi 27 :** Rami au Cap d'Agde ; **Vendredi 28 :** Rami au Grau d'Agde
Les lotos : **Vendredi 7** au Grau d'agde ; **Jeudi 20** au Cap d'Agde ; **Mercredi 26** à Agde.

NOUVEAU

> Atelier scrapbooking

Le scrapbooking est une forme de loisir créatif consistant à poser des photographies dans un décor en rapport avec le thème abordé, dans le but de les mettre en valeur par une présentation plus originale qu'un simple album photo.

- > **Mercredi 8 janvier 2020 à 14h00 :** une rencontre pour présenter l'activité et faire une démonstration en salle 2, 2^{ème} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde
- > **Mercredi 15 janvier 2020 à 14h00 :** un atelier découverte gratuit pour la réalisation d'une page de SCAP de 25x25 cm, en salle 2, 2^{ème} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde. Groupe de 15 personnes maximum (venir avec deux photos de format 10 x 15 cm)
- > **Mercredi 29 janvier à 14h00 :** la réalisation d'une structure et mise en place des papiers de fond, décors... Tarif de l'atelier : 22 euros pour l'achat de matériel (d'un kit mini album 20 x 20) à s'acquitter auprès de prestataire, en salle 2, 2^{ème} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde. Groupe de 12 personnes maximum.

Inscriptions au 04 67 94 66 34



Repas de la Ville d'Agde

**UN RENDEZ VOUS INCONTOURNABLE !
DU JEUDI 23 AU DIMANCHE 26 JANVIER 2020
À PARTIR DE 12H00
SALLE DES FÊTES • RUE BRESCOU, AGDE**

INSCRIPTIONS (PLACES LIMITÉES)

Elles se dérouleront à la salle des Fêtes, rue Brescou à Agde **le mardi 14 janvier et le mercredi 15 janvier 2020 de 9h00 à 11h00 et de 14h00 à 15h30**. Au-delà de cette date et jusqu'au 21 janvier, les inscriptions se feront au Foyer de la Calade.

Renseignements au 04 67 94 62 75 ou 04 67 94 66 30.

À noter que le mardi 14 janvier l'accueil du rez-de chaussée du foyer la Calade sera fermé uniquement le matin en raison des inscriptions à la salle des Fêtes.

Pour toute inscription, vous devez vous munir impérativement des documents suivants :

- > Carte d'identité
- > Justificatif de domicile (obligatoire)
- > Avis d'imposition ou de non-imposition 2019, sur les revenus de 2018

BARÈMES POUR LE REPAS DE LA VILLE 2019

Personne seule Ressources annuelles	Participation par personne	Couple Ressources annuelles
Inférieures ou égales à 8 126 euros	Gratuit	Inférieures ou égales à 13 766 euros
De 8 127 euro à 10 030 euros	10 euros	De 13 767 euros à 17 990 euros
De 10 031 euros à 14 209 euros	17 euros	De 17 991 euros à 25 486 euros
Supérieures ou égales à 14 210 euros	25 euros	Supérieures ou égales à 25 487 euros

La participation financière des retraités est calculée en fonction de toutes leurs ressources annuelles avant abattement (pension retraite, rente, revenus fonciers, capitaux mobiliers et immobiliers etc.) sur présentation de l'avis d'imposition ou de non-imposition 2019 pour les revenus de 2018.

À noter : les personnes ne désirant pas communiquer leurs avis d'imposition se verront proposer un tarif de 25 euros par personne.

VOICI LE MENU EN AVANT-PREMIÈRE

- > Kir et ses mises en bouche
- > Terrine de foie gras maison. Confiture d'oignons et pains aux céréales
- > Coquille Saint-Jacques et moules gratinées à l'emmental façon Normande
- > Trou façon Mojito
- > Pavé de veau à la crème de champignons déglacée au Calvados et ses pommes rôties
- > Effiloché de pommes de terre aux trompettes de la mort, tomates cocktail confites
- > Assiette de fromages. Entremets le Caramel . Entremets Agrume Mandarine
- > Café. Vins des Pays d'Agde



Février

Les Noces d'Or 2020

**UN RENDEZ-VOUS
POUR LES AMOUREUX !**

Si vous fêtez vos 50, vos 60 ou vos 70 ans d'anniversaire de mariage en 2020, nous vous invitons à participer à la cérémonie des Noces d'Or, organisée par la Ville d'Agde qui se tiendra **le 14 février 2020** après-midi au Moulin des Évêques.

Au programme, un goûter dansant spécial Saint-Valentin !

Les inscriptions se feront dès le début du mois de janvier.

Les documents à fournir sont : votre livret de famille, vos cartes d'identité, un justificatif de domicile et si possible votre photo de mariage.

À noter que ce rendez-vous est réservé aux Agathois.

**Renseignements
auprès de Guillaume et Christine
au 04 67 94 94 62**

Infos diverses

LES PERMANENCES DE L'EGR

LES RENDEZ-VOUS DE VOTRE ÉLUE

Mme l'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

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

LES ATELIERS VIB

LES MARDI 7 JANVIER ET 25 FÉVRIER 2020 À 10H00

Salle 4, rez-de-chaussée - Foyer de la Calade,
immeuble Jardin de la Calade. Agde

Renseignement auprès de Céline au 04 67 94 66 31
et Zahra au 04 67 94 62 78

MUTUELLE SANTÉ COMMUNALE

Pensez à votre capital santé ! Vous souhaitez être conseillé pour mieux vous préparer à avancer en âge. Nous vous proposons des rendez-vous individuels afin de vous informer sur les mécanismes des mutuelles santé en vue de bien choisir sa mutuelle.

Permanences sur rendez-vous avec Mutuelle Mutualia
Stéphanie Azéma au 04 75 64 63 63

Tous les mardis et les jeudis de 14h00 à 17h00

Sur rendez-vous

1^{er} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde



ÉCRIVAIN PUBLIC

Vous avez des petits tracas de la vie quotidienne, vous souhaitez un conseil, comprendre un courrier, une aide à la rédaction administrative. Jean-Marc Pierronnet, ancien juriste, retraité bénévole vous propose une permanence (sur rendez-vous) un lundi tous les quinze jours de 14h00 à 17h00.

Accueil au 1^{er} étage immeuble Jardin de la Calade. Agde

Prise de rendez-vous au 04 67 94 60 76

Actions collectives

LES ATELIERS COACHING

Vous souhaitez découvrir des outils simples et ludiques afin de faciliter la planification de nouveaux buts pour gagner en qualité de vie ? Véronique Carrié vous propose un cycle de 3 ateliers coaching « Atout 'Age' » afin d'expérimenter quelques clefs issues du coaching.

Les **mardis 21** et **28 janvier** et le **mardi 4 février** de 14h30 à 16h30

Salle Informatique, 1^{er} étage, étage immeuble Jardin de la Calade. Agde.

Inscription indispensable aux 3 ateliers (places limitées).

Renseignements et inscriptions au 04 67 94 62 72

LES ATELIERS ARCOPRED : BIEN VIEILLIR, TOUT UN PROGRAMME !

ARCOPRED vous propose 12 séances animées par des professionnels de santé sur des thématiques préventives de santé publique pour prendre soin de soi, maintenir sa qualité de vie, son autonomie et conserver une bonne santé. Un atelier par semaine, 1 séance de 2h00 sur 12 séances : les **mercredis** de 10h00 à 12 h00. Immeuble la Calade Jardin de la Calade. Agde. Inscription indispensable aux 12 ateliers gratuits (places limitées). Sessions recommandées aux aidants.

Renseignements et inscriptions au 04 67 94 62 72

Séance 1 mercredi 22

janvier : Bilan Santé Senior, salle informatique > 1^{er} étage

Séance 2 mercredi

29 janvier : Cuisiner sainement à la découverte des saveurs > salle 2, 2^{ème} étage

Séance 3 mercredi 5 février :

Travailler sa mémoire à court terme > salle 2, 2^{ème} étage

Séance 4 mercredi 26

février : Travailler sa mémoire à long terme > salle 2, 2^{ème} étage

Séance 5 mercredi 4 mars :

Prendre soin de son cœur > salle 2, 2^{ème} étage

Séance 6 mercredi 11 mars :

Promotion de l'activité physique > salle 2, 2^{ème} étage

Séance 7 mercredi 18 mars :

Habitat sécurisé et gestes de premiers secours > salle 2, 2^{ème} étage

Séance 8 mercredi 25 mars :

Habitat et Autonomie > salle informatique, 1^{er} étage

Séance 9 mercredi 1^{er} avril :

Bien-être et estime de soi > salle 2, 2^{ème} étage

Séance 10 mercredi 22 avril :

L'alimentation à découvert > salle 2, 2^{ème} étage

Séance 11 mercredi 29 avril :

Un sommeil de rêve > salle 2, 2^{ème} étage

Séance 12 mercredi 6 mai :

Jouons avec nos 5 sens > salle 2, 2^{ème} étage