

ESPACE GENERATION RETRAITE CCAS AGDE

# EN PHASE AVEC SON AGE !

**TOUT UN PROGRAMME !**



**ACTIVITES 2021- 2022**



Espace Génération Retraite—04.67.94.66.30  
*Centre Communal d'Action Sociale d'Agde*

<https://www.ccas-agde.fr>

## Préambule.

Ouvert depuis le 1er septembre 2017, l'Espace Génération Retraite du CCAS contribue à la mise en œuvre d'une politique sociale favorisant le Bien Vieillir sur la commune.

L'Espace Génération Retraite est une porte d'entrée pour les retraités Agathois, c'est un guichet unique pour faciliter l'accès à l'information et aux démarches.

Via la Carte Mirabelle, le CCAS d'Agde propose une offre de service aux retraités de la ville d'Agde ; trois foyers restaurants, des activités ludiques, sportives et artistiques, des sorties et animations ainsi qu'un transport collectif adapté.

L'EGR s'inscrit dans la mission de prévention et de promotion de la santé qui vous accompagne individuellement ou collectivement pour bien vivre votre âge et préserver votre autonomie.

Les fondements d'un vieillissement optimal passent par une vie sociale harmonieuse.

Au travers des activités nous vous proposons un programme indispensable à votre épanouissement :

Se nourrir l'esprit et être bien dans son corps.

Se recentrer sur soi et s'ouvrir aux autres.

Concilier le désir et le plaisir pour avancer en âge sereinement.

### LA CARTE MIRABELLE

**Avec la carte Mirabelle**, vous pouvez accéder à de nombreux ateliers sportifs, culturels et de loisirs ainsi qu'à de nombreuses animations. Gratuite, cette carte est destinée aux retraités qui ont leur résidence principale ou secondaire en Agde. Elle est à renouveler chaque année.

Un calendrier des animations bimestriel est édité et vous tient informé de l'actualité du moment, des activités, des sorties et autres manifestations.

Le bulletin d'information est disponible dans les trois foyers restaurants et les mairies annexes. Parallèlement, il est envoyé par mail aux adhérents de la carte Mirabelle qui le souhaitent ou consultable sur le site <https://www.ccas-agde.fr> (Rubrique Age d'Or).

Pour vous inscrire, vous devez vous munir des justificatifs suivants :

Carte d'identité

Justificatif de retraite ou de préretraite

Justificatif de domicile (facture EDF ou Télécom)

Taxe foncière (uniquement pour les résidents non permanents)

Vous pouvez télécharger la fiche de renseignements sur notre site internet :

<https://www.ccas-agde.fr> ( Age d'Or).

Cette fiche est à compléter et à déposer accompagnée des différents justificatifs aux accueils de l'Espace Génération Retraite.

**PREVENTION BIEN VIEILLIR :** Vous venez d'emménager sur la commune et ou souhaitez un rendez-vous personnalisé au cours duquel nous vous présenterons les offres de service à destination des séniors.

Contactez Laurence CAMPOS au 04 67 94 66 34 - 1<sup>er</sup> étage - Immeuble la Calade ou par mail à [laurence.campos@ccas-agde.fr](mailto:laurence.campos@ccas-agde.fr).

**ESP@CE GENER@TION CONNECTE :** Vous avez besoin d'aide dans vos démarches en ligne et vous souhaitez des conseils en informatique.

Contactez Sandrine MONSIRMEN et Guillaume PUECH au 04 67 94 62 73 - 1<sup>er</sup> étage- Immeuble la Calade.

### INFOS PRATIQUES

**Nos modes de paiements :**

**Adhérer à la facture en ligne :** le CCAS d'Agde s'engage concrètement dans le Développement Durable. La facture en ligne, c'est plus de facilité, moins de papier ! Connectez-vous à l'**espace famille** via le site du CCAS de la ville d'Agde. Vous trouverez votre identifiant et le code famille sur votre facture.

**Adhérer au prélèvement automatique :** payer la restauration et les activités payantes de la carte MIRABELLE par prélèvement automatique, c'est possible ! Il vous suffit de vous rendre dans les foyers et ou à l'accueil de l'EGR – RDC - Immeuble la Calade afin de signer un mandat d'autorisation de prélèvement. Munissez-vous pour cela d'un RIB (Relevé d'Identité Bancaire).

## SOMMAIRE

### Bouger son corps P - 4

MARCHER A SON RYTHME

GAGNER EN SOUPLESSE

GARDER SON EQUILIBRE

AMELIORER SA COORDINATION

DANSER AVEC RYHTME

### Agir pour rester zen P- 5

MAITRISER VOTRE RESPIRATION

INSPIRER A LA MEDITATION &  
RELAXATION

LACHER PRISE PAR LE RIRE

ALLIER LE CORPS ET LA SPIRITUALITE

DEVELOPPER LA CONCENTRATION

### Nourrir son esprit P- 6

STIMULER SES CAPACITES COGNITIVES

APPRENDRE UNE NOUVELLE LANGUE

AIGUISER SA CAPACITE  
PSYCHOSENSORIELLE PAR LA LECTURE

JOUER D'UN INSTRUMENT

### Développer sa curiosité P - 7

UTILISER LES OUTILS NUMERIQUES

### Renforcer sa créativité P - 7

S'ADONNER A LA PEINTURE

EXPRIMER SA CREATIVITE

S'ADONNER A LA COUTURE

### Se faire plaisir P- 8

DEVELOPPER L'ESPRIT D'EQUIPE

TESTER VOTRE HABILITE

PARTAGER POUR S'EPANOUIR

### Les Visioconférences P-9

### Réduction Tarifs Séniors P-9

### Contacts P-10

### Numéro utiles P-11

# 1- Bouger son corps.

Activité physique ne rime pas obligatoirement avec du sport !

Toutes activités qui amènent à mettre votre corps en mouvement, à dépenser de l'énergie sont bénéfiques.

Elles sont essentielles pour conserver votre capital osseux et le tonus musculaire.

S'abandonner au plaisir de danser, de faire des exercices physiques, des ballades le long de l'Hérault ou du canal du midi, permet de conserver une bonne coordination des mouvements le plus longtemps.

## MARCHER A SON RYTHME

### MARCHE AVEC BATONS

Lundi de 8h45 à 11h30

Vendredi de 8H45 à 11H30

RDV Parking BUT

Animateur : Patrick LEVY

Inscription & Reprise le 04-10-2021

### MARCHE EN AGDE

Mardi à 14H00

Rdv Parvis du Moulin des Évêques

Animatrice : Josiane PONCE

Inscription & Reprise le 05-10-2021

Mercredi à 14H00

RDV Parking du Commissariat

Animateur :

Inscription & Reprise le 06-10-2021

### MARCHE AU GRAU D'AGDE

Jeudi à 14h00

RDV Mairie annexe

Animateur : Michel MAS

Inscription & Reprise 07-10-2021

### MARCHE AU CAP D'AGDE

Mercredi à 14h00

RDV foyer Maison du Temps Libre

Animateur : Jean-Pierre LAMEGER

Inscription & Reprise le 06-10-2021

## GAGNER EN SOUPLESSE



### GYM PILATES- Association « Léo Lagrange » **Payant**

Lundi de 09h30 à 10h30

Salle 3- 2ème étage - Immeuble La Calade

Animatrice : Catherine ORCEL

Tél : 06 08 82 18 95

Inscriptions & Reprise le 4-10-2021

**65€ /an**

## GARDER SON EQUILIBRE

### GYMNASTIQUE DOUCE- Association « Léo Lagrange » **Payant**

Lundi de 10h45 à 11h45

Salle 3- 2ème étage - Immeuble La Calade

Animatrice : Catherine ORCEL

Tél : 06 08 82 18 95

Inscriptions & Reprise le 04-10-2021

**65€ /an**

### GYMNASTIQUE ADAPTEE- Association « MAVIE » **Payant**

Mardi (2 Groupes) de 08h30 à 9h30 & de 9h30 à 10H30

Vendredi de 09h00 à 10h00

Salle 3 - 2ème étage - Immeuble La Calade

Animatrice : Sabrina MOUSTIC

Tél : 07.85.53.78.25

Inscriptions & Reprise le 05-10- 2021 & le 8-10-2021 - **17€ Adhésion - 40€ /Trimestre**



### FELDENKRAIS - Association « NAMASTHE » **Payant**

Mercredi de 14h00 à 15h00

Salle 3 - 2ème étage - Immeuble La Calade

Animatrice : Masayo AMAE

Tél : 06 62 64 72 31

Inscriptions & Reprise le 06-10- 2021

**10€ la séance (Carnet de 10 tickets) + 20€**

**Adhésion annuelle**

## AMELIORER SA COORDINATION



### GOLF Stage « Découverte et Initiation » **Payant**

Les lundis de 14h00 à 15h30.

Animateur : Nicolas CHAVAIN

Reprise le 05-10-2021

Tél : 06 21 05 76 82 : **les inscriptions se feront par SMS en mentionnant : « Cours découverte du lundi - nom prénom - date du 1er cours ».**

**Tarif 60€ stage de trois séances d'1h30**

### PING PONG (Pour les initiés)

Mercredi de 15h45 à 18h30

Chapelle Anatole France - Agde

Animateur : Hélène TOURNIANT

Inscription & Reprise le 13-10-2021

## DANSER AVEC RYTHME

### DANSES DE SALONS

2 Jeudis par mois  
Centre Saint-Martin au Cap d'Agde  
Cours de danses le matin 09h00 à 12h00  
Danses libres de 14h00 à 17h00  
Animateur : Dominique LETURCQ  
Inscription & reprise le 07-10-2021

### DANSE SARDANE

Vendredi de 10h00 à 11h00  
Salle 3- 2<sup>ème</sup> étage Immeuble la Calade  
Animatrice : Anne-Marie BELTRAN  
Inscription & Reprise le 08-10-2021

### DANSE SALSA

Jeudi de 09h00 à 10h00 Débutants  
Jeudi de 10h00 à 10h45 Initiés  
Salle 3- 2<sup>ème</sup> étage - Immeuble La Calade  
Animateur : René GROSPERRIN  
Inscription & Reprise le 07-10-2021 à 9h00

### DANSE SEVILLANE

Jeudi de 14h30 à 16h30 (Initiés)  
Salle du haut de la salle des Fêtes- Rue  
BRESCOU  
Animatrice : Paula GARCIA  
Inscription & Reprise le 07-10-2021

## 2- Agir pour rester zen.

Lorsque nous perdons notre calme ou que nous nous emportons à la moindre contrariété, nous gaspillons beaucoup d'énergie et cela nous épuise sur la durée. Pour préserver cette énergie et l'utiliser à bon escient, nous vous proposons des pratiques de développement personnel et des disciplines qui vous aideront à rester zen dans votre quotidien.

## MAITRISER VOTRE RESPIRATION

### SOPHROLOGIE - Association « SO. PHI. A »

Mardi de 15h15 à 16h45  
Jeudi de 14h00 à 15h30 (Débutants)  
Salle 3- 2<sup>ème</sup> étage - Immeuble La Calade  
Animatrice : Hélène LABROUSSE  
Tél : 06.30.82.26.21  
Reprise le 05-10-2021 & le 07/10/2021  
**10€ la séance (payable / mois).**



### MARCHE AFGHANE EN MEDITERRANEE **Payant**

Mercredi de 9h15 à 11h15 - RDV Parvis du  
Moulin des Evêques à Agde  
Animateur : Corinne LADROUE-HEGE  
Tél : 06 10 22 53 04  
Inscription & Reprise le 06-10-2021  
**10€ la séance ou 70€ le carnet de 10 séances  
valable 5 mois.**

## INSPIRER A LA MEDITATION & RELAXATION



### MEDITATION - Association « NAMASTHE » **Payant**

Mercredi de 09h00 à 10h00  
Animatrice : Françoise CRUELLES  
Tél : 06 20 38 93 95  
Inscriptions & Reprise le 06-10- 2021  
**10€ la séance (Carnet de 10 tickets) + 20€  
Adhésion annuelle**

### ENERGIE BIEN ETRE

Mardi de 14h00 à 15h00  
Salle 3- 2<sup>ème</sup> étage - Immeuble la Calade  
Animatrice : Rachel AURIOL  
Inscription & Reprise le 05-10-2021

## LACHER PRISE PAR LE RIRE



### YOGA DU RIRE - Association « NAMASTHE ».

Mardi de 10h45 à 11h45  
Salle 3 - 2<sup>ème</sup> étage - Immeuble La Calade  
Animatrice : Nathalie VESLIN  
Tél : 06.08.30.09.64  
Reprise le 05-10-2021 **10€ la séance (Carnet de  
10 tickets) + 20€ Adhésion annuelle.**

## ALLIER LE CORPS ET LA SPIRITUALITE

### TAI CHI QUAN - QI GONG - Fédération « AROUND TAIJI QUAN ».

Mercredi de 17h00 à 18h00  
Salle 3 - 2<sup>ème</sup> étage - Immeuble La Calade  
Tél : 06 85 84 82 95 (laisser un message pour  
les inscriptions).  
Animatrice : Martine RUIZ  
Reprise le 06-10-2021 **190€ /an (Cours +  
Licence**

## DEVELOPPER LA CONCENTRATION

### TIR A L'ARC

Lundi de 15h30 à 17h00  
Le Palais des Sports à Agde  
Animateur : Jean-Charles BRUNO  
Inscription & Reprise le 04-10-2021

## 3- Nourrir son esprit.

Communiquer avec les autres, acquérir de nouvelles connaissances, les mémoriser, raisonner, penser, c'est ce qu'on appelle les fonctions cognitives. Elles sont essentielles dans la vie, quel que soit son âge !  
C'est pourquoi, il est indispensable de stimuler nos capacités cérébrales.  
Le cerveau ne s'use pas dans un vieillissement optimal, alors n'hésitez pas à le faire travailler.

## STIMULER SES CAPACITES COGNITIVES



### LES APRES-MIDIS DETENTE

Lundi de 14h30 à 16h30  
Salle 1 - 2ème Etage - Immeuble la Calade  
Animatrice : Christine KELLER  
Inscription & Reprise le 04-10-2021

### AMUSE MEMOIRE - Agde

Mercredi de 09h30 à 11h30  
Salle 1 - 2ème étage - Immeuble La Calade  
Animatrice : Nadia COLPAERT  
Inscription & Reprise le 06-10-2021

### MEMOIRE – Cap d'Agde

Lundi de 14h30 à 16h00  
Foyer Maison du Temps Libre  
Animatrice : Monique DARMON  
Inscription & Reprise le 04-10-2021

### SCRABBLE

Mardi de 14h30 à 16h30  
Salle TV - RDC – Foyer la Calade  
Animatrice : Chantal FOYART  
Inscription & Reprise le 05-10-2021



### INITIATION AUX ECHECS

Lundi de 10h30 à 11h30  
Salle 1 - 2ème étage – Immeuble la Calade  
Animateur : André MARTINEZ  
Inscription & Reprise le 04-10-2021

## APPRENDRE UNE NOUVELLE LANGUE

### ESPAGNOL

Jeudi : Initiés de 09h30 à 10h30 - Débutants de 10h45 à 11h45  
Salle 1- 2ème étage-Immeuble La Calade  
Animatrice : Mireille ROSELLO  
Inscription & Reprise le 07-10-2021

### ANGLAIS

Mardi : Débutants 1ère année de 16h00 à 17h00 - Débutants (continuation) de 14h00 à 15h00 - Groupe initiés de 15h00 à 16h00  
Salle 2 - 2ème étage - Immeuble La Calade  
Animateur : Raymond STIEN  
Inscription & Reprise le 05-10-2021



### ITALIEN CONVERSATION

#### TOURISTIQUE

Mardi de 9h00 à 11h00  
Salle 1 - 2ème étage-Immeuble La Calade  
Animateur : Colette FINOTTI  
Inscription & Reprise le 05-10-2021

## AIGUISER SA CAPACITE PSYCHOSENSORIELLE PAR LA LECTURE

### LECTURE

2ème jeudi du mois de 14h30 à 16h30  
Salle 2- 2ème étage - Immeuble La Calade  
Animatrice : Denise MOURARET  
Inscription & Reprise le 14-10-2021

## JOUER D'UN INSTRUMENT

### EVEIL A LA GUITARE

Vendredi de 9h30 à 11h30  
Salle 1 – 2ème Etage - Immeuble la Calade  
Animateur : Michel DREMONT  
Inscription & Reprise : le 08-10-2021

### JOUONS ENSEMBLE DU SAXO ET DE LA TROMPETTE

Vendredi de 16h30 à 17h30  
Salle 1 – 2ème étage - Immeuble la Calade  
Animateur : Jacques VALENTIN  
Inscription & Reprise le 08-10-2021

## 4- Développer sa curiosité.

Vous êtes curieux et vous avez envie d'enrichir votre connaissance et de vous familiariser aux nouvelles technologies.

Venez découvrir notre espace connecté pour apprendre à utiliser ou à vous perfectionner sur les outils numériques.

### UTILISER LES OUTILS NUMERIQUES



#### ESP@CE CONNECTE

**Découverte et initiation individuelles du numérique (tablette, smartphone, ordinateur portable et fixe etc..), aide aux démarches en ligne, création d'espace personnel...**

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 & de 13h30 à 17h00. **Sur RDV.**

Salle Informatique -1er étage - Immeuble La Calade.

Animateurs : Guillaume PUECH et Sandrine MONSIRMEN au 04 67 94 62 73

**C.R.I.R (Centre de Ressource Informatique Retraités) Conseils pratiques PC, tablette, téléphone.**

Jeudi de 09h30 à 11h30

Salle 2- 2<sup>ème</sup> étage – Immeuble la Calade

Animateur : Francis SANTA

Inscription & Reprise le 07-10-2021



## 5- Renforcer sa créativité.

Vous avez toujours eu un potentiel créatif ou vous souhaitez le développer. Venez rejoindre nos ateliers artistiques Il n'y a pas d'âge pour s'adonner à ces activités ! Et en tirer un maximum de bénéfices pour la santé cognitive et morale.

### S'ADONNER A LA PEINTURE

#### PEINTURE PASTEL / ACRYLIQUE

Mardi de 14h30 à 16h30

Salle Restaurant - Foyer La Calade - Agde

Animateur : Roger Legros

Inscription & Reprise le 05-10-2021

#### PEINTURE SUR PORCELAINE

Mercredi de 14h00 à 16h30

Foyer Jean Félix Grau d'Agde

[Reprise en attente de la réouverture du foyer](#)

Jeudi de 14h00 à 16h30

Salle 1- 2<sup>ème</sup> Etage – Immeuble la Calade

Animatrice : Christine JULES

Inscription & Reprise 07-10-2021

#### TABLEAU EN TROIS DIMENSIONS

Lundi de 14h30 à 17h00

Salle Restaurant - Foyer La Calade - Agde

Animatrice : Viviane ATTOUN

Inscription & Reprise le 04-10-2021

### EXPRIMER SA CREATIVITE

#### OBJETS DECORATIFS

Vendredi de 14h30 à 17h00

Foyer Maison du Temps Libre au Cap d'Agde

Animatrice : Suzanne GRANADOS

Inscription & Reprise le 08-10-2021

#### LOISIRS CREATIFS

Mardi de 14h30 à 17h00

Foyer Maison de Temps Libre au Cap d'Agde

Animatrice : Chantal SEGURA

Inscription & Reprise le 05-10-2021



## SCRAPBOOKING

3ème Mercredi de 14h30 à 16h30  
Salle 1- 2ème étage - Immeuble la Calade  
Animatrice : Audrey VAST  
Tél : 06 14 46 27 86  
Inscription & Reprise le 20-10-2021  
**TARIF : A définir en fonction du Kit / Album**

## S'ADONNER A LA COUTURE

### COUTURE DE FIL EN AIGUILLE

Mardi de 14h30 à 16h30  
Salle 4 - RDC - Immeuble La Calade  
Animatrice : Francine GALIOT  
Inscription & Reprise le 05-10-2021

### ATELIER BRODERIE

Mardi de 14h00 à 16h30  
Salle 1- 2ème - Immeuble La Calade  
Animatrice : Sylvie PIGAT  
Inscription & Reprise le 05-10-2021

### ATELIER LES COUSETTES

Lundi de 14h30 à 17h00  
Foyer Jean Félix au Grau d'Agde  
Animatrice : Marie-Rose SUBAÏ  
**Reprise en attente de la réouverture du foyer**

### LAINE ET COTONNAGE

Lundi de 14h30 à 16h45  
Salle TV RDC - Foyer La Calade  
Animatrice : Marie-Hélène CHOULET  
Inscription & Reprise 04-10-2021

### CROCHET -TRICOT- PATCHWORK CARTON PLUME

Vendredi de 14h00 à 16h45  
Salle 2- 2ème étage - Immeuble La Calade  
Animatrice : Amélia CUARTERO  
Inscription & Reprise le 08-10-2021

## 6- Se faire plaisir

Les facteurs déterminant notre bien-être sont les relations que nous entretenons avec notre entourage. Aussi, il est bon de cultiver ces liens et de saisir toutes les opportunités pour en créer de nouveaux.

## DEVELOPPER L'ESPRIT D'EQUIPE

### BOWLING **Payant**

Mardi de 17h00 à 19h00  
Jeudi de 17h00 à 19h00  
Xtreme Bowling - ZI des 7 Fonts  
Rue du Père Jean Baptiste Salles - Agde  
Animateur : Jean-Marie FONTAYNES  
Inscription & Reprise : le 05-10 et le 07-10-2021. **TARIF: 3,50 € la partie**

## TESTER VOTRE HABILITE

### MAGIE

Vendredi de 10h00 à 11h30  
Salle 2- 2ème étage - Immeuble La Calade  
Animateur : André BORGE  
Inscription & Reprise le 08-10-2021

### MODELISME

Mardi de 10h00 à 11h30  
Salle 2- 2ème étage - Immeuble La Calade  
Animateur : Iréné LAURES  
Inscription & Reprise le 05-10-2021

## PARTAGER POUR S'EPANOUIR

### JARDINAGE CONSEILS

1er mercredi du mois de 14h30 à 16h30  
Salle 1- 2ème étage - Immeuble La Calade  
Animatrice : Magali Bonnet  
Inscription & Reprise le 06-10-2021



### ATELIER FLORAL

2ème mercredi du mois de 14h30 à 16h30  
Salle 1- 2ème étage- Immeuble La Calade  
Animatrice : Léa VILLARET  
Inscription auprès de Céline HERNANDEZ  
Reprise le 13-10-2021 **TARIF 30 €**  
**(Composition à faire soi-même avec des Feurs de saison)**





## LES VISIOCONFERENCES VIA TEAMS.

Vous recevrez, quelques jours avant la conférence, une invitation par mail dans laquelle vous aurez un lien qui vous permettra, en un clic, de rejoindre directement la conférence via l'application TEAMS.

Le jour J, revenez sur le mail que vous aurez conservé précieusement.

A ce moment précis, vous cliquerez sur le lien, surtout ne cliquez pas avant pour faire un essai car vous perdrez l'accès à la visioconférence.

Nous nous connecterons quelques minutes avant le début de la séance afin de vous faire rentrer dans la conférence.

La connexion peut prendre quelques minutes en fonction du réseau.

Veuillez trouver ci-dessous le bon lien pour télécharger l'application TEAMS :

<https://www.microsoft.com/fr-fr/microsoft-365/microsoft-teams/download-app>

Si vous passez par ordinateur portable ou fixe, cliquez sur "Télécharger la version pour ordinateur de bureau"

Si vous passez par smartphone, tablette, cliquez sur "Télécharger la version pour appareil mobile".

Puis cliquez sur "Télécharger TEAMS", le logiciel s'installe directement sur votre ordinateur où tablette....

Pour toute aide concernant l'installation de l'application, contactez l'équipe de *l'Esp@ce Connecté* au 04 67 94 62 73 ou 04 67 94 66 34.

### LIENS UTILES :

**CARSAT** : <https://www.lassuranceretraite.fr>

### ESPACE SENIORS CARSAT

<https://www.carsat-lr.fr>

### ASSURANCE MALADIE :

AMELI <https://www.ameli.fr>

### RETRAITES COMPLEMENTAIRES :

<https://www.agirc-arrco.fr>

<https://www.malakoffhumanis.com>

**INFO RETRAITE** : <https://www.info-retraite.fr>

**IMPOTS** : <https://www.impots.gouv.fr>

**ANTS (SERVICE EN LIGNE DES CARTES GRISES)** : <https://immatriculation.ants.gouv.fr>

**LES BONS CLIC** : <https://www.lesbonsclics.fr>

**Conseils** : Pour toutes démarches en ligne, création d'espace personnel, messagerie ; pensez à bien noter vos identifiants et mots de Pass sécurisés sur un carnet afin de les retrouver facilement. Ne communiquez jamais vos codes d'accès et vos données personnelles. Par mail, je ne donne pas mes coordonnées bancaires.



Attention

**Aux arnaques en ligne. Soyez vigilants !**



### REDUCTION TARIFS SENIORS / CARTE MIRABELLE

- ✓ Réduction Carte Mirabelle de 10% sur les abonnements annuels au Centre International de Tennis Cap d'Agde.
- ✓ Tarif Réduit Carte Mirabelle de 6.90€ au Cinéma le Travelling.
- ✓ Tarif B : Carte Mirabelle et Agathois de + de 60 ans pour la billetterie et abonnement à la Saison Culturelle.
- ✓ Tarif réduit Séniors 4€ et ou tarif groupe Séniors - 3,60 € Musée Cap d'Agde & Agde.
- ✓ La carte CAP'SOL est un abonnement annuel social permettant aux retraités de + de 64 ans non imposables de bénéficier, sous conditions de domiciliation de la libre circulation sur l'ensemble des lignes du réseau de transport en commun CAP'BUS



## AIDE AUX AIDANTS

Permanence « **France ALZHEIMER** »  
1<sup>er</sup> vendredi de chaque mois sur RDV  
1er étage de l'Immeuble la Calade  
**Tél : 04 67 11 43 12**

Permanence « **France PARKINSON** »  
4<sup>ème</sup> vendredi de chaque mois sur RDV  
1er étage de l'Immeuble la Calade  
**Tél : 06 27 41 41 69**

## NUMEROS UTILES

En cas de problèmes, il est possible de composer gratuitement l'un des numéros d'urgence suivants :

**15 : SAMU**, urgences médicales

**17** : intervention de police

**18** : lutte contre l'incendie (pompiers)

**112** : numéro des urgences sécuritaires, de secours aux personnes ou médical, accessible dans toute l'Union européenne

**114** : réception et orientation des personnes malentendantes vers les autres numéros d'urgence

**115 : urgence sociale** (SAMU social)

**116 : urgence sociale** (enfants disparus)

**119** : **numéro** national d'écoute dédié aux **enfants** victimes de maltraitance

**3977** : **numéro** national d'écoute dédié aux **personnes âgées** et aux adultes en situation de handicap victimes de maltraitance

**3919** : **numéro** national de référence pour les femmes victimes de **violences**

**Commissariat Agde** : 04 67 01 02 00

### Services Municipaux :

**Maire d'Agde** : 04 67 94 60 00

**CCAS d'Agde** : 04 67 94 60 60

**CSU** : 04 67 00 80 40

## CALENDRIER VACANCES SCOLAIRES 2021-2022

Période	ZONE A	ZONE B	ZONE C
<b>Toussaint</b>	Samedi 23 octobre - lundi 8 novembre 2021	Samedi 23 octobre - lundi 8 novembre 2021	Samedi 23 octobre - lundi 8 novembre 2021
<b>Noel</b>	Samedi 18 décembre - lundi 3 janvier 2022	Samedi 18 décembre - lundi 3 janvier 2022	Samedi 18 décembre - lundi 3 janvier 2022
<b>Hiver</b>	Samedi 12 février - Lundi 28 février 2022	Samedi 5 février au lundi 21 février 2022	Samedi 12 février -Lundi 28 février 2022
<b>Printemps</b>	Samedi 16 avril Lundi 2 mai 2022	Samedi 9 avril au lundi 25 avril 2022	Samedi 16 avril Lundi 2 mai 2022

### Dans quelle zone est mon académie ?

#### Zone A

Académies de Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers

#### Zone B

Académies d'Aix-Marseille, Amiens, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Normandie, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Strasbourg

#### Zone C

Académies de Créteil, **Montpellier**, Paris, Toulouse, Versailles



Espace Génération Retraite—04.67.94.66.30  
*Centre Communal d'Action Sociale d'Agde*

<https://www.ccas-agde.fr>