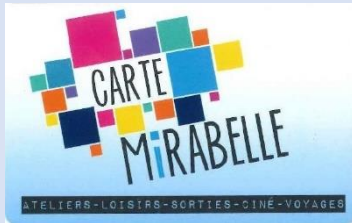


ESPACE GENERATION RETRAITE

NEWSLETTER MIRABELLE

Janvier/ Février/ Mars 2023.



Retrouvez nos informations sur le site <https://www.ccas-agde.fr> (Rubrique Age d'Or).

LES ACTIVITES CULTURELLES.

L'ARCHEOLOGIE.



Vendredi 6 janvier 2023. De 14h00 à 17h00.

Présentation du site « **ARCHEODYSEE** » par le service Archéologique de la Communauté d'Agglomération Hérault Méditerranée.

Salle 1 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Inscriptions auprès de Céline au 04 67 94 66 31 ou de Zahra au 04 67 94 60 74.

CONFECTION DE POTERIE NEOLITHIQUE.



Lundi 20 février 2023. De 13h30 à 16h30.

Le service Archéologique de la Communauté d'Agglomération Hérault Méditerranée propose des ateliers participatifs sur le thème de la Préhistoire : « La Poterie Néolithique » montage au colombin. Chaque participant réalise et décore son propre bol (séchage à l'air libre, sans cuisson).

Salle 2 au 2eme étage. Immeuble La Calade.

Inscriptions auprès de Céline au 04 67 94 66 31 ou de Zahra au 04 67 94 60 74.

DECOUVERTE DU BAGNAS.



Mercredi 15 Mars 2023. De 14h à 17h.

Un vrai voyage dans le temps, de nos jours à l'Antiquité pour redécouvrir le BAGNAS. Rendez-vous : Aire d'observation de la Réserve Naturelle Nationale du BAGNAS.

Tarif : 6 €

Uniquement sur réservation auprès de Céline au 04 67 94 66 31 ou de Zahra au 04 67 94 60 74.

Places limitées à 12 personnes.

LES ATELIERS D'INITIATION A LA GENEALOGIE.



Jeudi 26 janvier. De 10h30 à 12h00.

Jeudi 16 février. De 10h30 à 12h00.

Jeudi 16 mars. De 10h30 à 12h00.

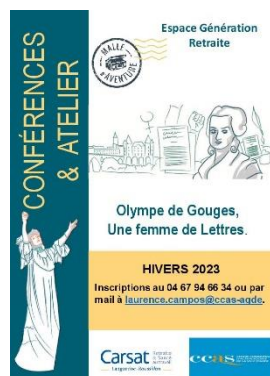
Sur les traces de ses ancêtres....

Vous êtes débutant, vous souhaitez vous initier à la Généalogie, le service des Archives de la Ville d'Agde vous propose trois ateliers.

Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Inscriptions auprès de Véronique au 04 67 94 62 72.

LA MALLE D'AVENTURE.



Jeudi 19 janvier. De 11h à 12h30.

Atelier d'Art Oratoire, avec Elise LUBRANO, Comédienne et Professeure de Théâtre. Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Jeudi 9 février. De 11h à 12h00.

Conférence sur Montauban et Le Quercy Tarn et Garonnais. Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Jeudi 9 mars. De 11h à 12h.

Conférence sur Olympe de Gouges, l'auteurice de la Déclaration des Droits de la Femme et de la Citoyenne. Salle 2 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Inscriptions auprès de Laurence Campos au 04 67 94 66 34.

LES ACTIVITES BIEN-ETRE.

REUNION D'INFORMATION : « PRENDRE SOIN DE SOI GRÂCE A LA PLEINE CONSCIENCE ».



Mercredi 1er février. De 14h00 à 16h00.

Apprendre à vivre en pleine conscience, tout un programme ! Véronique vous propose de vous faire découvrir un cycle complet de huit semaines, afin d'appréhender les bienfaits de la pleine conscience au quotidien. Une pratique efficace et reconnue pour réduire le stress et l'anxiété.

Salle 3 au 2ème étage. Immeuble La Calade.

Inscriptions auprès de Véronique au 04 67 94 62 72.

L'ARCHIPEL LA CITE DE L'EAU.

ATELIER DES FLEURS DE BACH. A l'Archipel La Cité de l'Eau.

Lundi 16 janvier 2023. A 10h00.

Durant cet atelier, nous verrons la façon dont le docteur Edward Bach a réussi à créer des élixirs floraux capables d'apaiser nos émotions. Quelles fleurs sont associées à quelles émotions ? Vous découvrirez les bienfaits des fleurs de Bach, celles qui vous correspondent et vous repartirez avec votre flacon personnalisé. **Petit + : 1 bon**

accès Spa Offert. **Tarif 25€.** Comprend : L'atelier + 1 Flacon personnalisé.
Inscriptions auprès de Véronique au 04 67 94 62 72 ou de Céline au 04 67 94 66 31.

ATELIERS GRANDS PARENTS /PETITS ENFANTS. À l'Archipel La Cité de l'Eau.

Lundi 27 Février à 10h15, atelier Grands-parents/Enfants). A partir de 8 ans.

Venez découvrir la marque Française TOO FRUIT, conçue et crée pour les enfants et profitez d'un moment en duo autour du massage mains/pieds avec votre petit-enfant. Petit + : Coupon de réduction pour un soin duo en cabine spéciale. Grands-parents/petit enfant de 25 min à valoir sur un prochain soin. **Tarif : 19€.**

Inscriptions auprès de Véronique au 04 67 94 62 72 ou de Céline au 04 67 94 66 31.

ATELIER AUTOMASSAGE. A l'Archipel La Cité de l'Eau.

Lundi 20 Mars. A 10h15.

Venez apprendre les gestes simples et efficaces pour s'automasser et se relaxer avec l'aide d'une professionnelle.

Tarif : 19€. Petit + : 1 Bon Accès Spa Offert.
Inscriptions auprès de Véronique au 04 67 94 62 72 ou de Céline au 04 67 94 66 31.

Tous ces ateliers auront lieu sous réserve d'un nombre suffisant de participants.

BALARUC LES THERMES.

Mardi 3 janvier. Matin

Mardi 7 février. Matin

Mardi 7 mars. Matin

3 soins thermaux : Lit de boue, douche dorsale et couloir de marche avec petit déjeuner, une visite à la boutique avant ou après les soins. Le paiement se fera en ligne via un lien, 15 jours avant les soins, ou par chèque à adresser à **SPLE les Thermes** 1 rue du Mont Saint Clair BP45 34540 Balaruc-Les-Bains. **Tarif : 49.90€ /personne.**

Renseignements et Inscriptions auprès de Céline au 04 67 94 66 31 ou de Véronique au 04 67 94 62 72.

LES ACTIVITES ARTISTIQUES.

ATELIER FLORAL.

Mercredi 11 janvier : De 14h00 à 16h00. « Compositions Fleurs ». Salle 2 au 2ème étage. Immeuble de la Calade. **Tarif 30€**

Mercredi 08 février : De 14h00 à 16h00. « Bouquets de Fleurs Saint Valentin ». Salle 2 au 2ème étage. Immeuble de la Calade. **Tarif 30€.**

Mercredi 08 mars. De 14h00 à 16h00. « Compositions Plantes ». Salle 2 au 2ème étage. Immeuble de la Calade. **Tarif 30€.**

Inscriptions auprès de Céline au 04 67 94 66 31 ou Zahra au 04 67 94 60 74.

ATELIER CREATION DE BIJOUX.

Géraldine LUTTENBACHER, vous propose des ateliers de création de Bijoux dans son atelier : **10 Place Molière Agde.** 2 Ateliers en 2 temps : Apprendre la technique de la cire perdue. Réalisation d'un bracelet et d'une bague en bronze ou argent :

Vendredi 06 janvier & Vendredi 03 février. A 14h00. Création d'un bracelet

Vendredi 03 mars & Vendredi 7 avril. A 14h00. Création d'une bague.

Tarif 30€ / par séance.

Inscriptions auprès de Céline au 04 67 94 66 31 ou de Zahra au 04 67 94 60 74.

LES ACTIVITES MUSICALES.

KARAOKÉ.

Jeudi 26 Janvier. De 14h00 à 16h30.

Jeudi 23 février. De 14h00 à 16h30.

Jeudi 24 mars. De 14h00 à 16h30.

Salle 2 au 2ème étage. Immeuble de la Calade.

Inscriptions auprès de Christine Keller au 04 67 94 94 62. Attention 30 personnes maxi !

LES ACTIVITES CULINAIRES.



COURS DE CUISINE JOE LE COOKER.

Lundis. De 9h30 à 12h00. Au cœur des Halles. Rue Gambetta à Sète.

Venez découvrir les cours de cuisine « **Découverte** » avec JOE LE COOKER.

Les participants réaliseront un plat et un dessert sous l'œil expert de la cheffe MAGALI. Ils pourront manger sur place ou emporter leurs plats qu'ils auront réalisés. Pensez à prendre une boîte pour l'emporter.

Les recettes sont réalisées dans l'intégralité suivant le bon déroulé et timing de la fiche recette, on épluche, on poche, on pèle, on coupe les produits frais, de saison achetés le jour même au sein des Halles.

Tarif 45€. Paiement en ligne uniquement.

Renseignements et inscriptions auprès de Zahra ou de Céline au 04 67 94 60 74 ou 04 67 94 66 31.

APRES MIDI DANSANT.

Animation dansante avec L'Association CUBAGDE.

Jeudi 2 février. De 14h00 à 17h00. Au Moulin des Evêques.

Venez- vous déhancher aux rythmes Latino d'Anselmo-Martinez. **Entrée 10€ au profit de l'Association.**

Inscriptions auprès de Céline au 04 67 94 66 31 ou de Zahra au 04 67 94 60 74.

LES ACTION DE PREVENTION SENIORS.

ASSOCIATION BRAIN UP. « BIEN VIVRE SA RETRAITE ». Programme de prévention en 6 séances.



Lundi 9 janvier 2023. De 14h00 à 16h00.

Séance 1 : Comprendre et travailler sa mémoire.

Lundi 16 janvier. De 14h00 à 16h00.

Séance 2 : Comprendre et travailler sa mémoire (suite).

Lundi 23 janvier. De 14h00 à 16h00.

Séance 3 : Gérer et comprendre son sommeil.

Lundi 30 janvier. De 14h00 à 16h00.

Séance 4 : L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger.

Lundi 06 février. De 14h00 à 16h00.

Séance 5 : Activités physiques et prévention cardiovasculaire.

Lundi 13 février. De 14h00 à 16h00.

Séance 6 : L'importance du lien social.

Plus une séance de suivi le 3 avril.

Salle 2- 2ème étage. Immeuble La Calade.

Inscriptions auprès de Laurence CAMPOS au 04 67 94 66 34.

CODES 34 - ACTION PARLONS-EN !

Groupe de paroles et d'échanges sur différentes thématiques du Bien-Vieillir.

**Tous les mercredis à partir du 11 janvier.
De 15h00 à 16h30.**

Salle 1 au 2 ème étage. Immeuble La Calade.

**Inscriptions auprès de Laurence CAMPOS
au 04 67 94 66 34.**

PRECARITE ENERGETIQUE.

Réunion d'information sur les différents dispositifs et aides pouvant être mobilisés en vue de réduire ses dépenses énergétiques.

Jeudi 2 février. De 9h30 à 12h00.

Salle 2 au 2 ème étage. Immeuble La Calade.

**Renseignements auprès de Laurence CAMPOS
au 04 67 94 66 34.**

PRESENTATION DES SERVICES DE LA MAISON DE LA JUSTICE ET DU DROIT

En partenariat avec Vannyna DELAGE, venez participer à une réunion d'information sur les services et accès aux droits de la Maison de La Justice et du Droit.

Lundi 6 mars 2023. De 14H30 à 16h30.

Salle 2 au 2 ème étage. Immeuble La Calade.

**Inscriptions auprès de Laurence CAMPOS
au 04 67 94 66 34.**

ATELIERS NUMERIQUES COLLECTIFS.



En partenariat avec l'Association Languedoc Accompagnement, venez participer à huit ateliers numériques financés par les Caisses Inter régimes.

**Tous les vendredis. Du 13 janvier jusqu'au
3 mars. De 14h00 à 17h00.**

- ✓ Découverte et connaissance de l'outil informatique.
- ✓ Utilisation d'internet.
- ✓ Maîtrise des usages.
- ✓ Matériel et la Sécurité Numérique.
- ✓ Communiquer avec sa messagerie électronique.
- ✓ Savoir utiliser les principaux sites administratifs.
- ✓ Utiliser les sites d'achat, de mobilité, de loisirs et de santé.
- ✓ **Communiquer via les réseaux sociaux.**

Salle 1 au 2 ème étage. Immeuble La Calade.

**Inscriptions auprès de Laurence CAMPOS
au 04 67 94 66 34.**

REUNION D'INFORMATION LES BONS USAGES D'INTERNET.



En partenariat avec Cécile VANNIERE Animatrice du Service Médiation Prévention de la Maison de La justice et du Droit, venez participer à un atelier numérique : « Les bons usages internet ».

Mercredi 25 janvier de 13h45 à 15h00.

Salle 1 au 2 ème étage. Immeuble La Calade.

**Inscriptions auprès de Laurence CAMPOS
au 04 67 94 66 34.**

EVENEMENT.

CONFERENCE DEBAT.

Cours métrage « Mamie part en vadrouille ».



Vendredi 10 Février 2023.

A 14 heures. Au Moulin des Evêques à Agde

Alors que sa grand-mère centenaire dépérit dans un EHPAD, sa petite fille Fiona décide de lui faire découvrir le Sud de l'Europe en camping-car pendant plus de deux ans.

Fiona LAURIOL de passage sur Agde, vous propose de vous raconter le récit touchant de ce road trip extraordinaire, qui redonne goût à la vie à la centenaire.

Sur les routes de France, à la rencontre du public et des professionnels, Fiona porte son message auprès de tous, pour mobiliser contre l'isolement de nos aînés et changer le regard sur le vieillissement.

Entrée libre et gratuite.

Renseignements auprès de Véronique au 04 67 94 62 72 ou de Céline au 04 67 94 66 31.