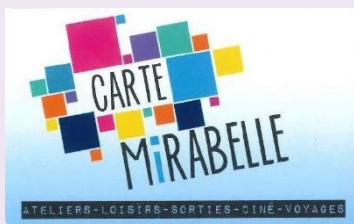


ESPACE GENERATION RETRAITE

NEWSLETTER MIRABELLE

AVRIL/ MAI/ JUIN 2023.



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

LES ACTIVITES CULTURELLES.

L'ARCHEOLOGIE.

CONFERENCE.

Vendredi 7 avril.

De 14H à 16H.

Le service Archéologique de la CAHM vous propose une conférence sur le site des TOURALS. Une structure Mégalithique a été découverte.

Le service Archéologique a pris la direction des recherches effectuées sur ce site. Deux campagnes d'opérations archéologiques ont déjà eu lieu. Venez découvrir les premiers résultats.

Salle 1 au 2eme étage. Immeuble de la Calade.

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

Visite du Site des TOURALS.

Vendredi 5 mai.

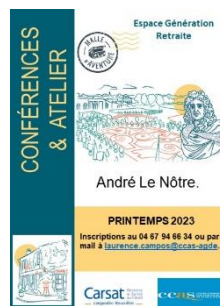
Le rendez-vous est donné à 14h à l'Aire de co-voiturage de Pézenas Nord.

Le service Archéologique de la CAHM vous propose une visite commentée de la structure Mégalithique des TOURALS découvert dans le nord du territoire.

Prévoir des chaussures de marche. Le site est toujours en cours de fouille, afin de préserver le site et ses vestiges, nous ne pouvons vous communiquer le point GPS, ni l'adresse précise. Nous vous remercions pour votre compréhension.

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

LA MALLE D'AVENTURE.



Jeudi 6 avril. De 11h à 12h30 : Pour le Printemps, nous vous donnons rendez-vous sur le thème **d'André Le Nôtre**. Issu d'une famille de jardiniers, l'architecte des jardins de Vaux-le-Vicomte et de Versailles a fait de sa pratique un art en alliant des techniques scientifiques à la botanique.

Salle 2 au 2 ème étage. Immeuble La Calade.

Jeudi 11 mai. De 11h à 12h00 : L'atelier de janvier sur **l'Art Oratoire** ayant été plébiscité, la professeure de théâtre revient pour une nouvelle séance. Vous travaillerez avec elle des techniques clés de respiration, de posture et de voix, dans une ambiance conviviale et sur le thème des jardins.

Salle 2 au 2^{ème} étage. Immeuble La Cascade.

Lundi 12 juin. A 10h00 : Visite du Jardin de Saint - Adrien 34290 Servian.

Tarif : 7€

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

LES ACTIVITES BIEN-ETRE.

L'ARCHIPEL LA CITE DE L'EAU.

ATELIER JANZU.

Mardi 11 Avril.

De 14h00 à 15h30.

Plongez dans l'univers d'un soin aquatique majestueux : le JANZU Un soin aquatique innovant qui utilise les bienfaits de l'eau, du mouvement et de l'immersion. Vous êtes mis en mouvement à la surface de l'eau, vous n'avez rien à faire, juste vous laisser porter. Lors de cet atelier d'initiation vous apprendrez en binôme à donner et recevoir du soin en mouvement dans l'eau, selon les principes du JANZU. Venez seul ou à deux. Donner du soin est tout autant bénéfique qu'en recevoir ! Un moment de partage, de présence et de soin collectif dans l'eau chaude de l'Archipel.

Réservations : Minimum 6 personnes / Maximum 12 personnes.

Tarif : 20€

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

ATELIER MASSAGE SONORE ET YIN/YOGA.

Jeudi 25 Mai.

De 14h00 à 16h00.

Réservations : Minimum 6 personnes / Maximum 10 personnes.

Tarif : 20€

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

ATELIER GOMMAGE AU SAVON NOIR.

Lundi 19 juin

De 10 h 00 à 11 h 30

Réservations : Minimum 6 personnes / Maximum 12 personnes.

Tarif : 20€

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

BALARUC LES THERMES.

Mardi 04 avril. Matin

Mardi 02 mai. Matin

Mardi 06 juin. 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 12 avril : De 14h00 à 16h00.
« Compositions Fleurs ». Salle 2 au 2ème étage. Immeuble de la Calade. **Tarif : 30€**

Mercredi 10 mai : De 14h00 à 16h00.
« Bouquets de Fleurs ». Salle 2 au 2ème étage. Immeuble de la Calade. **Tarif : 30€.**

Mercredi 14 juin. 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.** Deux ateliers en deux temps : Apprendre la technique de la cire perdue. Réalisation d'un bracelet et d'une bague en bronze ou argent :

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 ET DANSANTES.

KARAOKÉ.

Jeudi 27 avril. De 14h00 à 16h30.

Jeudi 25 mai. De 14h00 à 16h30.

Jeudi 21 juin. 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 !

APRES MIDI DANSANT.

Animation dansante avec L'Association AGATH'DANSE.

Jeudi 20 avril. De 14h00 à 16h30. Au Moulin des Evêques.

Entrée 2€ 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 ACTIVITES CULINAIRES.



COURS DE CUISINE JOE LE COOKER.

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

Venez découvrir les cours de cuisine « **Dé-couverte** » avec JOE LE COOKER.

Vous réaliserez un plat et un dessert sous l'œil expert de la cheffe MAGALI. Vous pourrez manger sur place ou emporter vos plats. Pensez à prendre une boîte pour les emporter.

MENUS DECOUVERTES :

Lundi 17 Avril : Rouille Sétoise, Crumble pomme-mangue.

Lundi 29 Mai : Tielle, Moelleux au Chocolat et Fraise.

Lundi 5 Juin : Salade de Calamars Asperges vertes et Pamplemousse, Carpaccio de fraise à la menthe.

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.

LES ACTION DE PREVENTION SENIORS.



SENIORS, APPRENEZ A VOUS PROTEGER DES ESCROQUERIES COMMERCIALES.

Lundi 5 juin. A 14h00.
Immeuble La Calade. Salle 2 au 2^{ème} étage.

En partenariat avec l'Espace Génération Retraite, l'**UFC QUE CHOISIR** vous propose un atelier ludique et informatif afin de vous permettre de déjouer les malveillances les plus courantes.

Renseignements et inscriptions auprès de Véronique au 04 67 97 62 72.



SENIORS, SECURISEZ-VOUS EN VOUS INITIANT AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS.

En partenariat avec l'Espace Génération Retraite, **La Croix Rouge** vous propose des sessions « Initiation aux gestes de premiers secours à la personne ».

Lundi 5 juin. De 9 h à 11 h 30.
Lundi 12 juin. De 9 h à 11 h 30.
Lundi 19 juin. De 9 h à 11 h 30.
Lundi 26 juin. De 9 h à 11 h30.

Les sessions se dérouleront au local de la Croix Rouge, 26 rue du Châteaudun 34300 Agde.

Participation : 1€

A régler directement à la Croix Rouge Française (10 personnes maxi / session).

Renseignements et inscriptions auprès de Véronique au 04 67 94 62 72.



QUELLES OPTIONS POUR PREPARER MON AVENIR ET CONSERVER DE L'AUTONOMIE.

Lundi 17 avril. A 14h00
Immeuble La Calade. Salle 2 au 2^{ème} étage.

En partenariat avec l'Espace Génération Retraite, **GERONTOSUD** vous propose une réunion afin de vous informer sur les mesures de protection.

Renseignements et inscriptions auprès de Laurence CAMPOS au 04 67 97 66 34.



CODES 34 – C'EST QUOI LA SANTE ? PARLONS-EN !

En partenariat avec l'Espace Génération Retraite, **CODES 34** vous propose des après-midis d'échanges sur différentes thématiques.

Un mercredi sur deux de 15h00 à 16h30.
Immeuble La Calade. Salle 1 au 2^{ème} étage.

Mercredi 5 avril 2023 : confiance en soi.
Mercredi 19 avril 2023 : sentiment d'isolement et de solitude.
Mercredi 3 mai 2023 : gestion du stress et des émotions.
Mercredi 24 mai 2023 : communication et conflits.
Mercredi 7 juin 2023 : sommeil.
Mercredi 21 juin 2023 : addictions et santé.

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

DISPOSITIF PERCEP'SENS.

En partenariat avec l'Espace Génération Retraite, l'**IREPS** vous propose une conférence de sensibilisation « **Mémoire, Santé et Bien-être** », **le vendredi 31 MARS 2023 à 14h00.**

Immeuble La Calade. Salle 1 au 2^{ème} étage. Cette conférence sera suivie de 12 ateliers ludiques pour travailler sa mémoire en s'amusant.

Les vendredis de 14h00 à 16h30.

Immeuble La Calade. Salle 1 au 2^{ème} étage.

Vendredi 14 avril : Atelier 1

Vendredi 21 avril : Atelier 2

Vendredi 28 avril : Atelier 3

Vendredi 05 mai : Atelier 4

Vendredi 12 mai : Atelier 5

Vendredi 19 mai : Atelier 6

Vendredi 26 mai : Atelier 7

Vendredi 02 juin : Atelier 8

Vendredi 09 juin : Atelier 9

Vendredi 16 juin : Atelier 10

Vendredi 23 juin : Atelier 11

Vendredi 30 juin : Atelier 12

Renseignements et inscriptions auprès de Laurence Campos au 04 67 94 66 34. (Places limitées).

JOURNEE DE L'EGR.

TROC DES PLANTES ET LA TROC PARTY.

Vendredi 14 avril.

De 10H à 15H. Jardin de la Calade.

Cette année ce n'est pas 1 TROC mais 2. Non vous ne rêvez pas.....

Venez avec vos boutures, plantes pour les échanger, partagez vos astuces et connaissances botaniques.

Mais aussi vous pouvez échanger vos livres, vêtements et autres objets qui vous encombrant.

C'est simple on amène, on échange.

Pensez à réserver votre stand auprès de Céline au 04 67 94 66 31 ou de Zahra au 04 67 94 60 74.

SORTIES « NATURE ET DECOUVERTE ».

LA FABRIQUE DE SPIRULINE.



Mercredi 12 avril.

De 14H à 17h30. Visite de la fabrique de Spiruline. 14 Chemin de la Rouquette 34120 TOURBES.

Entre mer et vignes, découvrez comment est produit le plus ancien aliment du futur la spiruline ! Micro algue millénaire deux producteurs ont construit leur ferme à deux pas de Pézenas et créé plusieurs produits qui changent la manière de consommer ce super aliment.

Les producteurs vous feront découvrir sa saveur agréable, sa texture onctueuse dans

des recettes variées, et vous réservent aussi quelques surprises gustatives.
Gratuit.

Inscriptions auprès de Zahra au 06 67 94 60 74 ou Céline au 06 4 67 94 66 31.

PARFUM MARTY.



Vendredi 5 mai.

De 14h à 17h30.

Visite de la découverte de l'écomusée d'histoire de la parfumerie et de la distillerie. Route de Montblanc 34630 SAINT - THIBERY.

Elaboration d'huiles essentielles, suivie d'une Conférence et d'un petit film.

Fabrication de parfums à partir de fleurs.

Elaboration de sirops de fruits sauvages et dégustation en fin de visite.

Gratuit.

Inscriptions auprès de Zahra au 06 67 94 60 74 ou de Céline au 06 4 67 94 66 31.

EVENEMENT



25 ANS D'AUTONOMIE POUR BATIR UN AUTRE MONDE !

Conférence-Débat.

Mercredi 17 mai à 14h30 au Moulin des Evêques.

Patrick et Brigitte décident de vivre en conscience et de manière juste, en fonction de leurs ressentis personnels, sans peser, ni sur l'Humain, ni sur la Nature.

Plutôt bien informés, ils prennent leurs distances par rapport aux modes et aux mœurs contemporaines en suivant leurs propres boussoles. Sans être compris, ils quittent Paris et décident de prendre en main leurs vies et de vivre en campagne.

Pendant 20 ans, ils cherchent à contre-courant avec leurs 4 enfants, un mode de vie qui correspond à leurs épanouissements et leurs exigences, en pesant le moins possible sur les ressources humaines et naturelles.

Au fil des ans, ils créent des associations diverses à la mesure de leurs convictions et confortent leur regard sur le monde. Ils mettent au point des techniques simples concernant le boire-manger-construire-éduquer-relationner, en respectant les quatre éléments qui autorisent la vie sur Terre.

Entrée libre et gratuite.

Renseignements auprès de Véronique au 04 67 97 62 72.

