

ESPACE GENERATION RETRAITE CCAS AGDE

EN PHASE AVEC SON AGE !

TOUT UN PROGRAMME !



ACTIVITES 2022- 2023

ccas CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE
DE LA VILLE D'AGDE

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

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

Préambule.

L'Espace Génération Retraite du CCAS de la Ville d'Agde contribue au 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 uniquement pour la restauration.

L'EGR s'inscrit dans une mission de prévention et de promotion de la santé afin de vous accompagner individuellement ou collectivement pour préserver votre autonomie.

Notre ambition consiste à vous aider à avoir 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.

ELUS

Gilles D'ETTORE. Maire et Président du CCAS.

Sylviane PEYRET. Adjointe au Maire déléguée à l'Action Sociale, Petite Enfance et Handicap. Vice-Présidente du CCAS.

Robert CRABA. Adjoint au Maire délégué aux Associations Patriotiques et Age d'Or.

DIRECTION

Alphonse PEREZ. Directeur du CCAS.

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.



Si vous souhaitez que votre adresse mail figure sur le mailing Mirabelle afin de recevoir nos informations, mentionnez-le sur le bulletin d'inscription en cochant la case **OUI**. *Mention obligatoire, conformément à la Loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés.*

Si vous ne recevez nos infos, malgré le fait d'avoir coché **OUI**, contactez le 04 67 94 66 34.

SOMMAIRE

BOUGER SON CORPS

ACTIVITE MARCHÉ	Page 5
ACTIVITE GYMNASTIQUE	Page 5
DANSES	Page 6
SPORTS LOISIRS (Bowling, Golf, Aviron).	Page 6

AGIR POUR RESTER ZEN

SOPHROLOGIE	Page 7
YOGA DU RIRE	Page 7
MEDITATION	Page 7
PLEINE CONSCIENCE	Page 7
ENERGIE BIEN ETRE	Page 7
YOGA	Page 7
TAI CHI QUAN	Page 7
TIR A L'ARC	Page 7

NOURRIR SON ESPRIT

ATELIERS MEMOIRE	Page 8
LANGUES	Page 8
LITTERATURE	Page 8
MUSIQUE	Page 8
CHANTS (Karaoké).	Page 8
JEUX (Scrabble, Echecs, Tarots).	Page 8

DEVELOPPER SA CURIOSITE

ACCOMPAGNEMENT NUMERIQUE	Page 9
C.R.I.R (Conseils pratiques).	Page 9
PHOTO NUMERIQUE	Page 9

SE FAIRE PLAISIR

MAGIE	Page 9
ASTROLOGIE	Page 9
MODELISME	Page 9
JARDINAGE	Page 9

RENFORCER SA CREATIVITE

PEINTURES	Page 10
TABLEAU 3 D	Page 10
OBJET DECORATIF	Page 10
LOISIRS CREATIFS	Page 10
SCRABOOKING	Page 10
CREATION DE BIJOUX	Page 10
ART FLORAL	Page 10
ACTIVITES COUTURES	Page 10
BRODERIE	Page 10
LAINÉ ET COTONNAGE	Page 10
CROCHET TRICOT / PATCWORK/ CARTON PLUME	Page 10

PRENDRE SOIN DE SOI

ATELIERS ATOUT 'AGE (Beauté et Bien-être).	Page 11
---	---------

INFORMATIONS	Page 12 & 14
--------------	--------------

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.

ACTIVITE MARCHÉ

▪ MARCHÉ AVEC BATONS

Lundi : De 8h45 à 11h30.

Vendredi : De 8h45 à 11h30.

RDV Parking BUT.

Bénévole : Patrick LEVY

Inscriptions & Reprise le 03 & le 07/10/2022

▪ MARCHÉ EN AGDE

Mardi : A 14H00.

RDV Parvis du Moulin des Évêques.

Animatrice : Josiane PONCE

Inscription & Reprise le 04/10/2022

Mercredi : A 14H00.

RDV Parking du Commissariat.

Bénévole : Renée SBARDELLA

Inscriptions & Reprise le 05/10/2022

▪ MARCHÉ AU GRAU D'AGDE

Jeudi : A 14h00.

RDV Mairie annexe.

Bénévole : Félicie SICRE

Inscriptions & Reprise le 06/10/2022

▪ MARCHÉ AU CAP D'AGDE

Mercredi : A 14h00.

RDV foyer Maison du Temps Libre.

Bénévoles : Jean-Pierre LAMEGER

Inscriptions & Reprise le 05/10/2022

▪ MARCHÉ AFGHANE **Payant**

Mercredi : De 9h15 à 11h15. RDV Parvis du Moulin des Evêques à Agde.

Educatrice sportive : Corinne LADROUE-HEGE.

Tél : 06 10 22 53 04

Inscriptions & Reprise le 05/10/2022

Tarif : 10€ la séance ou 70€ le carnet de 10 séances (valable 5 mois).

ACTIVITE GYMNASTIQUE

▪ GYM PILATES / GYMNASTIQUE DOUCE

Association « LEO LAGRANGE ». **Payant**

Lundi :

✓ De 08h30 à 9h30.

✓ De 09h30 à 10h30.

✓ De 10h45 à 11h45

Jeudi :

✓ De 10h45 à 11h45

Salle 3- 2ème étage - Immeuble La Calade.

Educatrice Sportive : Catherine ORCEL

Tél : 06 08 82 18 95

Inscriptions & Reprise le 03/10 & le 06/10/2022

TARIF : 40€ / Trimestre.

▪ GYMNASTIQUE ADAPTEE

Association « MAVIE ». **Payant**

Mardi :

✓ De 08h30 à 9h30.

✓ De 9h30 à 10h30.

Vendredi :

✓ De 08h30 à 09h30.

Salle 3 - 2ème étage - Immeuble La Calade.

Educatrice Sportive : Sabrina MOUSTIC

Tél : 07.85.53.78.25

Inscriptions & Reprise le 04/10/ 2022 & le 07/10/2022

TARIF : 17€ Adhésion - 40€ /Trimestre.

▪ GYMNASTIQUE « FELDENKRAIS ». Association « NAMASTHE » **Payant**

Mercredi : De 10h00 à 11h00.

Salle 3 - 2ème étage - Immeuble La Calade.

Enseignante : Massayo AMAE

Tél : 06 62 64 72 31

Tél : 06 62 64 72 31

Inscriptions & Reprise le 05/10/2022

TARIF : 10€ la séance (Carnet de 10 tickets) +

20€ Adhésion annuelle.



▪ GYMNASTIQUE DOUCE

Méthode « MUNZ FLOOR ».

Association « INTI » **Payant**

Vendredi : De 9h30 à 10h30.

Salle 3 - 2ème étage - Immeuble La Calade.

Enseignante : Lory PEREZ

Tél : 06 15 33 51 13

Inscriptions & Reprise le 07/10/2022

TARIF : 12€ la séance ou Carnet de 10 tickets à 10€ + 20€ Adhésion annuelle.

DANSES

▪ DANSES DE SALONS

1^{er} et 3^{ème} Mardis : De 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Centre Saint-Martin au Cap d'Agde.

Bénévole : Dominique LETURCQ

Inscriptions & reprise le 04/10/2022

▪ DANSE SARDANE

Mercredi : De 11h00 à 12h00

Salle 3 - 2^{ème} étage Immeuble la Calade.

Bénévole : Anne-Marie BELTRAN

Inscriptions & Reprise le 05/10/2022

▪ DANSE SALSA

Jeudi :

✓ De 09h00 à 10h00 (Débutants).

✓ De 10h00 à 10h45 (Initiés).

Salle 3 - 2^{ème} étage - Immeuble La Calade.

Bénévoles : René GROSPERRIN

Inscriptions & Reprise le 06/10/2022

▪ DANSE SEVILLANE

Jeudi : De 14h00 à 16h00. (Initiés)

Salle 3 - 2^{ème} étage- Immeuble la Calade.

Bénévole : Paula GARCIA

Inscriptions & Reprise le 06/10/2022



▪ ZUMBA

Vendredi : De 10h30 à 11h30 (Hors vacances scolaires).

Salle 3 - 2^{ème} étage - Immeuble la Calade.

Animatrice : Malika SELLOUMAT

Inscriptions & Reprise le 07/10/2022



▪ TANGO

Association « INTI » **Payant**

Mercredi : De 19h30 à 20h30.

L'DANSE STUDIO

22 Rue Ernest Renan, 34300 Agde

Enseignante : Lory PEREZ

Tél : 06 15 33 51 13

Inscriptions & Reprise le 05/10/2022

TARIF : 100€/ Trimestre + 20€ Adhésion annuelle.

SPORTS LOISIRS

▪ BOWLING **Payant**

Mardi : De 17h00 à 19h00. (Hors vacances scolaires).

Jeudi : De 17h00 à 19h00. (Hors vacances scolaires).

Xtreme Bowling - ZI des 7 Fonts.

Rue du Père Jean Baptiste Salles – Agde.

Bénévole : Jean-Marie FONTAYNES

Inscriptions & Reprise : le 04/10 et le 06/10/2022

TARIF : 4 € la partie

▪ GOLF

« Découverte et Initiation ». **Payant**

Lundi : De 14h00 à 15h30.

Educateur Sportif : Nicolas CHAVAIN

Tél : 06 21 05 76 82 :

Les inscriptions se feront par SMS en mentionnant : « Cours découverte du lundi - nom prénom - date du 1er cours ».

Reprise le 03/10/2022

Tarif : 60€. Stage de trois séances d'1h30.



▪ AVIRON

« Découverte et Initiation ». **Payant**

Vendredi : De 14h00 à 16h00.

Route de Bessan 34300 Agde

Educatrice Sportive : Florence FARENC

Tél : 06 23 15 14 80

Inscriptions et Reprise le 07/10/2022

Tarif : 70€ / Trimestre.

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.

▪ SOPHROLOGIE

Association « SO. PHI. A ». **Payant**

Mardi : De 15h15 à 16h45.

Judi : De 16h15 à 17h45 (Débutants).

Salle 3- 2ème étage - Immeuble La Calade.

Sophrologue : Hélène LABROUSSE

Tél : 06.30.82.26.21

Reprise le 04/10/2022 & le 06/10/2022

TARIF : 12€ la séance (payable / mois)

▪ YOGA DU RIRE

Association « NAMASTHE ». **Payant**

Mardi : De 10h45 à 11h45.

Salle 3 - 2ème étage - Immeuble La Calade.

Sophrologue : Nathalie VESLIN

Tél : 06.08.30.09.64

Reprise le 04/10/2022

TARIF : 10€ la séance (Carnet de 10 tickets) + 20€ Adhésion annuelle.

▪ MEDITATION

Association « NAMASTHE » **Payant**

Mercredi : De 09h00 à 10h00.

Salle 3- 2ème étage - Immeuble la Calade.

Enseignante : Françoise CRUELLES

Tél : 06 20 38 93 95

Inscriptions & Reprise le 05/10/2022

TARIF : 10€ la séance (Carnet de 10 tickets) + 20€ Adhésion annuelle.

▪ PROGRAMME D'ENTRAINEMENT A LA PLEINE CONSCIENCE

Mercredi : De 14h00 à 16h30.

Salle 3- 2ème étage - Immeuble la Calade.

Instructrice : Véronique CARRIE

Tél : 04 67 94 62 72

Réunion d'information le 28/09/2022

▪ ENERGIE BIEN ETRE

Mardi : De 14h00 à 15h00.

Salle 3- 2ème étage - Immeuble la Calade.

Educatrice Sportive : Rachel AURIOL

Inscriptions & Reprise le 04/10/2022



▪ YOGA

Association « SHY ». **Payant**

Lundi : (Hors vacances scolaires).

✓ De 14h30 à 15h30. (Niveau 1)

✓ De 15h45 à 16h45. (Niveau 2)

Salle 3- 2ème étage - Immeuble La Calade.

Enseignante : Béatrice CARON

Tél : 06.23.37.41.01

Inscriptions et Reprise le 03/10/2022

TARIF : 60 € /Trimestre +15€ Adhésion annuelle.



▪ TAI CHI QUAN - QI GONG **Payant**

Fédération « AROUND TAIJI QUAN ».

Mercredi : De 17h00 à 18h00.

Salle 3 - 2ème étage - Immeuble La Calade.

Enseignante : Martine RUIZ

Tél : 06 85 84 82 95

Inscriptions et Reprise le 05/10/2022

TARIF : 190€ /an (Cours + Licence).

▪ TIR A L'ARC

Lundi : De 15h30 à 17h00.

Le Palais des Sports à Agde.

Educateur Sportif : Jean-Charles BRUNO

Inscriptions & Reprise le 03/10/2022

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.

ATELIERS MEMOIRE

▪ APRES-MIDI DETENTE

Lundi : De 14h0 à 16h30.

Salle 1 - 2ème Etage - Immeuble la Calade.

Animatrice : Christine KELLER

Inscriptions & Reprise le 03/10/2022

▪ MEMOIRE - Cap d'Agde

Lundi : De 14h30 à 16h30.

Foyer Maison du Temps Libre.

Bénévole : Monique DARMON

Inscriptions & Reprise le 03/10/2022

LANGUES

▪ ESPAGNOL

Jeudi : (Hors vacances scolaires).

✓ De 09h30 à 10h30. (Initiés)

✓ De 10h45 à 11h45. (Débutant)

Salle 1- 2ème étage-Immeuble La Calade.

Bénévole : Mireille ROSELLO

Inscriptions & Reprise le 06/10/2022

▪ ANGLAIS

Mardi : (Hors vacances scolaires).

✓ De 14h00 à 15h00. (Débutants Continuation).

✓ De 15h00 à 16h00. (Groupe initiés).

✓ De 16h00 à 17h00. (Débutants 1^{ère} année).

Salle 2 - 2ème étage - Immeuble La Calade.

Bénévole : Raymond STIEN

Inscriptions & Reprise le 04/10/2022

▪ ITALIEN CONVERSATION TOURISTIQUE

Mardi : De 9h00 à 11h00.

Salle 1 - 2ème étage-Immeuble La Calade.

Bénévole : Colette FINOTTI

Inscriptions & Reprise le 04/10/2022

LITTERATURE

▪ LECTURE

2ème jeudi / Mois : De 14h30 à 16h30.

Salle 2- 2ème étage - Immeuble La Calade.

Bénévole : Denise MOURARET

Inscriptions & Reprise le 13/10/2022

MUSIQUE

▪ EVEIL A LA GUITARE

Vendredi : De 9h30 à 11h30.

Salle 1 - 2ème Etage - Immeuble la Calade.

Bénévole : Michel DREMONT

Inscriptions & Reprise : le 07/10/2022

CHANTS

▪ KARAOKE

4ème jeudi / Mois : De 14h00 à 16h30.

Salle 2- 2ème étage - Immeuble La Calade.

Animatrice : Christine KELLER

Inscriptions et Reprise : le 27/10/2022



JEUX

▪ SCRABBLE

Vendredi : De 14h30 à 16h30.

Salle 2- 2ème étage. Immeuble La Calade.

Bénévole : Chantal FOYART

Inscriptions & Reprise le 07/10/2022

▪ INITIATION AUX ECHECS

Lundi : De 10h30 à 11h30.

Salle 1 - 2ème étage – Immeuble la Calade.

Bénévole : André MARTINEZ

Inscriptions & Reprise le 03/10/2022

▪ TAROT

Jeudi : De 14h00 à 16h30.

Salle Restaurant - Foyer de la Calade.

Bénévole : Annie JOUSSELIN

Inscriptions & Reprise le 06/10/2022

**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.

ACCOMPAGNEMENT NUMERIQUE

▪ ESP@CE CONNECTE

Découverte et initiation individuelles du numérique.

Du lundi au vendredi : De 8h30 à 12h00 & de 13h30 à 17h00.

Salle Informatique -1er étage - Immeuble La Calade.

Animateur : Guillaume PUECH

Sur RDV au 04 67 94 62 73



▪ C.R.I.R Centre de Ressource Informatique Retraités

Conseils pratiques PC, tablette, téléphone.

Mardi : De 09H30 à 11h30. (Hors vacances scolaires).

Salle 2- 2^{ème} étage – Immeuble La Calade.

Bénévole : Francis SANTA

Inscriptions & Reprise le 04/10/2022



▪ PHOTO NUMERIQUE

Lundi : De 10h00 à 12h00. (Hors vacances scolaires).

Salle 2 – 2^{ème} étage. Immeuble La Calade.

Bénévoles : Michel GODEFFROY & Jean Claude RAGARU

Inscriptions & reprise le 03/10/2022



5- 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.

ACTIVITES PLAISIRS

▪ MAGIE

Vendredi : De 9h45 à 11h30.

Salle 2- 2^{ème} étage - Immeuble La Calade.

Bénévole : André BORGE

Inscriptions & Reprise le 07-10-2022



▪ DECOUVERTE DE L'ASTROLOGIE

1er jeudi / Mois : De 14h00 à 16h00.

Salle 2- 2^{ème} étage - Immeuble La Calade.

Bénévole : Edwige MICHALET

Reprise le 07/10/2022

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

▪ MODELISME

Mercredi : De 10h00 à 11h30.

Salle 2- 2^{ème} étage - Immeuble La Calade.

Bénévole : Iréné LAURES

Inscriptions & Reprise le 05/10/2022

▪ JARDINAGE CONSEILS

1er mercredi / Mois : De 14h30 à 16h30

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

Bénévole : Géneviève DEBRU

Inscriptions & Reprise le 05/10/2022



6- 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 !

PEINTURES

▪ PEINTURE PASTEL / ACRYLIQUE (initiés)

Mardi : De 14h30 à 16h30.

Salle Restaurant - Foyer La Calade – Agde.

Bénévole : Roger LEGROS

Inscriptions & Reprise le 04/10/2022

▪ PEINTURE SUR PORCELAINE

Jeudi : De 14h00 à 16h30.

Salle 1- 2ème Etage – Immeuble la Calade.

Bénévole : Christine JULES

Inscriptions & Reprise 27/10/2022

ARTS CREATIFS

▪ TABLEAU EN TROIS DIMENSIONS

Lundi : De 14h30 à 16h30.

Salle Restaurant - Foyer La Calade.

Bénévole : Viviane ATTOUN

Inscriptions & Reprise le 03/10/2022

▪ OBJETS DECORATIFS

Vendredi : De 14h30 à 16h30.

Foyer Maison du Temps Libre au Cap d'Agde.

Bénévole : Suzanne GRANADOS

Inscriptions & Reprise le 07/10/2022

▪ LOISIRS CREATIFS

Mardi : De 14h30 à 16h30.

Foyer Maison de Temps Libre au Cap d'Agde.

Bénévole : Chantal SEGURA

Inscriptions & Reprise le 04/10/2022

▪ SCRAPBOOKING **Payant**

3ème Mercredi / Mois : De 14h30 à 16h30.

Salle 1- 2ème étage - Immeuble la Calade.

Animatrice : Audrey VAST

Tél : 06 14 46 27 86

Inscriptions & Reprise le 19/10/2022

▪ CREATION BIJOUX **Payant**

2ème vendredi / Mois : De 14h30 à 16h30.

Atelier Place Jean Jaurès Agde.

Animatrice : Géraldine LUTTENBACHER

Renseignements et Inscriptions auprès de Céline au 04 67 94 66 31.

ART FLORAL **Payant TARIF : 30 €.**

2ème mercredi / Mois : de 14h30 à 16h30

Salle 1- 2ème étage- Immeuble La Calade.

Animatrice : Léa VILLARET

Renseignements et Inscriptions auprès de Céline au 04 67 94 66 31.

ACTIVITES COUTURE

▪ ATELIER « DE FIL EN AIGUILLE ».

Mardi : De 14h30 à 16h30.

Salle 4 - RDC - Foyer La Calade.

Bénévole : Danièle GRANIER

Inscriptions & Reprise le 04/10/2022

▪ BRODERIE

Mardi : De 14h00 à 16h30.

Salle 1- 2ème - Immeuble La Calade.

Bénévole : Sylvie PIGAT

Inscriptions & Reprise le 04/10/2022

▪ ATELIER « LES COUSETTES ».

Lundi : De 14h30 à 16h30.

Salle 4- RDC Foyer La Calade.

Bénévole : Marie-Rose SUBAÍ

Inscriptions & Reprise le 03/10/2022

▪ LAINE ET COTONNAGE

Lundi : De 14h30 à 16h30

Salle TV RDC - Foyer La Calade.

Bénévole : Marie-Hélène CHOLET

Inscriptions & Reprise 03/10/2022

▪ CROCHET –TRICOT- PATCHWORK CARTON PLUME

Vendredi : De 14h00 à 16h30.

Salle Cafétaria - Foyer La Calade.

Bénévole : Amélia CUARTERO

Inscriptions & Reprise le 07/10/2022

▪ ATELIER « LES DOIGTS D'OR ».

Mardi : De 14h30 à 16h30.

Salle Cafétaria - Foyer La Calade.

Bénévole : Annie BUISSIÈRE

Inscriptions & Reprise le 04/10/2022

7- Prendre Soins de soi

Prendre soin de soi, c'est aussi se faire plaisir et soigner son apparence pour rester séduisant à tout âge.

LES ATELIERS A TOUT 'AGE



▪ **CONSEILS BEAUTE ET BIEN-ETRE** **Payant**

Un atelier mensuel de « Bien-être » en partenariat avec l'Archipel de la Cité de l'Eau d'Agde.

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

✚ *Retrouvez notre programmation dans la Newsletter.*



▪ **CONFECTION COSMETIQUE** **Payant**

Un atelier mensuel de fabrication de cosmétiques naturels en partenariat avec AMETHIC.

Salle 2- 2ème étage - Immeuble La Calade

Animateur : Isabelle PINEAU

Renseignements et inscriptions auprès de Zahra au 04 67 94 60 74 et de Céline au 04 67 94 66 31. *Retrouvez notre programmation dans la Newsletter.*



▪ **SOINS THERMAUX** **Payant**

Découverte des soins thermaux en partenariat avec **LES THERMES DE BALARUC LES BAINS.**

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

✚ *Retrouvez notre programmation dans la Newsletter.*

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, c'est possible !

Il vous suffit de vous rendre dans les foyers afin de signer un mandat d'autorisation de prélèvement. Munissez-vous pour cela d'un RIB (Relevé d'Identité Bancaire).

REDUCTION TARIFS SENIORS

- ✓ 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 65 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.

PREVENTION BIEN VIEILLIR

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

Contactez le 04 67 94 66 34 - 1^{er} étage - Immeuble la Calade ou par mail à laurence.campos@ccas-agde.fr.

ESPACE GENERATION RETRAITE

Immeuble la Calade. 1^{er} étage.
2 Avenue du 8 Mai 1945 34300 Agde.
Du lundi au vendredi.
De 08h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Tél : 04.67.94.66.30

Laurence CAMPOS Responsable.

Tél : 04.67.94.66.34

Service Aide Sociale et Maintien à Domicile :
04.67.94.60.72

Secrétariat Social : 04.67.94.60.76

Animation : 04 67 94 66 31 ou 04 67 94 60 74

LES FOYERS RESTAURANTS

Brigitte BOUSQUET Responsable.

Tél : 04. 67 94 62 75

▪ **LES JARDINS DE LA CALADE**

Foyer Restaurant.

Immeuble La Calade. 2 Avenue du 8 Mai 1945
34300 Agde.

Du lundi au vendredi de 10h00 à 17h00.

Tél : 04.67.94.62.75

▪ **MAISON DU TEMPS LIBRE**

Foyer Restaurant.

Pinède de la Clape 34300 Cap d'Agde.

Du lundi au vendredi de 10h00 à 17h00.

Tél : 04.67.26.27.53

▪ **ESPACE JEAN FELIX**

Foyer Restaurant

Rue Joseph Sers 34300 Grau d'Agde

Du lundi au vendredi de 10h00 à 17h00.

Tél : 04.67.00.80.65

PERMANENCE ECRIVAIN PUBLIC

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)

- **1^{er} lundi** du mois : De 14h00h à 16h30.
1^{er} étage- Immeuble la Calade. Prise de RDV au 04 67 94 66 34.

POINT INFO SENIORS

Vous êtes retraités, et/ou personnes à mobilité réduite, vous souhaitez faire un signalement, une demande d'intervention concernant la voirie, la signalisation, les doléances de la vie quotidienne, l'enlèvement des encombrants, des déchets verts ; vous résidez sur la commune d'Agde, le Grau d'Agde, le Cap d'Agde, la Tamarissière (Hors résidences et hlm collectifs - orientation sur le syndicat de copropriété). Adressez-vous à Jean-Claude ROAGNA, chargé de mission auprès du président du CCAS d'Agde au 04 67 94 66 33 auprès de Véronique GOUDARD ou par messagerie: jean-claude.roagna@ccas-agde.fr.

MUTUELLE COMMUNALE

MUTUALIA

Les mardis et les jeudis de 9h00 à 16h30.

Sur RDV. 1^{er} étage-Immeuble la Calade.

Mme Stéphanie AZEMA au 06 80 91 50 24

ASSOCIATIONS AIDE AUX AIDANTS

FRANCE ALZHEIMER

1^{er} **vendredi** de chaque mois sur RDV
1er étage de l'Immeuble la Calade
Tél : 04 67 11 43 12

FRANCE PARKINSON.

4^{ème} **vendredi** de chaque mois sur RDV
1er étage de l'Immeuble la Calade
Tél : 06 27 41 41 69

FRANCE DEPRESSION HERAULT

3^{ème} **vendredi** de chaque mois sur RDV
1er étage de l'Immeuble la Calade.
Tél : 06 37 26 03 16

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>

NUMEROS UTILES

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

15 : SAMU.

17 : POLICE.

18 : POMPIERS.

112 : 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

Centre anti poison : 04 91 75 25 25

SERVICES MUNICIPAUX :

Maire d'Agde : 04 67 94 60 00

CCAS d'Agde : 04 67 94 60 60

CSU : 04 67 00 80 40

VACANCES SCOLAIRES

Pas d'ateliers pendant les vacances de Noël.

Zone A	Zone B	Zone C	
Rentrée Scolaire 2022	1 septembre 2022 (la rentrée des enseignants est le 31 août 2022)		
Vacances TOUSSAINT 2022	22 octobre 2022 7 novembre 2022		
Vacances NOËL 2022	17 décembre 2022 3 janvier 2023		
Vacances HIVER 2023	4 février 2023 20 février 2023	11 février 2023 27 février 2023	18 février 2023 6 mars 2023
Vacances PRINTEMPS 2023	8 avril 2023 24 avril 2023	15 avril 2023 2 mai 2023	22 avril 2023 9 mai 2023
Pont ASCENSION 2023	17 mai 2023 22 mai 2023		
Vacances ÉTÉ 2023	8 juillet 2023		



Les Académies de la Zone Scolaire C sont : Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse et Versailles

NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

➤ A NOTER :