

LA LETTRE DES SAGES

Mensuel d'information des seniors biterrois



n°66 - mois d'octobre 2016

LA SEMAINE BLEUE BITERROISE OCTOBRE 2016

A l'occasion de la semaine bleue qui se déroulera du dimanche 2 au samedi 8 octobre 2016, la ville de Béziers organise en collaboration avec des associations, des maisons de retraites biterroises, de nombreuses animations.

DIMANCHE 2 OCTOBRE

15h00 - 19h00 : Inauguration de la semaine bleue 2016, à la salle Zinga Zanga, traverse de Colombiers. Thé dansant ouvert à tous avec l'orchestre «André Salvador». Réservation pour la navette gratuite du CCAS au 04 67 49 84 60 (uniquement pour les personnes n'ayant pas de véhicule).

LUNDI 3 OCTOBRE

14h00 - 16h30 : « Découvrir sa ville en petit train », Visite commentée sur les principaux sites touristiques de Béziers. **4,00 €** par personne. Goûter offert. Inscription et paiement auprès du CCAS à partir du 6 septembre 2016. **14h00 - 16h30 : Les associations biterroises proposent une animation dans les maisons de retraite La Méridienne** : l'association **Béziers Plaisir**, petites scènes de théâtre plus sketches. **EHPAD Les Cascades** : l'association **Béziers Danse**, démonstrations de danse. **Maison de retraite des Frères** : **Chorale les Fauvettes**, avec Mme Barrau. **La Renaissance** : **Chorale les Chardonnerets**, avec Mme Agullo.

MARDI 4 OCTOBRE - Palais des congrès

Salle Jean Moulin de 10h00 - 12h00 et de 14h00 - 17h30 : « Bien être et santé pour les seniors » avec la participation de la **Carsat**, de la **CPAM** du CCAS, de la **mutuelle « Mon Béziers, ma santé »** et la coordination de l'association **Clic Partage**, ainsi que des associations : **Ma Vie**, **Sport Passion**, **Art Thérapie**, **Arco-pred**, **Prévention Routière**, **A.V.F. Béziers**. **Salle Yves Nat à 15h30 : Conférence** sur le thème « Activité physique en toute sécurité » par l'association **Arcopred**.

MERCREDI 5 OCTOBRE

14h00 à 16h30 : « Découvrir sa ville en petit train ». Visite commentée sur les principaux sites touristiques de Béziers. Tarif **4,00 €** par personne. Goûter offert. Inscription et paiement auprès du CCAS. **14h00 à 16h30 : Les associations biterroises proposent une animation dans les maisons de retraite : Les Conviviales** : Chorale « **Domisol** » de l'association Béziers plaisir. La Pinède : Chorale « **Les Fauvettes** » avec Mme Barrau. **Lo soleih** : Chorale « **Crescendo** » du Tiers Temps. **Les Feuillantines** : avec l'association de danse « **La Fiesta** ».

JEUDI 6 OCTOBRE

12h00 : Repas spectacle à la salle Zinga Zanga organisé par le Centre Communal d'Action Sociale. Spectacle assuré par le groupe « **les Brésiliennes** » suivi d'un bal musette animé par le musicien **Francis George**. Traiteur : **Léo Fooding**. **Tarif : 20,00 €** par personne. Inscription et paiement obligatoire à partir du 6 septembre 2016 au CCAS de 13h30 à 16h30. (réservation pour la navette gratuite du C.C.A.S uniquement pour les personnes n'ayant pas de véhicule).

VENDREDI 7 OCTOBRE

11h00 : « Balade en péniche » une découverte paisible du canal du Midi. Tarif : 20€ par personne. Prévoir son panier repas. Apéritif offert. Réservation et paiement auprès du CCAS. **14h00 à 16h00 : « Concours de belote »** organisé par l'Union Nationale des Retraités et des Personnes Âgées (U.N.R.P.A.) à la caserne St Jacques, salle n° 55. Inscriptions au 06.88.41.38.67. Un goûter sera offert par la Municipalité.

14h30 à 22h00 : Animations à l'Espace Václav Havel : rue Dalou (vers le gymnase du Four à Chaux) Inscription obligatoire au 04.67.36.73.57 (avant le 5 octobre 2016) **14h30 à 18h00 : Loto** organisé par les comités de quartier **Bagnols, Pechs & Bonaval et de la Font-Neuve**. **18h00** : un vin d'honneur sera offert par la Municipalité. **19h00 : Repas** proposé par l'association « **Parents-Enfants du bonheur** ». **20H00 : Animation**, théâtre et chants, proposée par l'association « **Béziers Plaisir** » : avec la participation de la troupe de théâtre «**Les brûle-Planches**» & du groupe vocal « **DOMISOL** ».

SAMEDI 8 OCTOBRE

au Théâtre municipal de 14h00 à 16h00 : « Spectacle de danses » sur le thème de l'Espagne avec l'école de danse **Évelyne Agullo**. Inscription obligatoire au 04 67 49 84 60
16h15 : clôture de la semaine bleue par un goûter qui sera offert par la Municipalité au foyer du Théâtre.

L'ASSOCIATION BEZIERS PLAISIR



Organise un loto le samedi 8 octobre 2016 de 14h à 17h à la salle de spectacle «REFECTOIRE DES ABBES», 1 rue du Puits de la Courte avec le concours de la ville de Béziers. De nombreux lots sont à gagner. Après midi récréatif avec une collation. Renseignements au 07.77.07.70.15.

Cours de gymnastique douce et tonique avec des exercices de bâtons et ballons en musique, le **lundi et le mercredi à 9h** et à **10h15** à l'espace Municipal d'Animation Georges Brassens. Adhésion obligatoire à Béziers Plaisir coût 25€. Renseignement au 06.32.79.83.06

ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS ET DES PERSONNES AGÉES

Caserne Saint Jacques – salle 55 – 06 88 41 38 67

Lundi 3 octobre : Permanence et jeux

Mardi 4 octobre : Jeux et tricots

Jeudi 6 octobre : Jeux de société

Vendredi 7 octobre : **Concours de belote Semaine Bleue**

Lundi 10 octobre : Permanence et jeux

Mardi 11 octobre : Sortie au plateau des Poètes

Jeudi 13 octobre : Jeux de société

Vendredi 14 octobre : Loto

Lundi 17 octobre : Permanence et jeux

Mardi 18 octobre : Concours de belote

Jeudi 20 octobre : Jeux de société

Vendredi 21 octobre : Marche à Valras

Lundi 24 octobre : Permanence et jeux

Mardi 25 octobre : Jeux et tricots

Jeudi 27 octobre : Jeux de société

Vendredi 28 octobre : Loto

Lundi 31 octobre : Permanence et jeux



Service Vie Sociale et Animations du CCAS

Permanence les mardis et jeudis de 9h à 11h, au 54 rue Boieldieu pour tout renseignement, dossier et inscription.
Tél : 04.67.49.84.60.

Adresses des clubs et restaurants :

Club **BASTARD** : 8, rue Montmorency N° 04.67.28.17.84

Club Restaurant **CASIMIR PERET**: 74, rue Peret N° 04.67.28.51.74

Club Restaurant **VERDIER** : 15, avenue Verdier N° 04.67.62.35.52

Club Restaurant **SAINT SAËNS** : 50, avenue Saint Saëns N° 04.67.26.06.46

Le CCAS propose aux personnes âgées retraitées ou handicapées de la ville, différentes activités destinées à rompre l'isolement ; elles ont aussi la possibilité de fréquenter les Clubs et les restaurants de la ville, (prix des repas : 6,50€ ou 2,30€ en fonction des revenus).

OCTOBRE 2016

Lotos : Mardi 4 octobre à Verdier à 14h. Lundi 17 octobre à Bastard à 14h.

Foyer Restaurant Saint Saëns : Le vendredi 7 octobre et le vendredi 21 octobre 2016 de 14h à 16h45.

Café des séniors - Cercles de paroles sur la santé et la nutrition. Un Goûter sera offert, inscription au 04.67.49.84.45.

TAI CHI : Au club BASTARD les mercredis de 10h00 à 11h00

YOGA : Au club BASTARD les lundis de 10h00 à 11h00. Inscription auprès des animatrices tél : 04.67.49.84.60.

THEÂTRE : Se renseigner auprès des animatrices.

JEUDI 6 OCTOBRE : 12h00 : Repas spectacle à la salle Zinga Zanga organisé par le Centre Communal d'Action Sociale ; Spectacle de danse avec l'association Aqualina + Bal musette avec Francis Georges. Traiteur «Leo Fooding» tarif 20€/pers. Navette gratuite, inscription obligatoire auprès des animatrices 04-67-49-84-60.

Voyage : Jeudi 24 novembre 2016 au Perthus. Tarif 10€ par personne, repas libre, inscriptions auprès des animatrices 04-67-49-84-60.

Sorties Minibus : 3,20€ la sortie, inscription auprès des animatrices.

Mercredi 12 octobre : Marche lente à Valras

Jeudi 13 octobre : Visite de l'Abbaye de Caunes Minervois

Vendredi 14 octobre : Marche à Nissan

Mercredi 19 octobre : Marche lente à Florensac

Jeudi 20 octobre : Découverte du patrimoine de Villeneuve

Vendredi 21 octobre : Marche à Vendres

Mercredi 26 octobre : Marche lente à St Thibéry

Jeudi 27 octobre : Visite guidée d'Olargues

Vendredi 28 octobre : Marche à Malibert

Sorties « Nature » : le mardi et le jeudi de 8h30 à 11h30 (3,20€) : s'inscrire auprès de Martine.

Mardi 11 octobre : Sortie Noix

Jeudi 13 octobre : Sortie Châtaignes

Mardi 18 octobre : Sortie Houx

Jeudi 20 octobre : Sortie Noisette

Mardi 25 octobre : Sortie Thym

Jeudi 27 octobre : Sortie Bouquet champêtre

Institutions Municipales :

ESPACE GEORGES BRASSENS : 31 avenue Auguste Albertini 34500 Béziers

Jeudi 13 octobre 2016 à 14h30 «le sommeil de rêve, qu'ès aquo ?». Information et débat en collaboration avec l'association Arcopred.

Samedi 8 octobre 2016 sortie à la journée en Aveyron (visites du Viaduc de millau et des caves de Roquefort)

ESPACE VACLAV HAVEL : Rue Jules Dalou 34500 Béziers

Accueil Initiatives Séniors : Tous les jours de 9h30 à 12h et de 14h30 à 18h : jeux de cartes, scrabble, rami et discussions autour d'un café.

Projet 4 S : sortie «Marche & Détente» Mardi à partir de 9h30 jusqu'à 11h00.

Atelier découverte du Qi Gong - Mardi de 11h à 12h en partenariat avec l'association Béziers Plaisir. . Atelier «Mémoire» en partenariat avec l'ARCOPRED.

Art & Créations Atelier dessin : Jeudi de 14h00 à 17h00.

Atelier d'initiation à la guitare : mercredi de 9h à 10h. - Atelier «Plaisir de chanter» : mercredi de 10h à 12h.

Ateliers Multimédias : «Premiers pas vers le PC» : jeudi de 10 h à 11h30 et samedi de 14h30 à 16h. Exclusivement réservés aux débutants.

Atelier Peinture sur soie le Lundi de 14 h à 16h30 , Atelier Mosaique le Lundi de 14h à 16h30 , Atelier Gravure sur verre le 1er et 3ème Mardi de 14h à 16h, Atelier Couture le Vendredi de 14h30 à 17h. Inscriptions obligatoires auprès de l'accueil. Tél 04.67.36.73.57.