

Granotes mag.

Dossier

8

Bien vieillir à
Argelès-sur-Mer

Aménagements

14

L'actualité
des chantiers

Culture

16

Trésors cachés
au Musée



Festivités

Magie de Noël
en cœur de ville

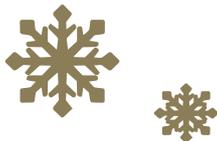
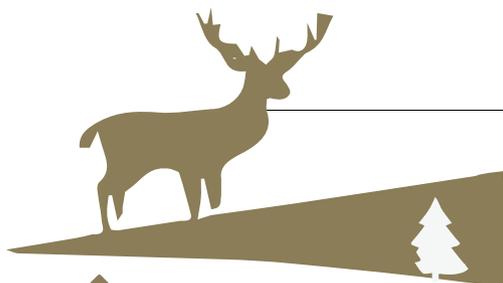




Instantané

Mercredi 23 octobre, après une nuit de pluies diluviennes, la ville se réveille meurtrie par ce premier épisode méditerranéen de l'année.

Avec un cumul de précipitations de 181 mm et une probable rupture d'embâcle en amont, la rivière La Massane sort brutalement de son lit en centre-ville, inondant les quartiers riverains et emportant dans ses flots les véhicules imprudemment stationnés sur ses rives.



N°148

6/8

Actualités

Noël pour tous

9/13

Dossier

Bien vieillir

14

Aménagements

L'actu des chantiers

16

Culture

La Retirada à 4 mains

18

Animation

Village de Noël

23

Portrait

Corinne L'Hérison

Directeur de la publication

Antoine PARRA, Maire d'Argelès-sur-Mer
Allée Ferdinand Buisson 66700 Argelès-sur-Mer
Tél. 04 68 95 34 58

Rédaction et maquette

Service communication

Crédits photos

Service communication
Office de Tourisme

Imprimerie

Imprimerie Salvador (Elne)
Papier PEFC



« Une pause pour regarder l'année écoulée »

Chères Argelésiennes,
Chers Argelésiens,

Cette fin d'année sera rythmée par les manifestations argelésiennes qui plongent notre coeur de ville dans une ambiance féérique. Les enfants et les familles profiteront de moments de joie, dans une commune parée de mille couleurs, de décorations et d'animations sur le thème de Noël.

Je vous invite à vivre intensément chaque instant offert avec les êtres qui vous sont chers. A notre époque où tout va si vite, il est bon de savoir profiter de moments de retrouvailles familiales. Sachons nous arrêter, faisons une pause pour nous remémorer les temps forts de notre année. J'adresse une pensée aux familles qui ont perdu l'un des leurs cette année, j'en réserve une autre à celles qui se sont agrandies.

Votre mairie, attachée à l'amélioration du quotidien, voit ses équipes techniques répondre au mieux à vos demandes. Notre population, plus nombreuse, a également augmenté dans ses exigences en matière de service, de rapidité et de tranquillité. A cet effet, nos agents municipaux trouvent la solution à de multiples situations en matière de voirie, de confort de vie et d'embellissement, en déployant des efforts constants. Dans certains cas, il est cependant nécessaire de patienter, car tout n'est pas possible en même temps.

Ce numéro de Granotes rembobine le fil des événements qui ont marqué la vie argelésienne ces douze derniers mois. Il présente les expositions hivernales et le vaste dispositif de solidarité, envers les anciens, présent dans notre commune. Les associations patriotiques et les personnalités qui rendent la vie meilleure prennent aussi place dans votre magazine municipal.

Que ces dernières semaines de l'année vous soient agréables et jalonnées de satisfactions.

Je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année.

Le Maire d'Argelès-sur-Mer

Retour en images



Cabaret des Argelésiens

Point d'orgue de cette Festa Major 2019, le Cabaret des talents argelésiens (chant, danse, musique, magie...) a une nouvelle fois fait salle comble à l'espace Jean Carrère. Une belle soirée ouverte à de nouveaux jeunes talents dans un écrin de lumières sublimes. Bravo aux artistes !

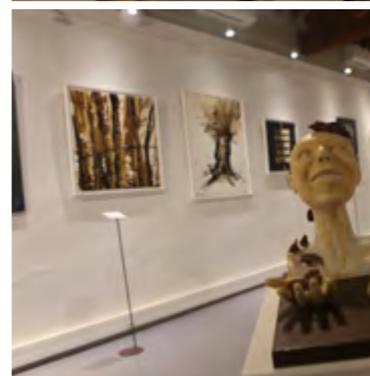


Photo: Office de Tourisme



Woda

Il a été l'invité d'honneur de cet été à la Galerie Marianne. Le peintre Albert Woda a offert l'une de ses toiles à la ville en remerciement de l'accueil et de l'hommage qui lui a été rendu.



Halloween

Pendant les vacances, on adore s'amuser à se faire peur ! Organisée cette année sous les sunlights du Joa Casino, la boum d'Halloween a terriblement ravi petits et grands...



Photo: Office de Tourisme

Réunion de secteur

Rendez-vous attendu de l'automne, les cinq réunions de secteur organisées au village ont permis aux Argelésiens de venir s'informer sur les travaux en cours ou à venir, d'échanger sur les incivilités, les petites améliorations à apporter au quotidien.



Journées du patrimoine

De la tour de la Massane à la petite chapelle Saint-Jérôme, le patrimoine argelésien a cette année encore ouvert à la visite tous ses trésors cachés. Pour les redécouvrir, allez visiter la toute nouvelle exposition de la Casa de l'Albera !



Salon international d'art de Valmy

Fidèles de la première heure, talents révélés et artistes prometteurs... tous se sont retrouvés à Valmy pour fêter le 25^e anniversaire et la nouvelle formule d'un festival devenu incontournable dans l'agenda artistique régional.





Solidarité

Noël pour tous

Cette année encore, à l'initiative de la Ville et grâce au concours actif d'un groupe de bénévoles, des jouets, livres en bon état et autres cadeaux seront collectés auprès des Argelésiens. Cette action permettra à tous les enfants d'Argelès-sur-Mer de fêter Noël. Les dons pourront être déposés jusqu'au 13 décembre, du lundi au vendredi de 9 heures à 12 heures au foyer du 3^e âge, rue du 14 Juillet.

Nous comptons sur la générosité de tous ! L'année dernière, l'opération a permis à 96 familles argelésiennes d'offrir des cadeaux à leurs enfants. De même, toute famille ne pouvant acheter un cadeau à ses enfants peut se faire connaître à cette même adresse ou à l'Hôtel de Ville au CCAS (centre communal d'action sociale).

Infos. 04 68 95 34 21

Concours

Illuminez votre façade !

Du 19 décembre au 2 janvier, la municipalité organise son traditionnel concours d'illuminations et de décorations. Les inscriptions seront prises jusqu'au 18 décembre à l'accueil de l'Hôtel de Ville, par téléphone (04 68 95 34 58) ou par courriel (accueil@ville-argelessurmer.fr). Ce concours est ouvert à tous les particuliers. Un jury composé d'élus et de citoyens établira le palmarès (règlement complet disponible en mairie et sur le site internet de la ville).



Cérémonie

Des vœux pour 2020

L'équipe municipale vous donne rendez-vous vendredi 10 janvier à 18h30 à l'espace Jean Carrère pour la traditionnelle cérémonie des vœux à la population. Venez fêter la nouvelle année des Argelésiens !



Transports

TAM : nouveaux horaires, nouveaux circuits

Exit le petit train, place au minibus ! Comme chaque année, depuis le 2 novembre et jusqu'au 31 mars, le TAM (pour Transport Argelès-sur-Mer) est assuré par un minibus du Conseil départemental pour le compte de la ville. Deux circuits couvrent l'ensemble du territoire : le centre-ville, Le Racou, Argelès-plage, la zone artisanale et le lycée Christian Bourquin.

Vous pouvez compter sur deux rotations le matin et deux l'après-midi, du lundi au samedi (sauf les jours fériés).

Coût du trajet : 1 euro (valable 1 h et sur l'ensemble du réseau départemental) ou 8 euros la semaine. Notez que le billet est aussi valable sur l'ensemble des cars départementaux.

Infos voyageurs (Conseil départemental) : 04 68 80 80 80

Elections

Nouvelles modalités d'inscription

Les prochaines élections municipales se dérouleront les 15 et 22 mars 2020. Depuis 2019, les modalités d'inscription sur les listes électorales ont changé. Les demandes d'inscription sur les listes électorales pourront ainsi être déposées en mairie jusqu'au vendredi 7 février 2020 au plus tard.

Avec la mise en place du répertoire électoral unique, dont la tenue est confiée à l'INSEE, il vous sera possible de vérifier que vous êtes bien inscrit sur les listes électorales de votre commune et connaître votre bureau de vote directement en ligne sur l'adresse : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/services-en-ligne-et-formulaires/ISE>

L'inscription en ligne est également généralisée tout au long de l'année. Quelle que soit sa commune de domiciliation, chaque citoyen pourra s'inscrire directement par internet sur le site [service-public.fr](https://www.service-public.fr) (jusqu'au 7 février pour les élections municipales 2020).

Plus d'infos auprès du service élections au 04 68 95 19 51 ou au 04 68 95 34 46



Bilan

Sécurité estivale : bilan positif

Aucun problème de sécurité majeur n'a émaillé l'été argelésien. Le dispositif, adapté à la forte augmentation de la population, a été affiné pour garantir la tranquillité de tous, au village et à la plage.

La saison estivale a été marquée, le 15 juillet, par l'évacuation dans le calme de 2 500 campeurs suite à un incendie déclenché près du mas de la Mer blanche. Mais aucun autre incident



ne s'est présenté. La veille permanente des 80 bénévoles de la « Réserve intercommunale de sécurité civile » (RISC), activée pour la deuxième année sur l'initiative de la sous-préfecture, a permis d'éviter tout départ de feu.

Comme à l'habitude, le passage de 10 500 à plus de 100 000 habitants a exigé un renfort de forces de l'ordre. Les 18 gendarmes de la

brigade argelésienne ont reçu l'appui de 22 collègues pendant trois semaines, de la fin juillet à la mi-août, une dotation un peu moins nombreuse que l'année dernière « *mais cela n'a pas eu d'impact* », détaille Antoine Casanovas, conseiller municipal délégué à l'environnement et à la sécurité. La police montée, fortement remarquée, a permis d'apaiser la voie publique. Cette brigade équestre montée par des gendarmes est soutenue très concrètement par la mairie, qui fournit les chevaux, l'équipement et l'hébergement. « *Le partenariat que nous avons noué entre la police municipale et la police nationale est très efficace* », précise l'élu. Les deux corps de police ont mené plusieurs opérations de nuit en parfaite entente, chacun dans son rôle. L'été 2020, cette alliance saisonnière sera renouvelée, afin de profiter de l'expérience acquise. En termes généraux, la série d'étés agités n'a pour cours, un équilibre a été trouvé entre le besoin de divertissement et le respect d'autrui.

Des bars de nuit moins bruyants

Avant l'été, les propriétaires de bars musicaux ont été réunis par la municipalité pour que les watts n'empêchent pas tranquillité voire le sommeil des habitants. A. Casanovas explique : « *Nous avons pris ce problème à bras-le-corps,*

avec le maire, pour réduire l'intensité sonore ». Cette anticipation a permis de réduire cette problématique récurrente lors des étés précédents, à l'avantage des résidents qui viennent ici se reposer et ceux qui veulent vivre des vacances récréatives. Cette meilleure cohabitation a son importance, car le bien-être et la qualité d'un séjour contribuent à l'image de notre commune, en tant que destination touristique.

La première saison sous vidéo-protection

Les 14 caméras installées par la municipalité à la fin du printemps ont donné lieu au premier été sous vidéo-protection, en cœur de ville. Parmi les premiers résultats, des solutions ont été trouvées à plusieurs problèmes de voisinage. Le trafic de stupéfiants, nettement atténué, n'induit plus de nuisances dans le cœur de ville, mais « *nous ne sommes pas naïfs* », avertit A. Casanovas, selon lequel cette activité illicite « *s'est certainement déplacée* ». Le constat est que le sentiment de sécurité, si difficile à mesurer, est en cours de réduction. Les efforts doivent être soutenus dans le domaine de la vitesse excessive et du stationnement irrespectueux, mais « *la voie empruntée est la bonne* », insiste l'élu. Une première amélioration étant acquise, le réseau de caméras sera déployé sur d'autres secteurs, à moyen terme, jusqu'à la plage.

1 territoire, 15 communes, 56 000 habitants

Avec une population permanente de 56 000 habitants (200 000 au moins durant la période estivale) et 15 villes, la communauté de communes Albères-Côte Vermeille-Illibérés (ou CC ACVI) est la deuxième intercommunalité du département des Pyrénées-Orientales.

Parmi ses nombreuses compétences, certaines relèvent d'un bloc obligatoire : **l'aménagement de l'espace** pour la conduite d'actions d'intérêt communautaire, SCOT ; **le développement économique** : gestion de sept zones d'activités, actions liées à la politique agricole, etc. ; **la gestion des milieux aquatiques et la prévention contre les inondations** (GEMAPI) ; **l'aménagement, l'entretien et la gestion des aires d'accueil des gens du voyage** ; la collecte et le traitement des **déchets des ménages et déchets assimilés**.

La ville d'Argelès-sur-Mer a également choisi de transférer et confier la gestion d'autres compétences, telles que : **l'eau** : production et distribution de l'eau potable ; **la collecte et traitement de l'assainissement collectif** ; **l'entretien du réseau d'éclairage public** ; **la jeunesse** : organisation et/ou coordination des loisirs éducatifs pour les 6-18 ans ; **la petite enfance** : accueil des enfants de moins de 6 ans...

Toutes les compétences et les informations pratiques sont à retrouver sur le site : www.cc-acvi.com Pour connaître son actualité, il est possible de s'abonner à la newsletter (lettre d'infos par mail) ou de suivre sa page Facebook : @ccacvi



Mémoire

Le monde combattant regarde l'avenir

Les associations patriotiques et mémorielles sont intimement liées à l'histoire de notre commune. Cette grande famille agit pour le futur de la mémoire.

Six associations perpétuent la mémoire des soldats morts pour la France dans notre commune. Ces témoins majeurs du monde combattant organisent une dizaine d'événements annuels, principalement en rappel des conflits du siècle dernier. Par tous les temps, Jean-Pierre Auriach est le maître de cérémonies : « *c'est un honneur !* », précise cet ancien instructeur. Les célébrations sont notamment les défilés du 8 mai et du 11 novembre, relatifs aux deux guerres mondiales. Le 19 mars rappelle la guerre d'Algérie, le 5 décembre les morts pour la France dans ce même pays, ainsi qu'au Maroc et en Tunisie. Le 14 juillet, fête nationale, s'accompagne d'une grande cérémonie. Ces structures bénévoles rassemblent des membres « *unis jusqu'au bout* », observe Patrick Castello, chargé de la Médaille militaire. « *Les seuls coups de fils que reçoivent certains adhérents, frères d'armes, ne sont souvent que les nôtres.* »

Aux portes de la troisième décennie du XXI^e siècle, comment assurer l'avenir ?

« *La mémoire s'estompe un petit peu dans le*

temps », regrette Jean-Claude Rivière, responsable de la section argelienne de la FNACA (Fédération Nationale des Anciens Combattants en Algérie, Maroc et Tunisie). Pour leur part, les Anciens Combattants et Prisonniers de Guerre - combattants d'Algérie, Tunisie, Maroc (ACPG-CATM), par la voix de leur référent argelien, Yves Chaillard,

observent que les sections « *raccourcissent et que les gens vieillissent* »



Insuffler du nouveau

Frédéric Donnet, conseiller municipal délégué aux associations patriotiques, est la passerelle entre la mairie et les associations qui célèbrent l'unité de la nation. Il incite le conseil municipal des enfants, les enseignants et directeurs d'écoles à rejoindre les commémorations, en posant le défi de « *relier ceux qui ont vécu les guerres et ceux qui doivent perpétuer la mémoire* ». L'enjeu est d'intéresser en particulier les enfants des années 2000, qui sont « *bien sensibilisés au devoir de mémoire* », pour

« *insuffler du nouveau, en écoutant le récit des anciens, dans le respect et l'honneur portés aux morts pour la France* ».

Les associations s'attellent au renouvellement générationnel, à l'image des (ACPG-CATM), qui accueillent les ados dès 14-15 ans en tant que porte-drapeaux. Au Souvenir français, association mémorielle, on reçoit les enfants dès 12 ans afin qu'ils « *se rappellent notre Histoire et puissent à leur tour la transmettre concrètement et correctement* », détaille Raymond Mallol. Le pied à l'étrier est également mis par

Union Nationale des Combattants (UNC), dont la responsable, Marie-Rose Dubois, souhaite « *donner le goût de la mémoire aux jeunes* ». A partir de 16 ans, on peut rallier la section fédérale André Maginot des Pyrénées-Orientales.

L'avenir est aussi un combat

Pour actualiser les cérémonies et les fixer dans le présent, depuis 2012, les militaires disparus en opérations extérieures « Opex », notamment en Afrique, sont honorés le 11 Novembre. Cette évolution voulue par l'État est une impulsion pour le monde combattant. À l'heure où le respect des sacrifiés passe progressivement de la mémoire à l'Histoire, l'avenir est aussi un combat. L'expérience vécue appelle un relais, pour ne pas subir les outrages du temps et préserver les valeurs de paix.



« ...perpétuer la mémoire... »

Tribune de l'opposition

« Les jours passent, les heures s'égrènent, l'automne enveloppe la commune de sa lumière évanescence. L'on pourrait alors penser que la cité s'endort. Pas tout à fait, de nombreux touristes apprécient l'été indien et la douceur de vivre qui en découle. La municipalité doit donc profiter des atouts de la station et les mettre en valeur pour prolonger

la saison. C'est également la période des événements cévenols, phénomènes récurrents dont les forces peuvent être dévastatrices... Cependant la vigilance doit se maintenir pour conserver un niveau de sûreté maximum, nous y veillerons. »

Brigitte de CAPELE, Philippe RIUS, Laurent MADERN

Bien vieillir, un enjeu du vivre-ensemble

35% des habitants ont plus de 65 ans, soit près d'un Argelésien sur trois. Bien vieillir aujourd'hui signifie, en plus du fait de rester en bonne santé, de garder au maximum ses facultés physiques et intellectuelles, tout en maintenant un lien social.

Mais, quand l'âge avance et que les premières difficultés se font ressentir, il faut être en mesure de trouver localement aide et accompagnement pour organiser son maintien à domicile, avant d'envisager un hébergement en institution.

Tour d'horizon des dispositifs solidaires proposés à Argelès-sur-Mer, où il fait somme toutes bon vieillir ensemble...

« Un Argelésien sur trois
a plus de 65 ans »

Centre Communal d'Action Sociale

Au cœur de la solidarité avec les seniors

En collier ou en bracelet, la télé-alarme rassure bénéficiaire et famille

Acteur majeur de la politique sociale de la commune, le CCAS anime une action générale de prévention et de solidarité vers l'ensemble des publics en difficulté, et tout particulièrement les seniors.

Des tickets pour le resto du 3^e âge, un dossier de demande d'APA (aide aux personnes âgées) ou de télé-alarme, une inscription pour un atelier... tout au long de la journée, l'équipe du Centre Communal d'Action Sociale accueille et répond avec bienveillance aux sollicitations des seniors et de leur famille. La mairie est encore souvent la structure vers laquelle les Argelésiens se tournent en priorité lorsque se font sentir les premières difficultés liées à l'âge.

Accompagner l'aide sociale légale

Les missions d'information et d'accompagnement sont au cœur du métier de l'équipe du CCAS. Frédérique, Nadège, Véronique et Amandine s'occupent ainsi de l'instruction et du suivi administratif des demandes d'aide sociale légale (hébergement pour les personnes âgées et handicapées, prise en charge d'aide ménagère, dossiers APA, obligations alimentaires...), avant leur passage en commission départementale. Elles informent et orientent tout autant vers les autres partenaires sociaux et prestataires de

service à la personne (aide-ménagères et soins à domicile, portage de repas à domicile...). Dans la palette des actions du CCAS figurent également de nombreuses prestations liées à la politique sociale de la commune vers ses aînés : à l'image de la télé-alarme dans le cadre d'un maintien à domicile ou de vente de tickets pour le restaurant municipal du 3^e âge. Une attention et un suivi portés aux personnes âgées fragilisées que l'on peut retrouver lors d'événements exceptionnels, comme pour le plan Canicule.

Maintenir le lien social

Parce que bien vieillir dans sa commune, c'est aussi prévenir et s'entretenir, le CCAS organise régulièrement des ateliers destinés aux plus de 60 ans. Les ateliers numériques (utilisation d'un ordinateur et d'internet) et d'activités physiques adaptées mis en place cette année ont rencontré un franc succès. Ils seront d'ailleurs reconduits début 2020 (voir encadré). Ces ateliers ont également pour objectif de maintenir un lien social et de lutter contre l'exclusion, que l'éloignement familial peut avoir créé. La distribution de chocolats aux aînés (plus de



85 ans) en décembre ou le repas des aînés en janvier (près de 900 convives) sont ainsi des moments privilégiés de se retrouver, d'échanger, de partager... pour un mieux vivre ensemble.

ATELIERS SENIORS (60 ans et +)

« Pass Equilibre » et « Pass Mouv' »

avec UFOLEP

(le jeudi de 14h30 à 16h, à partir de janvier 2020).

Inscriptions au CCAS : tél. 04 68 95 34 21

« Coup de pouce connexion »

Ateliers initiation et perfectionnement (lundi / vendredi matins, en janvier et février 2020)

Inscriptions auprès de la MSA : 04 68 11 77 33

Solidarité

Le CLIC, un guichet unique de proximité

Installé boulevard Herriot depuis 2015, le CLIC de la Vallée du Tech fait partie des deux Centres Locaux d'Information et de Coordination gérontologique créés par le Conseil départemental dans les Pyrénées-Orientales. Ce lieu d'accueil de proximité est un principal relais sur le territoire pour informer, conseiller et orienter les personnes âgées de plus de 60 ans, leur entourage et les professionnels socio-médicaux.

Conseiller, orienter, informer

On peut contacter le CLIC pour une simple information, pour des questions de solidarité ou d'entraide, mais encore pour un accompagnement dans les démarches relatives à la perte d'autonomie et à la vie quotidienne (demande d'APA, services d'aides à domicile, portage de repas, aides

financières, solutions pour un maintien à domicile ou un hébergement en établissement...).

Le CLIC, c'est aussi...

Partenaire de communes et d'associations, notamment dans leurs actions collectives de prévention, le CLIC organise également de nombreux rendez-vous à destination des seniors : "L'instant lecture", la "Boîte à livres", "Le café Rencontre" ou la "Permanence numérique" pour les démarches administratives (programme d'activités à retrouver dans la lettre d'actualité sur www.ledepartement66.fr).

CLIC - 2 boulevard Herriot - Tél. 04 68 87 57 30



Restauration

Au restaurant "comme à la maison"

Au cœur du village, le restaurant du 3^e âge est une véritable institution. Et une bonne table plébiscitée par les seniors argelésiens depuis 1977.

Ce vendredi midi, le menu affiche Paëlla. Une valeur sûre du "resto", qui n'a pas manqué de faire saliver les 72 "clients" du jour. Au fur et à mesure de leur arrivée, les demi-pensionnaires vont dire un petit bonjour au personnel, prennent des nouvelles du village avant de rejoindre les amis de table.

"Le restaurant du 3^e âge existe depuis 1977 à cette même adresse. Et cela fait plus de 30 ans que j'occupe dans ses cuisines. C'est dire la longue histoire qui nous lie" confie Jean-Luc Julien, chef-cuisinier et responsable de la restauration. *"Nous accueillons en moyenne 50 à 55 personnes chaque midi, du lundi au samedi. Avec un record à 96 convives le jour de la soupe de poissons 100% maison !"*

petite soupe de saison en entrée. La semaine prochaine, il y aura des tripes à la tomate lundi, de la blanquette de veau mardi, du colin vendredi et du coquelet samedi."

Du resto au foyer, en toute convivialité

De 60 à 95 ans, que l'on soit "client" régulier ou occasionnel, le restaurant permet à de nombreux seniors argelésiens de bénéficier d'un repas de qualité dans une ambiance conviviale. Pour Daniel qui viens y manger tous les jours, *"les repas sont bons*



et variés, parfois presque trop copieux ! Et puis, ça m'oblige à sortir de chez moi". "C'est presque un club de rencontre" confie avec malice Pedro. "On prend du plaisir à partager et échanger. L'autre jour, Emilienne (95 ans) nous a même fait une démonstration de Madison ! On retrouve des anciens, des amitiés se créent, parfois même de belles rencontres..."

Complètement rénovés et mis aux normes en 2014, les locaux clairs et colorés accueillent l'après-midi plusieurs fois par semaine des activités de loisirs associatifs. Le restaurant cède alors la place au foyer, avec toujours la même convivialité au cœur.

Restaurant du 3^e âge

Rue du 14 Juillet - Tél. 04 68 81 12 27

Tickets en vente au CCAS en mairie au prix de 7,50 euros le repas



Des menus « sur mesure »

Au service et à l'entretien, Jean-Luc est épaulé par Marina, Nancy, Virginie et Julien. Tous les quatre sont employés municipaux. Comme le sont les locaux de la rue du 14-Juillet, qui abritent également le foyer du 3^e âge.

Le chef, quant à lui employé de l'EHPAD Les Capucines (où officie un chef en second), est responsable de l'achat mutualisé des denrées, de la confection des menus et des repas pour

plusieurs structures, dont un portage de repas à domicile.

Jean-Luc passe voir tout le monde à table, s'inquiète de savoir qui va venir manger, présente le menu de la semaine suivante. *"Nous faisons entrer beaucoup de produits frais dans notre cuisine, les repas sont fabriqués sur place. Et puis, on connaît les goûts de chacun. Alors, dans la mesure du possible, nous n'hésitons pas à faire plaisir. Hier, on nous a demandé une*

Des loisirs pour tous

Culture, sport, initiative sociales, humanitaires ou environnementales... plus de 175 associations argelésiennes proposent de nombreuses activités de loisirs ou d'engagement solidaire (à retrouver dans le guide municipal des associations). Certaines d'entre elles s'adressent tout spécifiquement au public senior. Petit tour d'horizon...

Happy days de la retraite sportive

Gymnastique, randonnée, marche nordique, remue-méninge, danse, théâtre...
Espace Waldeck-Rousseau
Contact : 06 01 20 14 29

Club Amitié Sourire

Entretien des liens d'amitié par le partage d'activités, soutien moral et physique
Foyer du 3^e âge
Contact : 06 07 76 21 67

UNRPA.

Activités culturelles et de loisir, permanences d'accompagnement juridique et administratif.
Foyer du 3^e âge
Contact : 06 95 82 48 03

Argelès Accueil

Après-midis récréatives, repas dansant et karaokés, sorties et voyages
Salles Poiraud et du 14 Juillet
Contact : 06 84 83 03 52

Maladie d'Alzheimer

Accompagner les malades comme les aidants

Accueil thérapeutique de jour pour les malades, plateforme de répit pour les aidants, cafés mémoire et solidarité... en septembre dernier, cette palette de dispositifs a permis à Argelès-sur-Mer d'être labellisée "Ville aidante Alzheimer". Rencontre avec l'équipe du Grand Platane.

C'est une grande villa chaleureuse, entourée d'un petit jardin où l'on peut prendre le soleil et pratiquer quelques activités. Passé le seuil, le rituel du café pris ensemble dans la cuisine rythme l'arrivée de chacun, par ses propres moyens quand la maladie le permet encore, sinon accompagné par un tiers ou transporté par l'association. Petit à petit, les repères s'installent avec les membres de l'équipe, les activités de la journée peuvent débuter.

Offrir une étape "à mi-chemin"



Cela fait maintenant 10 ans que l'accueil thérapeutique de jour autonome "Le Grand Platane" a investi les locaux du 17 rue des Perdrix. La structure accueille du lundi au vendredi, en continu de 9h à 17h, une douzaine de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladie apparentée.

Ce lieu de vie et de prise en soin a pour vocation de ralentir la perte d'autonomie, de stimuler et préserver les capacités cognitives de la personne malade et d'offrir du temps de répit à la famille, aux aidants. Une étape à

"mi-chemin" entre l'isolement de son domicile et la vie en institution souvent inéluctable au terme de la maladie.

"Il faut beaucoup de courage pour franchir le pas, accepter la maladie et la main tendue" affirme Guy Le Rochais, Président de France Alzheimer P-O. "*Cheminer ensemble, partager, trouver des ancrages pour qu'existe une continuité de prise en soin : c'est notre vocation depuis 1998*".

Vocation plurielle pour l'accueil de jour



Au "Grand Platane", pas de médicalisation, ni de blouse blanche, mais une prise en charge plurielle par une équipe au professionnalisme reconnu, allié à un certain esprit de famille et de convivialité.

En installant son atelier créatif "sapin de Noël" dans le salon, Catherine, aide médico-psychologique, confie : "*Au début, les malades sont un peu réticents à venir. Mais, très vite, les familles nous confient combien cela leur fait du bien*". Dans ce nouvel environnement relationnel, cette stimulation journalière permet de recréer du lien social. "*On apprend aussi beaucoup des personnes prises en charge. Un lien indéfectible se crée malgré la maladie*" précise-t-elle.

Chaque personne accueillie bénéficie d'un suivi

personnalisé en lien avec des objectifs thérapeutiques. Le matin en grand groupe, l'après-midi en petites formations, l'équipe pluridisciplinaire propose activités physiques et créatives, ateliers mémoire et de la vie quotidienne, musico et art thérapie, activités d'extérieur. Une stimulation dynamique et permanente.



Soutenir aussi les aidants

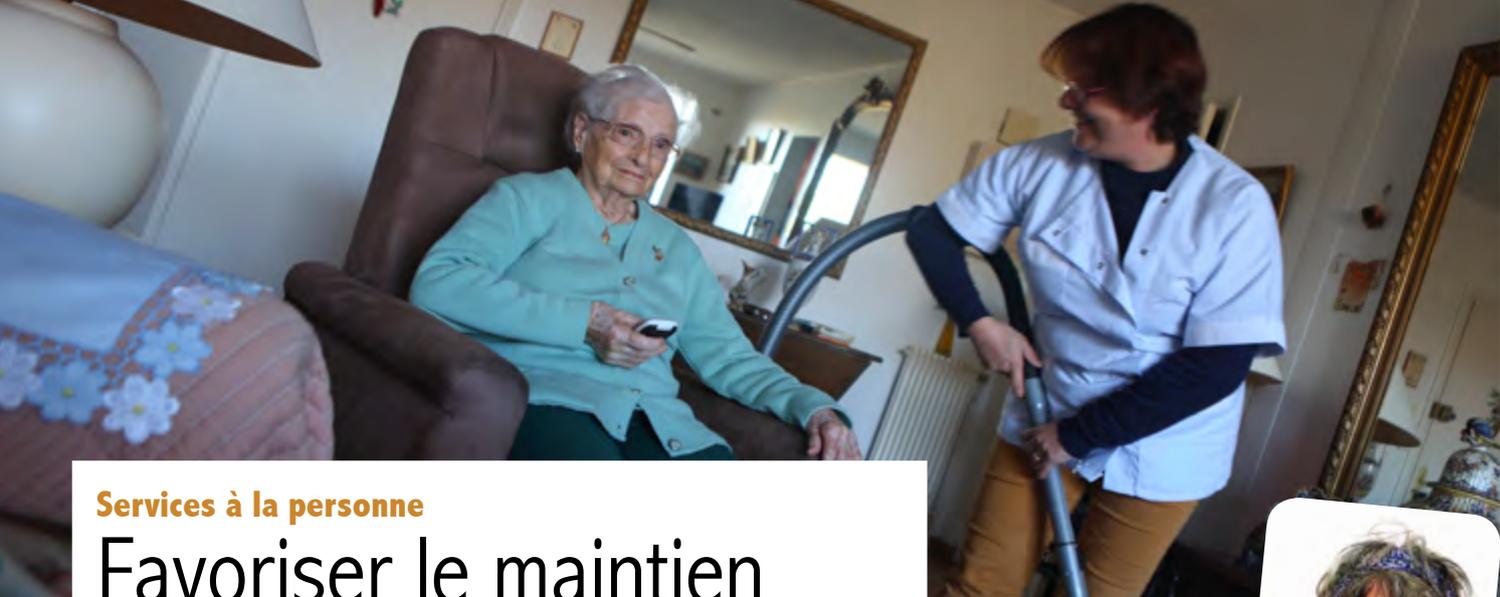
La prise en compte des proches est indissociable du projet pédagogique. Pour aider les familles souvent désemparées ou découragées, France Alzheimer a également mis en place une plateforme de répit pour les aidants. "*Nous sommes disponibles trois jours et demi par semaine au Grand Platane, mais également à domicile pour accompagner les familles, les écouter, les orienter*" précise Rachel, l'une des deux psychologues de l'association.

Des formations et des groupes de paroles leur sont également régulièrement proposés, à l'image du "café convivialité et mémoire" hors murs. Une vraie bouffée d'air à l'ombre du Grand Platane.

Le Grand Platane - France Alzheimer

17 Rue des Perdrix

Téléphone : 04 68 82 82 82



Services à la personne

Favoriser le maintien à domicile

Rester chez soi le plus longtemps possible (dans sa maison, avec ses meubles et ses repères, dans un environnement connu) est le souhait de la plupart des personnes âgées. En cas de perte d'autonomie, le recours aux services d'aide à domicile est une solution de plus en plus utilisée.

A Argelès-sur-Mer, l'offre de services d'aide et d'accompagnement à domicile est principalement assurée par deux associations et deux sociétés prestataires. L'ASSAD-MANDASSAD en est l'une des plus anciennes. *« Notre association a été créée en 1967. Aujourd'hui, ses 80 salariés interviennent auprès de 510 bénéficiaires. C'est dire notre fort ancrage local et la confiance dont bénéficie notre personnel »* souligne Joël Triado, son directeur. *« Notre spécificité réside également dans la diversité de notre offre d'accompagnement : aides-ménagères, mais aussi soins à domicile avec l'équipe du SSIAD. Et puis, si la personne bénéficiaire souhaite demeurer son propre employeur, notre service MANDASSAD est là pour l'aider dans ses démarches ».*

Agir dans la bientraitance

L'accompagnement dans le quotidien des personnes âgées fragilisées couvre de nombreux champs d'intervention : ménage, préparation et prise des repas, toilette et habillage, aide au lever et au coucher, démarches administratives ou déplacements... *« Et ce, toujours dans le souci de la bientraitance »* affirme Sabrina Nelli, responsable de « La Vie en Rose », micro-entreprise familiale créée il y a 5 ans dans la zone d'activités économiques. *« Le système de planning-repère que nous avons mis en place, avec la même intervenante, aux mêmes heures, contribue à rassurer les personnes dont nous nous occupons ».*

Aujourd'hui, l'accompagnement va même au delà. *« En partenariat avec le Conseil départemental et les caisses de retraite, nous sommes de plus en plus amenés à développer des actions de prévention de perte d'autonomie. Les ateliers nutrition mis en place à Valmy avec un cuisinier ont récemment connu un vrai succès ! »* confie Joël Triado.

Cette offre de prise en charge de plus en plus complète se heurte malheureusement à des problèmes de recrutement récurrents. *« C'est un métier difficile et très engagé, qui demande disponibilité et empathie »,* constate Sabrina Nelli. *« Même si les équipes sont stables, les demandes d'aides sont, elles, en pleine croissance. Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux personnels ».* Avis aux candidat(e)s !

Parole d'élue
SAIGNOL Muriel
en charge du social



«Une société se juge à la manière dont elle traite ses anciens»

À Argelès-sur-Mer, les personnes de 65 ans et plus représentent près de 35 % de la population. Face à la diversité des situations que connaissent les seniors argelésiens, la collectivité s'est depuis longtemps engagée dans une démarche favorisant l'adaptation de la ville à l'avancée en âge, un cadre adapté à chaque parcours de vie. Cela se traduit par une politique volontariste qui s'articule entre animations et services pour les seniors actifs et de nombreux dispositifs d'accompagnement et d'aide à la personne pour les plus âgés d'entre nous et tous ceux qui ne peuvent plus assumer le quotidien en totale indépendance.

Le CCAS est d'ailleurs le fer de lance de la ville en termes de politique à destination des seniors. Nous avons la chance de pouvoir travailler également en transversalité avec un riche tissu associatif et des

partenaires institutionnels impliqués (Etat, Région, Département, CAF, caisses de retraite...).

Il nous faut encore plus insuffler le « réflexe senior » à tous les niveaux : l'information et la prévention, la participation sociale, la lutte contre l'isolement et l'exclusion, la mobilité, l'accessibilité physique et l'adaptation de l'habitat.

Si nos communes ont un rôle important à jouer pour améliorer la vie de nos aînés, il ne faut pas oublier que l'inverse est aussi vrai. Une ville accueillante pour ses aînés, c'est une ville qui l'est pour l'ensemble de la population. Les seniors jouent également le rôle de mémoire du village et sont de véritables témoins de son évolution, des repères pour construire demain.

Assurer le bien-vieillir, la solidarité avec nos aînés, est un devoir et un défi, que nous devons relever pour une ville toujours plus solidaire.

ASSAD - MANDASSAD

Espace Liberté - Rue du 14 Juillet -
Tél. 04 68 81 39 25
et 04 68 81 83 19

«La Vie en Rose»

1 rue des Perdrix
Tél. 04 34 12 20 56

ADMR

(Aide à domicile en milieu rural)
Siège à Saint-André
Tél. 04 68 89 32 60

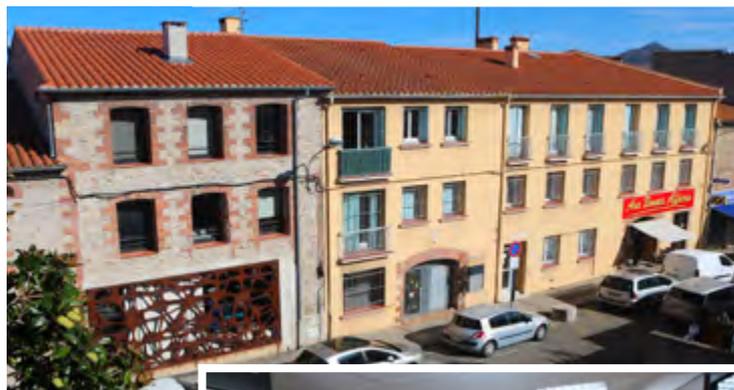
Adhap Services

Immeuble Le Toucan
4 place des Moineaux
Tél. 04 68 81 48 67

L'actualité des chantiers

Quartier du Castell Maler

Nouvelle phase de travaux dans le cadre de réhabilitation du centre-ville. L'un de ses plus anciens quartiers, le Castell Maler, fait peau neuve. La voirie des ruelles étroites, aux noms de grandes figures de la Révolution, avait en effet besoin d'importants travaux de rénovation. Après que la CCACVI ait réalisé les réseaux d'assainissement d'eau potable, que le SYDEL ait mis en esthétique les réseaux aériens, la commune va entreprendre à proprement parler la rénovation de voirie du quartier. La première tranche de travaux concerne les rues Mirabeau, Condorcet, Robespierre et impasse du Castell Maler. La deuxième s'attachera aux rues Carnot, Desmoulins et Castell Maler. Un plan de circulation alternatif a été mis en place dans le quartier pendant la durée des travaux, qui devraient se terminer début 2020.



Maison de services au public

Les travaux vont bon train au rez-de-chaussée de l'ancienne «Maison Hoyet», rue du 14 Juillet. En janvier prochain, les locaux devraient accueillir les services de l'état-civil de la mairie, ainsi qu'une antenne à l'année de l'office municipal de tourisme et du poste de police municipale. Avec pour objectif de ramener du service public en centre-ville, le projet accueillera dans une seconde étape une Maison de services au public, regroupant permanences administratives et point assistance numérique.



Quartier Jean Moulin

Ce grand quartier, situé entre bordure de la route de Collioure et voie ferrée, où siègent les anciens «HLM des douanes» fait également l'objet d'un important chantier de rénovation de voirie. Trois zones distinctes d'aménagement et de tranches de travaux ont été définies dans le temps. Elles verront notamment la création de trottoirs, de nouveaux stationnements et éclairages, d'une réfection de la chaussée. Les travaux ont débuté dans les rues De Lattre de Tassigny, Normandie, Avranches, Vercors et Monte Cassino. Ils se poursuivront dans les autres rues du secteur dans de nouvelles phases de travaux.



Route de Notre-Dame-de-Vie

La première phase de travaux a permis avant l'été la réfection de la voirie et la mise en place d'un nouvel éclairage entre le pont sous la RD914 et le giratoire d'entrée au lotissement de la Cerigüe. La seconde tranche de travaux prévoit une rénovation et un reprofilage de la voirie jusqu'au croisement avec la route de Sorède. Des travaux de désamiantage sont actuellement en cours sur l'ancienne maison du carrefour. Vouée à la démolition, elle laissera place à un parking supplémentaire d'une vingtaine de places. Une réflexion est parallèlement engagée avec un cabinet de paysagistes sur la création d'un parc paysager le long du cimetière, en lieu et place de l'agouille asséchée et des pins aux racines envahissantes. Une nouvelle entrée de ville côté Albères pour Notre-Dame-de-Vie en perspective.



Mobilité

Une **voie mixte**, piétons-vélos entre village et plage



Dans le cadre du plan de développement des mobilités douces, le village devrait être relié prochainement à la plage par une voie mixte piétons-vélos. Les avenues du 8 mai 1945 et du Général de Gaulle sont destinées à être équipées d'une voie en site propre de 3 mètres de large.

Les travaux, répartis sur deux exercices budgétaires, ont débuté mi-octobre côté village, sur l'avenue du 8 mai 1945, entre le rond-point des Évadés de France et celui des Médaillés militaires. Deux plateaux traversants vont être créés au droit du boulevard Herriot et à la sortie du parking du Marasquer, pour casser la vitesse des véhicules et sécuriser la sortie sur l'avenue.

L'arrêt de bus riverain proche du giratoire a, lui, été mis aux normes accessibilité PMR et éclairé. Quant à la voirie, elle sera réduite à une largeur de 6,50 mètres et légèrement désaxée pour permettre la création de la voie mixte piétons-vélos sur le côté gauche de l'avenue (en direction de la plage). Des trottoirs seront également aménagés de l'autre côté.

La deuxième phase de travaux, côté plage, est encore soumise à la concertation des riverains de la galerie commerçante Costerève (au niveau du rond-point d'Arrivée). Chantier à suivre...

Recensement 2020

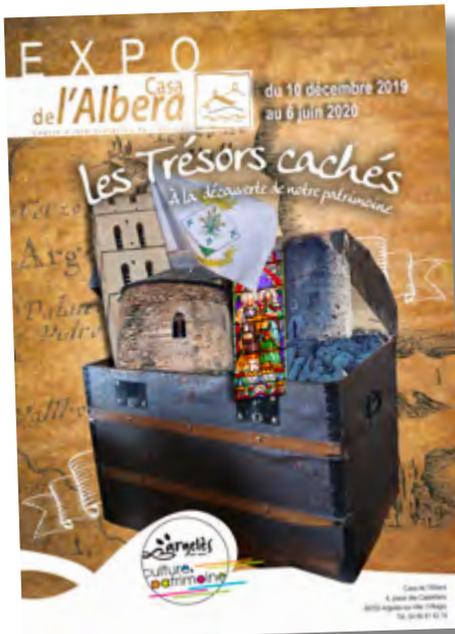
Dans les communes de plus de 10 000 habitants, le recensement de la population est réalisé chaque année, et seulement 8% des logements sont recensés. Si vous êtes concerné, un courrier sera déposé dans votre boîte aux lettres et un agent recenseur se rendra à votre domicile à compter du jeudi 16 janvier et au plus tard le 22 février 2020. Il vous remettra vos codes de connexion pour vous faire recenser en ligne sur le site www.le-recensement-et-moi.fr. Si vous ne pouvez pas répondre en ligne, il vous remettra des questionnaires papiers qu'il viendra récupérer à un moment convenu avec vous.

Votre participation est essentielle car elle permet de déterminer la population officielle de notre commune.



Patrimoine

Trésors cachés d'Argelès-sur-Mer



Pour sa nouvelle exposition, la Casa de l'Albera vous propose de partir à la chasse aux trésors ! Une façon inédite et ludique de découvrir autrement le riche patrimoine et la grande, comme la petite, histoire de la ville.

Le principe de ce rendez-vous est totalement inédit puisqu'il rassemble et propose à la découverte de nombreux objets, sites et anecdotes jusque là jamais dévoilés. Du 10 décembre au 6 juin, il faudra donc mener l'enquête au cœur de la Maison du Patrimoine pour dénicher les quelques 60 "trésors" cachés d'Argelès-sur-Mer au fond de boîtes et tiroirs.

Connaissez-vous le véritable trésor de Pujols ? Et les vestiges des lignes de défense allemande sur la plage ? Ou les secrètes pierres millénaires de la Fajouse ? Méconnus, parce que cachés ou disparus, de nombreux sites et objets témoignent pourtant encore aujourd'hui de la richesse patrimoniale, culturelle et naturelle de l'ancienne cité royale. Plus de 5 000 ans d'histoire vont se prêter de façon ludique à la découverte autour

d'une mystérieuse carte du territoire spécialement créée pour l'occasion.

Pour que cette exposition ne cesse de s'enrichir, chaque Argelésien pourra apporter sa contribution en partageant objets, facs-similés, photos insolites de son histoire familiale et locale. Il sera également possible de compléter sa visite par le circuit de découverte installé dans l'enceinte des anciens remparts.

Et si vous avez le tempérament joueur, commencez à fourbir vos armes pour le prochain "Jeu d'enquête du patrimoine", qui sera proposé au printemps par Code Evasion, professionnels de l'escape game et de l'animation culturelle. Avec cette création 100% argelésienne, vous deviendrez incollable sur la grande et la petite histoire de votre ville !

Casa de l'Albera

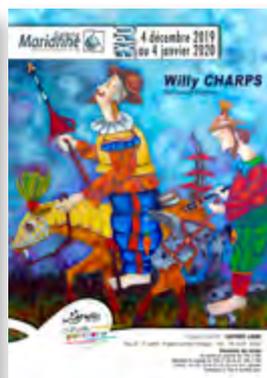
Place des Castellans - Tél. 04 68 81 42 74
Ouvert du mardi au vendredi (10h-12h et 14h-17h) le samedi matin (10h-13h).
Fermeture du 25 décembre au 2 janvier.
Entrée gratuite pour les Argelésiens (sur présentation d'un justificatif de domicile)

L'actu de la Galerie Marianne

Espace Liberté
(rue du 14 Juillet)
Tél. 04 68 81 50 60
Entrée libre.

Ouvert du mardi au samedi, de 14h à 18h, le mercredi et le samedi, de 10h à 12h et 14h à 18h. Fermé les 25, 26, 28 et 31 décembre, les 1^{er} et 2 janvier

Du 20 au 30 novembre
Collectif de l'ARG
Exposition collective, peintures et sculptures, de l'Association Artistique Argelésienne.



Du 4 décembre au 4 janvier
Willy Charps
Exposition de peintures (huiles sur toile) et sculptures (bronze et plâtre) sur le thème onirique de «La vie comme inspiration poétique»

Du 8 au 12 janvier
Hassan Majdi
Exposition de calligraphies sur le thème de «Vive le peuple» dans le cadre du 23^e festival Cinémaginaire de cinéma «Maghreb si loin, si proche»





Expositions

La Retirada à 4 mains

À l'occasion du 80^e anniversaire de l'exil des Républicains espagnols, ils ont peint leur Retirada. Retour sur l'oeuvre et la démarche de création de 4 peintres singuliers dans la nouvelle exposition du Mémorial du camp.



Il régnait une effervescence toute particulière le 23 février dernier devant le Mémorial du camp. Dans le cadre du 80^e anniversaire de la Retirada de 1939, quatre artistes du département étaient invités par la Ville et le Mémorial à s'exprimer en direct et dans la rue sur le thème de l'exil et de l'internement, de la mémoire, et de ce qu'elle est devenue avec le temps. Un défi relevé par Ben Caillous, Alain Vilacèque, Rémi Schweizer et 2NYSS Denis Michel.

Dès le départ, les organisateurs ont pensé au Street Art. L'idée était d'aborder un sujet grave sous un angle artistique, et de partager avec le public, tout-au-long de la journée, leur travail de création. La condition posée était de réaliser leur oeuvre sur toile. A partir de photos du camp d'Argelès-sur-Mer, ils se sont concertés pour réaliser quatre tableaux, chacun constituant une partie cohérente d'une série répondant aux thèmes pro-

posés : la vie quotidienne au camp, l'enfermement derrière les barbelés, l'exode, l'arrivée au camp... Leurs quatre toiles éphémères seront exposées au Mémorial du camp d'Argelès-sur-Mer du 3 décembre au 15 février. Un reportage vidéo, réalisé auprès des quatre artistes, permettra de découvrir leur processus de création et leur technique artistique.

Ce projet tenait particulièrement à coeur à Jean Vilacèque, *"parce que [sa] mère avait 11 ans quand elle est arrivée au camp. C'était une façon de témoigner à [son] tour"*. Ben Caillous a, lui, tout particulièrement apprécié *"le live painting, un vrai partage avec le public"*. Méthodique, 2nyss a de son côté *"phosphoré en amont du projet sur photomontage, pour travailler la couleur en deux dimensions, à l'oeil nu et sous lumière UV"*. Quant à Rémi Schweizer, qui a dû tout apprendre de cette tragédie de la Guerre civile d'Espagne, son défi a été de créer en direct, avec *"l'idée de représenter une cohorte de gens en fuite, de dos. Pour ne pas pas montrer le pays où ils arrivaient, mais celui qu'ils quittaient pour toujours."*

L'exil, le camp... une exposition singulière à ne pas manquer pour clore ce 80^e anniversaire de la Retirada sur une démarche créative.

Mémorial du camp d'Argelès-sur-Mer

26 avenue de la Libération

Tél. 04 68 95 85 03

Ouvert du mardi au samedi
de 10h à 12h et de 14h à 18h

Entrée gratuite pour les Argelésiens
(sur présentation d'un justificatif de domicile)

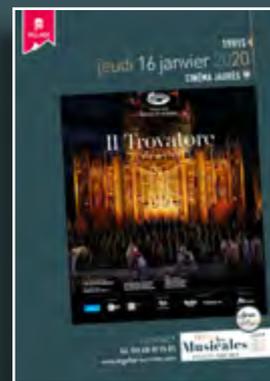
L'actu des Musicales

Entrée : 5 euros, gratuit pour les moins de 18 ans (sauf Ciné-Opéra : 17 euros - étudiants, chômeurs et moins de 18 ans : 15 euros)

Dimanche 15 décembre
17h au cinéma Jaurès
Maitre Pérez, l'organiste
Conte musical avec
Clément Riot, conteur et
Fanny Vicens, accordéon



Jeudi 16 janvier
19h15 au cinéma Jaurès
Il Trovatore
"Le Trouvère" de Giuseppe Verdi
Ciné-Opéra avec Cinémaginaire
poétique».



Dimanche 16 février
17h à l'Eglise Notre-Dame-del-Prat
Requiem for the living
de Dan Forrest, par le Choeur Osmose,
sous la direction d'Aline Rico,
avec Emilie Benterfa, piano



Animations



Festivités

Noël installe son village place Gambetta

Il était une fois un extraordinaire petit village... Il apparaît comme par magie place Gambetta quelques jours avant Noël. Un univers de musique, de couleurs et de féerie à découvrir et partager en famille !

Les fêtes de fin d'année approchent et Argelès-sur-Mer prend des airs de fête ! Les enfants seront les grands invités de la Magie de Noël, qui s'installera du 20 au 29 décembre au cœur du village. Pour rencontrer le Père Noël et faire le plein d'activités, rien de tel que le village animé et festif installé pour l'occasion sur la nouvelle place Gambetta.

Comme chaque année, tout y sera 100% gratuit : structures gonflables, balades à poneys, ateliers de maquillage, tour de sulkys (chevaux de bois), photos avec le père Noël, jeux d'arcade, babyfoot...

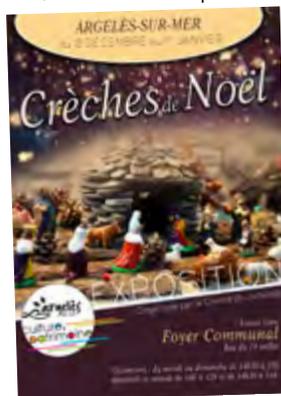
Et pour que chaque jour soit une fête, de nombreuses animations (magie, mini-boum, sculptures sur ballon, parade de mascottes...) seront proposées toute la journée, avant de retrouver concerts et spectacle à la nuit tombée (voir programme).

Chalets artisanaux et gourmands seront également au rendez-vous, et il sera possible de déguster marrons chauds, tapas, vin chaud, crêpes, brochettes de bonbons ou barbe à papa... de Noël !

Programme à retrouver sur www.argeles-sur-mer.com

Crèches de Noël

En faïence, en schiste, en bois flotté ou en pommes de pins... près d'une centaine de Crèches du monde se prêteront à la découverte de la magie de Noël, à travers une exposition organisée par le comité de jumelages.



Du 12 décembre au 1^{er} janvier
Foyer communal (rue du 14 Juillet)

Entrée libre

Ouvert du mardi au dimanche,
de 14h30 à 18h,
mercredi et samedi de 10h à 12h
et de 14h30 à 18h.

Bain du Nouvel An

Ils étaient plus de 300 courageux baigneurs à braver la fraîcheur du premier jour de l'année. Rendez-vous leur est à nouveau donné mercredi 1^{er} janvier 2020 à 10h30, au centre-plate. Ce Bain du Nouvel An sera assuré sous le patronage bienveillant de sauveteurs aquatiques et du service animation de l'office du tourisme. Les bénévoles et élus ne manqueront pas de prodiguer boissons chaudes et gâteaux, et diplôme souvenir !



Rifles de Noël et du Nouvel An

Espace Jean Carrère (avenue Molière)

Samedi 21 décembre à 21h : Colla Gegantera

Dimanche 22 décembre à 17h : Etoile Sportive Catalane

Mercredi 25 décembre à 17h : Foment de la Sardane

Dimanche 29 décembre à 17h : Etoile Sportive Catalane

Mercredi 1^{er} janvier à 17h : Foment de la Sardane

Samedi 4 janvier à 21h : Colla Gegantera

Au rendez-vous...



Vendredi 20 : Inauguration officielle suivie d'un concert avec le groupe Gadjo Lolo

Samedi 21 : Parade du Père Noël et Chorale du catéchisme dirigée par Helvia Dupont

Dimanche 22 : Sculpture de tronc d'arbre et Mini disco pour enfants et concert en soirée

Lundi 23 : Parade nocturne et concert avec Karine Devilliers

Mardi 24 : Xicolatada (chocolat chaud)

Mercredi 25 : Concert de Noël : Les classiques de Noël en version jazz avec Karine Devilliers

Judi 26 : Spectacle pour enfants et concert avec Aimé Alberty (magie déambulatoire...)

Vendredi 27 : Spectacle pour enfants et concert avec Nanar le clown (mini boum...)

Dimanche 29 : Déambulations de mascottes, sculpture sur ballons, spectacle pour enfants : "Le royaume enchanté", animations dansantes avec DJ's





Cuisine

Carré d'agneau Xaï catalan

cuit en basse température, jus corsé
et sa purée de pommes de terre

Le carré d'agneau, de Xaï catalan est une de ces recettes traditionnelles qui régaler toute la famille. Passez derrière les fourneaux avec cette recette gourmande de Christophe Gain, chef du restaurant Le Flowers. Cuit en basse température et réhaussé de son jus corsé, ce carré d'agneau se déguste avec une bonne purée de pommes de terre maison et des «padrons» grillés.

Ne manquez pas de retrouver le savoir-faire de la recette en vidéo sur **GranotesWEBTv**.
Bon profit !



1h30



40 mn



6€/pers



FACILE



Vélo

Les jardins du Roussillon

Idéale en automne-hiver, cette grande balade à vélo emmène à la découverte des écarts d'Argelès-sur-Mer. Sur de petites routes, loin des tumultes routiers, à travers champs, prairies et vignobles, elle permet, depuis le Parc de Valmy, d'emprunter le chemin de Sainte-Colombe jusqu'à l'insolite château de Taxo d'Amont, de se perdre dans les terres maraîchères riveraines du Tech, avant de rejoindre par les campings ombragés la longue promenade de front de mer.



25 km



1h30



+ 110 m



FACILE

Carré d'agneau Xai catalan

cuit en basse température, jus corsé et sa purée de pommes de terre

Avec la participation de

Christophe Gain,

chef du restaurant

Le Flowers

59 rue Victor Hugo

Tél. : 04 68 81 05 79

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de carré d'agneau Xai catalan
- 6 pommes de terre, 1 fenouil,
- 2 carottes fanes, des «padrons»,
- 1 oignon
- 2 oeufs
- crème fraîche, beurre
- huile d'olive
- 2 verres de vin blanc (25cl)
- 1 verre d'eau (25cl)
- 2 cuillère à soupe de concentré de tomates
- romarin et thym

Le carré d'agneau :

Préparer le carré de Xai (agneau) catalan en le «manchonant» : ôter et réserver la petite partie supérieure des côtes pour le jus corsé. Faire rôtir le carré à la poêle et au beurre. Laisser refroidir. Faire cuire ensuite le carré sous vide au four vapeur 40 min avec du thym (ou dans un faitout avec un fond d'eau bouillante, placer le carré dans une assiette préalablement beurrée en suspension dans un panier).

Le jus corsé :

Pendant ce temps, préparer le jus : tailler les carottes, 1/2 fenouil avec un oignon, une gousse d'ail et deux cuillères à soupe de concentré de tomates. Faire griller au four en surveillant. Ajouter le vin blanc et l'eau et laisser réduire de moitié. Filtrer le jus, ajouter un carré de chocolat noir et deux anchois pour le corser et le densifier.

La purée de pommes de terre :

Faire cuire les pommes de terre dans un grand volume d'eau bouillante bien salée. Une fois cuites, les retirer tout de suite de l'eau et les éplucher encore chaudes. Les écraser ensuite au fond d'un faitout avec les oeufs, du beurre et la crème fraîche. Saler et poivrer.

Le dressage :

Dresser le carré avec le jus corsé, accompagné de la purée de pommes de terre, de fenouil et de padrons (poivrons) grillés. Décorer avec du thym et quelques fleurs comestibles. Bon profit !

Les jardins du Roussillon

1 Débutez en descendant vers le camping des Mimosas pour emprunter à droite la route de la Massane. Gardez la voie rapide sur votre droite. 2 Prenez le dernier pont qui passe sous la voie rapide au niveau de l'Auberge du Roua et la rivière de la Massane. Franchissez le passage à gué et remontez tout de suite le talus pour récupérer la rue des Micocouliers (attention, passage escarpé). Tournez à gauche en direction de la route de Sorède qui monte (caserne des pompiers).

3 Au petit rond-point, suivez à droite le chemin de San Père.

4 Au rond-point de la route de Saint-André, traversez en face pour la petite route qui va vers le chai du mas Cristine, passez le pont au-dessus des voies SNCF et continuez sur le chemin de la Couloumine de la Ruine.



5 Au croisement (camping le Canigou), suivez le chemin de Taxo d'Amont qui vous mènera au château.

6 Prenez la route de Ste-Colombe qui tourne à droite après le château. Passez les deux passages à gué et arrivez sur la transversale de la D914

au niveau du restaurant « La Campagne ».

7 Dirigez-vous à gauche pour prendre le rond-point (soyez prudent aux pénétrantes de la voie rapide). Passez sous le pont et traversez la route à gauche en direction de l'aire de compostage.

8 Suivez le chemin du Pas de l'Arbre Blanc sur plusieurs kilomètres. Longez la rivière jusqu'au deuxième passage à gué qui traverse le chemin du « Pas de las Baques ».

9 Empruntez ce chemin dans sa totalité. Il traverse la route de Taxo à la Mer et le chemin de la Salanque pour arriver sur l'avenue de la Retirada 1939.

10 Suivez cette avenue vers la plage pour rejoindre la promenade végétalisée du front de mer.

11 Dirigez-vous vers le sud pour atteindre le port et ses quais. Au parking des plaisanciers, rejoignez le chemin en terre en face de vous.

12 Rejoignez la piste cyclable sécurisée reliant le site de Valmy.

Départ / arrivée

> Parking de Valmy

Fiche randonnée téléchargeable sur www.ardeles-sur-mer.com



Corinne L'Hérisson, sur les chemins de la découverte... de soi

Spontanée, solaire, riche d'expériences, Corinne l'Hérisson est une Argelésienne hors-normes. Cette jeune sexagénaire, spécialiste de la reconstruction de soi, est aussi une grande randonneuse aux étonnantes performances.

« *La vie est un jeu* », annonce Corinne l'Hérisson dès l'entrée de sa maisonnette, proche de l'Auberge du Roua, dans l'arrière-pays d'Argelès. Son lieu de vie était jadis l'ancien moulin du mas Restes, qui distribuait l'eau à toute la commune. Nous sommes à seulement quinze mètres de la Massane « *mais nous ne sommes jamais inondés, car les anciens savaient où planter les murs !* ». Entre pelouse et cayrous, cet univers est propice à l'activité de cette relaxologue, titulaire d'un brevet d'Etat des métiers de la forme, habituée à solliciter la « communication non violente » et la « sonothérapie » pour répandre du bien-être autour d'elle. Mais ce petit bout de femme au sourire communicatif préfère déceler l'essentiel chez l'humain et éviter les étiquettes « *qui ne veulent rien dire* ».

« Apprenons à être heureux »

Corinne l'Hérisson nous invite à trouver notre propre simplicité, dans des vies compliquées, mouvementées et parfois parasitées par les technologies. « *J'appelle les belles énergies et la communication bienveillante, c'est à dire que je privilégie l'écoute, dans chaque sens* », précise celle qui intervient dans le milieu associatif et les maisons de retraite, après avoir géré la gestion du stress chez d'anciens agents de centrales

nucléaires et assuré un accompagnement Alzheimer. Cette dame pétillante affirme « *je ne guéris rien mais je prends soin des autres* », au travers de son activité « Argelezen », qu'elle a fondée il y a douze ans. Au fond, elle rééduque ses contemporains, en toute modestie, en les réconciliant avec la joie, si naturelle chez les enfants, puis émoussée par l'éducation traditionnelle et la compétition professionnelle : « *Apprenons à être heureux... moi aussi, j'ai plein de raisons d'être malheureuse, comme toute le monde, mais il existe une autre manière de fonctionner, comme le démontrent les neurosciences. Il faut délaissier la peur et revenir à la simplicité* ».

« 1500 km à pied dans les Alpes et les Pyrénées »

Travailler sur soi et gravir les montagnes sont deux approches savamment reliées par Corinne l'Hérisson. En juin 2018, celle-ci a accompagné au sommet du Canigou un groupe de 14 femmes atteintes de cancer. « *Tout le monde est capable de le faire, il suffit de le décider, mentalement et spirituellement* ». Cette dame plurielle affiche un palmarès de grandes traversées accomplies en 2018 et 2019, illustrée par 900 km et 55 000 m de dénivelé pour les Pyrénées, avec des passages par le lac des Bouillouses, le Pic Neulós et Hendaye. La thérapeute a foulé 620



km dans les Alpes lors d'une équipée de soixante jours. Un défi pour ce petit bout de femme, qui donne du sens à chacun de ses périple en « *prenant le temps, pour favoriser la méditation et l'équilibre intérieur* ». La prochaine étape ? « *Je déciderai le 31 décembre. Je fais confiance à ma chance* ».

« Aller au marché à Argelès est un bonheur »

D'origines gasconnes de père et de mère, Corinne l'Hérisson l'affirme haut et fort : « *Argelès, c'est mon village ! J'y suis arrivée en 2001, c'était une évidence, après avoir vécu plusieurs vies* ». Deux fois par semaine, elle descend au marché, dont elle apprécie la vie et « *le bonheur de dire bonjour* ». Devant les étals « *on se regarde, on parle de soi, ce qui est plus difficile au supermarché* », concède cette adepte du positif. « *Il faut cultiver le mieux être et non pas le mal être, notamment à l'échelle de nos communes... et ça fonctionne !* ».

Stage «Mieux être»
Dimanche 8 décembre, à l'espace Argelézen, de 10h à 17h, avec repas tiré du sac et chaussures de marche, pour balade au départ de l'espace Argelézen.

Corinne l'Hérisson, Argelézen
46 chemin du Roua Mas Reste



Janvier

Place aux jeunes pour la Cérémonie des Voeux ! A travers un clip vidéo, le Conseil municipal des enfants réussit à faire partager son engagement citoyen.



Février

80 ans après, Argelès-sur-Mer n'oublie pas la Retirada. L'exil et l'internement des Républicains espagnols sur la plage fait l'objet de nombreuses manifestations commémoratives tout au long de l'année.

Mai

Inédite, l'exposition sur la discrète «Panthère des neiges» ouvre le 11e édition d'Argelès Photo Nature. Sur la promenade de front de mer, l'événement propose au public de profiter pendant 6 mois de 3 expositions photos grand format, sensibilisant aux enjeux environnementaux et à la biodiversité.



Mars

Paillettes et confettis, chars et groupes bigarrés, batucadas et fanfares endiablées, sous un beau soleil d'hiver... le public est au rendez-vous pour le plus ancien et le plus important Carnaval du département.



Avril

La Foire des éleveurs Aspres Albères fait son grand retour au Racou. Une belle journée de printemps prisée par tous les amateurs d'animaux de la ferme, de démonstrations de labour, chiens de berger ou tonte de mouton et de marché de produits du terroir.



Juin

Boxe, escrime, foot, boules, athlétisme... la ville récompense ses champions à l'occasion de la cérémonie des «Trophées des Sports» à Valmy. Grâce à leurs performances, Argelès-sur-Mer la sportive rayonne !



Décembre

Les jours se font plus courts et la ville s'égaye de mille scintillements dès la nuit tombée. L'esprit de fête et la Magie de Noël s'installent tout doucement dans les rues et sur les places. De quoi faire briller les yeux des petits et des grands et éveiller leur imagination!



Novembre

Plus de 700 participants de pour cette 2^e édition du festival ESS'ayez ! Les acteurs de l'Économie Sociale et Solidaire des P-O. s'emparent de l'espace Jules-Pams pour y proposer en partage conférences, ateliers, animations et spectacles.



Octobre

Lors de l'épisode méditerranéen du 23 octobre, plus de 181 mm de cumul de pluie sont relevés, provoquant des inondations dans plusieurs points du territoire. La ville a depuis été depuis classée en catastrophe naturelle.



Septembre

2 632 élèves reprennent le chemin de leurs écoles maternelles, élémentaires, collège et lycée. Une rentrée sereine caractérisée par des effectifs plutôt stables.



Juillet

-M-, Jain, Patrick Bruel, IAM, ZZ Top, Supertramp's... Quatre soirées mémorables, des têtes d'affiche généreuses et un public aficionado marquent durablement cette 13^e édition des Déferlantes



Août

Show Cabaret place Gambetta ou Grande soirée électro sur l'esplanade Charles-Trénet ? La nouvelle formule des festivités du 15 août «Deux lieux, deux ambiances» rencontre un vrai succès auprès du public estival et local.



VILLAGE

2019

Le de village Noël

20 AU 29 DÉCEMBRE

PLACE GAMBETTA
GRATUIT



ANIMATIONS



CHALETS
GOURMANDS



ACTIVITÉS
LUDIQUES



CONCERTS

+ d'infos sur argeles-sur-mer.com

#montagnesurmer

Argelès
sur-mer
la nature