



# ANIMATION SENIORS

AGENDA  
ETE 2024

Centre Communal  
d'Action Sociale  
de la ville de **PAU**

# CCAS

Toutes les activités sont réservées aux Palois.

Lors de votre première inscription à une activité, une pièce d'identité, un justificatif de domicile et votre dernier avis d'imposition vous seront demandés.

Cette démarche sera à renouveler chaque année afin de mettre à jour votre fiche.

Informations importantes :

**. Pour les sorties à la journée, une pré-inscription sera mise en place. Vous pourrez vous préinscrire sur 2 jours à l'espace Lydie Laborde et le service vous contactera pour valider votre inscription définitive et effectuer le paiement. Une seule pré-inscription possible par personne (sauf personnes résidant à la même adresse). Priorité sera donnée aux personnes n'ayant pas participé aux sorties journées proposées.**

. Paiement uniquement par chèque ou en espèces le matin de 8h30 à 12h00 du lundi au vendredi .

. L'inscription à chaque activité est obligatoire. Pour les activités gratuites et les préinscriptions journée, possibilité de s'inscrire par téléphone ou en présentiel. Pour les activités payantes, obligation de s'inscrire en présentiel auprès du service animation.

. En cas d'empêchement, nous vous remercions de bien vouloir prévenir le service de votre annulation. Nous en ferons bénéficier d'autres usagers. Vous ne pourrez être remboursé(e) uniquement que pour raison médicale sur présentation d'un certificat médical. Les tarifs appliqués aux sorties proposées sont affichés au service.

Service Animation Seniors  
Espace Lydie Laborde  
14 rue Jean-Baptiste Carreau  
tel : 05 59 82 24 98  
mail : [animation.seniors@ccas-pau.fr](mailto:animation.seniors@ccas-pau.fr)  
du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h45

Le Centre Communal d'Action Sociale et ses professionnels vous accompagnent au quotidien. Voici quelques numéros à connaître :

- Service Portage de Repas : 05.59.30.83.42
- Service d'Aide à Domicile : 05.59.27.67.31
- Service de Soins Infirmiers À Domicile : 05.59.30.83.43
- Service Autonomie et Solidarité Seniors : 05.59.30.83.40
- Mairie : 05.59.27.85.80
- Plan anti solitude : 05.59.82.24.98

## SOMMAIRE

Page 4 - Les activités du mois de Juillet

Page 6 - Les activités du mois d'Août

Page 8 - Les activités du mois de Septembre

Page 10 - Infos plan anti-solitude

Page 12 - Plan canicule, pensez- y !!!

Page 15 - Les activités trimestrielles

Page 18 - Festivités de fin d'année

Page 19 - Du Côté des associations

Page 21 - Tout le programme en un coup d'oeil

Page 22 - Les temps forts du mois d'Octobre



# JUILLET

## JEUDI 4 JUILLET

### JOURNÉE A LA PECHERIE D'AURIT

**Matin** : Direction Hagetaubin, petit village béarnais proche d'Arthez-de-Béarn la Pêcherie d'Aurrit vous fait découvrir son parc animalier. Ânes, poneys, chèvres naines, moutons, paons, ...vivent ici en liberté pour le plus grand bonheur des tous. Vous aurez même la possibilité de nourrir les animaux avec des grains fournis.

**Le midi** : chacun apporte son pique-nique

**L'après-midi** : Pêche pour les amateurs : Un étang de pêche avec truites et poissons blancs est accessible sans permis, le matériel et les appâts sont fournis. Promenade pour les marcheurs : Un sentier de promenades pédestres, à travers une forêt de 25 hectares, est aménagé avec des panneaux pédagogiques.

Prévoir de bonnes chaussures et une bouteille d'eau

**RDV 9h00 place Verdun (face à l'Hôtel Le Postillon) pour un départ à 9h15 - Retour à Pau vers 17h00. Participation (visite, transport) : 7€ personne non imposable, 12€ personne imposable. 48 personnes. Préinscription obligatoire lundi 17 et mardi 18 juin (plus de 2 jours de préinscription si moins de 48 personnes)**

## JEUDI 11 JUILLET

### PRENDRE LE FRAIS À LA PISCINE

Les bienfaits de l'eau en été, quelle aubaine ! Nous vous proposons une matinée fraîcheur, au stade nautique, pour se rafraîchir lors des fortes chaleurs de l'été.

**Rdv à 9h15 au stade nautique pour un créneau de 9h30 à 11h30- 16 personnes- Animation gratuite- Inscription obligatoire à partir du lundi 1<sup>er</sup> juillet**

## MARDI 16 JUILLET

### JOURNÉE NATURE DANS LE GERS

**Matin** : Direction la ferme aux cerfs et aux sangliers. Élevage depuis presque 30 ans des Cerfs, des Daims, des Sangliers et des Bœufs gascons en semi-liberté sur une propriété presque sauvage de 50 hectares, où nous flânerons tranquillement sur les sentiers boisés.

**Le midi** : repas à la ferme auberge à la Ferme aux cerfs (1 verre de vin et café inclus)

**L'après-midi** : Visite de la palmeraie du Sarthou, classée parmi les jardins remarquables. Une promenade, comprenant un jardin, une palmeraie, et une pépinière, qui s'étend sur 8 hectares. Traversée au sein d'une forêt tropicale au grès des chants de nombreux oiseaux.

Prévoir chaussures de marche et bouteille d'eau

**RDV 8h45 place Verdun (face à l'Hôtel Le Postillon) pour un départ à 9h00 - Retour à Pau vers 18h. Participation (visite, transport, repas) : 27€ personne non imposable, 40€ personne imposable. 48 personnes. Préinscription obligatoire jeudi 27 et vendredi 28 juin (plus de 2 jours de préinscription si moins de 48 personnes).**

## TOUT L'ETE

### DANS TA VILLE

**Une programmation du 4 juillet au 5 septembre pour danser et chanter au cœur de la ville**

**Jeudi 4/07**, de 19h à 23h, place Clémenceau : bal Tango (association Tanguendo)

**Jeudi 11/07**, de 19h à 23h, place Clémenceau : rock (association Boogie Club)

**Jeudi 18/07**, de 19h à 23h, place Récorborde : bal « trad »

**Jeudi 8/08**, de 19h à 23h, place Clémenceau : bal Salasa/ Bachata (association Iroko)

**Jeudi 15/08**, de 19h à 23h, place Clémenceau : bal Rock/ Tango/ Salsa (ensemble des associations paloises)

**Jeudi 22/08**, de 19h à 23h, place Clémenceau : bal Salsa, Kizomba (association Salsngroove)

**Jeudi 29/08**, de 19h à 23h, place Clémenceau : bal Bachata, Salsa (association Siembra)

**Samedi 31/08**, de 19h à 23h, rue des Cordeliers : bal populaire

Jeudi 5/09, de 19h à 23h, place Clémenceau : bal Tango (association Tanguendo)

**Rdv sur place - sans réservation- Animation gratuite - Renseignements Office de Tourisme, brochure "Rafraîchissement Estival à Pau" ou [culture.pau.fr](http://culture.pau.fr)**



# AOÛT

## MARDI 6 AOÛT

### JOURNÉE A LA RENCONTRE D'UN BERGER EN VALÉE DE BARETOUS

**Matin** : Arrêt à Oloron pour récupérer Claire notre guide.

Direction La Pierre Saint Martin où le berger nous présentera son travail de chaque jour : démonstration de fabrication de fromage, surveillance du troupeau de brebis. Dégustation de fromage du producteur et de vin blanc le Jurançon. Possibilité d'achat de fromage sur place.

**13h** : Déjeuner au Family's à Lannes en Barétous au menu : Garbure, salade du berger, faux-filet sauce aux cèpes, Fraises melba- vin et café compris

**15h30** : Visite guidée sur les traces des Mousquetaires, avec le château de Porthos, l'abbaye d'Aramits jusqu'à Oloron Sainte Marie.

**RDV 8h15 place Verdun (face à l'Hôtel Le Postillon) pour un départ à 8h30 - Retour à Pau vers 18h30. Participation (visite, transport, repas) : 27€ personne non imposable, 40€ personne imposable. 48 personnes. Préinscription obligatoire mercredi 10 et jeudi 11 juillet (plus de 2 jours de préinscription si moins de 48 personnes)**

## VENDREDI 9 AOÛT

### FESTIVAL UN AIR DE VACANCES (CENTRE-VILLE)

Le festival Un Air de Vacances est un espace de vie, propice à la pause, aux rencontres, au rire et à la convivialité. Des spectacles d'arts de la rue, appréciés autant des adultes que des enfants, seront proposés dans les rues du centre-ville de Pau. 3 jours de spectacle gratuit, nous vous proposons une immersion le vendredi accompagné par le service animation. Au menu :

**16h30-17h00 : Rodafonio - Déambulation**

**17H-17H45 : Les Tapas - Place Récorde**

**17H45-18H30 : Rodafonio - Déambulation**

**18H30 -19h30 : Salto Robotale - Place Clémenceau**

**19H30-20H15 : Rodafonio - Déambulation**

**20H15-21H30 : Jungle five - Place Royale**

**Venez découvrir le monde des arts de la rue !**

**RDV à 16h20 au Hédas - Animation gratuite - 20 personnes (annulé si moins de 6 personnes inscrites) - Inscription obligatoire à partir du lundi 5 aout**



## MERCREDI 14 AOUT PRENDRE LE FRAIS À LA PISCINE -

Les bienfaits de l'eau en été, quelle aubaine ! Nous vous proposons une matinée fraîcheur, au stade nautique, pour se rafraîchir lors des fortes chaleurs de l'été.

**Rdv à 9h15 au stade nautique pour un créneau de 9h30 à 11h30**

**16 personnes- Animation gratuite- Inscription obligatoire à partir du mercredi 7 aout.**

## MARDI 20 AOUT JOURNÉE FRAICHEUR

**Matin** : Marche calme de 4.5 km autour des lacs de Laroin, grâce au chemin balisé, sous la fraîcheur des arbres. Pensez au chapeau, à la bouteille d'eau dans un petit sac à d'eau et aux chaussures de marche

**Le midi** : chacun apporte son pique-nique, nous nous installerons sur les tables de pique-nique autour des Lacs.

**L'après-midi** : Nous irons à la découverte des coulisses de la vinification des vins de la cave de Jurançon, en retraçant avec notre guide le parcours d'un grain de raisin, depuis son arrivée sur le quai de réception des vendanges jusqu'à la mise en bouteille du vin. Pendant notre parcours, nous découvrirons la salle des pressoirs, les cuves de fermentation, le superbe chai de vieillissement semi-enterré et son exposition de mosaïques Gallo-Romaines du 4e siècle (retrouvées dans les ruines de la villa romaine du Pont d'Oly située sur la commune de Jurançon). La visite s'achèvera évidemment par une dégustation des vins de Jurançon et de Béarn accompagnés de produits du terroir.

**RDV 9h45 place Verdun (face à l'Hôtel Le Postillon) pour un départ à 10h00- Retour à Pau vers 17h00. Participation (visite, transport) : 7€ personne non imposable, 12€ personne imposable. 48 personnes. Préinscription obligatoire mercredi 7 et jeudi 8 aout (plus de 2 jours de préinscription si moins de 48 personnes)**



# SEPTEMBRE

## JEUDI 5 SEPTEMBRE

### JOURNEE A HENDAYE

**Le matin**, visite guidée du Château Abbadia, le Château-Observatoire, lieu enchanteur, dressé sur la corniche basque, pour Antoine d'Abbadie, ethnologue, géographe, homme de sciences...

Construit entre 1864 et 1884, par Viollet-Le-Duc, son architecture néogothique et sa décoration éclectique en font un des sites et musées incontournables du Pays Basque. Il séduira les amoureux du patrimoine.

**Le midi**, déjeuner au restaurant (1 verre de vin et café inclus)

**L'après-midi** farniente à la plage, ou balade en ville autour de la foire gastronomique et artisanale

Maillot de bain et chapeau à prévoir

**RDV 7h45 place Verdun (face à l'Hôtel Le Postillon) pour un départ à 8h00 - Retour à Pau vers 18h. Participation (visite, transport, repas) : 27€ personne non imposable, 40€ personne imposable. 48 personnes. Préinscription obligatoire mercredi 21 et jeudi 22 août (plus de 2 jours de préinscription si moins de 48 personnes).**

## MERCREDI 11 SEPTEMBRE

### PETIT DEBAT AUTOUR DE PHILO-FABLES AVEC EGPE

L'école des Grands-Parents Européens, avec Fernando CUEVAS, docteur en psychologie, vous invite pour débattre et échanger sur différents sujets variés pour vous permettre de "refaire le monde". La science, le progrès, l'utopie, la culture, l'éthique...

**RDV à 15h à la salle de conférence de l'Espace Lydie Laborde, 14 Rue Jean-Baptiste Carreau**

**Animation gratuite - 10 personnes - Inscription obligatoire à partir du lundi 2 septembre**





## DU LUNDI 16 AU VENDREDI 20 SEPTEMBRE

### SÉJOUR EN CHARENTE MARITIME

Nous partirons à la découverte de cette belle région océanique. Après une escale à Royan, nous nous installerons dans un village vacances à Ronce-Les-Bains. De nombreuses visites au programme nous amèneront à Saintes, sans oublier La Rochelle. Nous visiterons également un des plus beaux villages de France.

Séjour ANCV- Hébergement pour 2 personnes avec chambres séparées, salle d'eau et toilettes communs, linges de toilette fournis - 40 personnes

**Participation : 221,20 € personnes éligibles à l'aide ANCV, 389,20 € personnes non éligibles. Pré-inscriptions du 10 au 28 juin. Formulaire de pré-inscription et livret détaillant l'ensemble du séjour à retirer à l'accueil à partir du 10 juin.**

## MERCREDI 25 SEPTEMBRE

### LECTURE A HAUTE VOIX AVEC PATRICIA

L'école des Grands-Parents Européens, avec Patricia, vous invite à vivre un vrai moment de détente en vous laissant porter par sa lecture le temps d'un voyage au fil des pages de magnifiques livres.

**RDV à 15h à la salle de conférence de l'Espace Lydie Laborde, 14 Rue Jean-Baptiste Carreau - Animation gratuite - 15 personnes - Inscription obligatoire à partir du lundi 2 septembre**

## ECOLE SUPERIEURE D'ART ET DE DESIGN DES PYRENEES ( ESAD)

### ATELIERS DE MAINTIEN COGNITIF

Cette école propose des ateliers artistiques pour renforcer l'autonomie cognitive des seniors, en partenariat avec l'hôpital de jour de Pau. A travers le dessin, l'écriture et la sculpture, vous bénéficierez de l'imagination et de l'innovation de jeunes artistes participants à ces séances. Si vous êtes curieux, si vous souhaitez vous amuser avec eux autour de cette expérience, et laisser libre-court à vos talents...

**RDV les samedis de 11h à 13h à l'ESAD 2 rue Mathieu Lalanne à PAU (près du musée des Beaux-Arts) - Animation gratuite - 40 personnes - Inscription obligatoire à partir du lundi 2 septembre**

Plan Anti Solitude  
**PAU**  
Capitale humaine

Capitale humaine

Ensemble, luttons contre la solitude

Un peu de votre temps, c'est beaucoup pour eux.  
Devenez bénévole !

**PAU**

Donnez 2 heures de votre temps par semaine pour rendre visite à une personne âgée.

« Pau Partage » est porté par des agents de la collectivité dans le cadre du plan anti solitude.

## “PAU PARTAGE” : DEVENEZ BÉNÉVOLE !

Avec l'essor des nouvelles technologies, les moyens de communiquer se sont démultipliés. Mais rien ne vaut les rencontres, les activités partagées pour égayeur ses journées !

C'est ce que propose Pau Partage, dispositif initié par la ville de Pau et désormais piloté par le service animation seniors du CCAS.

Vous avez du temps libre ? Vous aimez discuter, partager une balade, des jeux...?

Rejoignez les bénévoles de Pau Partage et contribuez au maintien du lien social avec les aînés les plus isolés.

Cette activité vous intéresse ? Vous souhaitez plus de détails ? Contactez Elisabeth ERGUY - Service Animation Seniors

14 rue Jean Baptiste Carreau - 05 59 82 24 98 / 06 37 09 75 32

Marie-elisabeth.ERGUY@ccas-pau.fr

# LE RESTO DU SOIR RECHERCHE DES BĒNĒVOLES



Le Resto du soir est l'une des actions phares du Plan anti-solitude. Au resto du soir, les personnes en situation de "fragilité" bénéficient de repas chauds du lundi au vendredi soir au sein de la Jardinière. Elles y trouvent également un peu de réconfort dans une ambiance familiale et chaleureuse.

Ce dispositif a besoin de bénévoles pour fonctionner. Vous êtes motivés pour participer ? Faites nous part de vos disponibilités par mail à l'adresse [restodusoir@ccas-pau.fr](mailto:restodusoir@ccas-pau.fr) ou par téléphone au 07 61 44 28 82

Plan Anti Solitude

**PAU**  
Capitale  
humaine

**PAU** Capitale  
humaine

# CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTER LES BONS REFLEXES



# La prévention de la Canicule à Pau

La Ville de Pau élabore chaque année un plan de prévention canicule à destination des personnes âgées de plus de 65 ans, isolées et/ou en situation de handicap, en conformité avec la loi n°2004-626 du 30 juin 2004, relative à la solidarité pour l'autonomie des personnes âgées et des personnes handicapées.

A cet effet, un registre recense les personnes souhaitant se faire aider en cas d'épisode caniculaire. Lors du déclenchement du plan canicule par le préfet, les services municipaux contactent les personnes inscrites volontairement pour s'assurer de leur état de santé et leur apporter une aide adaptée si besoin.

Des appels téléphoniques de convivialité et des visites à domicile seront proposés aux personnes inscrites au registre du plan canicule tout au long de la période estivale du 1er juin au 15 septembre.

## Comment s'inscrire au registre ?

Les seniors palois de plus de 65 ans en situation de fragilité ou d'isolement et les personnes en situation de handicap peuvent s'inscrire via :



le site  
**pau.fr**

Rubrique «Démarches en ligne»  
puis «Solidarité»



l'application  
**Ma Ville Facile**

Rubrique «Solidarités»



par téléphone  
**05 64 64 12 12**

A noter que les personnes ne doivent pas se réinscrire chaque année. Seule une demande de radiation peut mettre fin à leur inscription au registre nominatif.

**EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15**



**POUR EN SAVOIR PLUS : 0 800 06 66 66**

(appel gratuit depuis un poste fixe)

[www.meteo.fr](http://www.meteo.fr) pour consulter la météo

et la carte de vigilance [www.sante.gouv.fr/canicule](http://www.sante.gouv.fr/canicule)

# LES APRÈS-MIDIS DANSANTS



Rien de tel en effet que la danse pour favoriser la convivialité et se divertir au rythme de la musique. **Les dimanches après-midi de 14h30 à 19h30** au Palais Beaumont, venez vous détendre et vous amuser, seul ou en couple au rythme des musiques variées. Cette action s'inscrit dans le cadre du plan antisolitude.

Les dates vous seront communiquées début septembre

**Inscription directement auprès de l'association PEP'S, tous les jours de la semaine entre 14h et 18h au 06 48 00 78 51 - Tarif : 12 € - Entrée et goûter compris (boissons et pâtisserie).**



## ACTIVITES TRIMESTRIELLES

**Dates d'inscription de septembre à décembre 2024 de 8h30 à 12h00 Espace Lydie Laborde**

**Lundi 9 septembre : Déco-récup, Origami, Qi Gong,**

**Mercredi 11 septembre : Aquagym**

**Jeudi 12 septembre mars : Multimédia, numérique et marche du mercredi**

**Les informations concernant les activités gym et marche du jeudi matin seront transmises début septembre**

Pièce à fournir : votre dernier avis d'imposition, pièce d'identité et justificatif de domicile. Pour les activités physiques adaptées, il sera nécessaire de fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive.

**QI-GONG** : Monitrice MICHELLE de l'association Bol d'Arc en Ciel. 20 places

**Jeudi de 14h00 à 15h30 - salle au Complexe de la République**

Pour les séances, prévoir une tenue décontractée et apporter son tapis de sol

**Tarif : personne non imposable 30 € - personne imposable 50 €**

Règlement au trimestre pour 1 cours par semaine.

Vous hésitez ? 1 cours découverte vous est offert pour vous permettre d'apprécier cette activité.

**AQUAGYM** : cours dispensé par un(e) moniteur(trice) diplômé(e) du Stade Nautique

**Lundi de 10h30 à 11h15** - Stade Nautique à Pau.

**Jeudi de 16h15 à 17h00** - Stade Nautique à Pau.

En suivant, accès à l'espace ludique pendant 30 minutes (bain bouillonnant, jet d'eau, fontaine).

Pour les séances, prévoir une tenue de bain et une serviette, plus une paire de tongs et une pièce d'1 € (ou un jeton) pour le vestiaire.

**Tarif : personne non imposable 30€ - personne imposable 50€**

Règlement au trimestre pour 1 cours par semaine.

Vous hésitez ? 1 cours découverte vous est offert pour vous permettre d'apprécier cette activité.

**Groupe de 20 personnes, sous réserve de conditions sanitaires favorables.**

**Attention - pas de séances pendant les vacances scolaires**

## LA MARCHÉ - avec Jean-Marie de l'UFOLEP 64

**Marche rythme modéré (8km) le mercredi de 9h à 12h** (20 places)

Sites différents pour chaque balade. L'encadrant vous communiquera le lieu de RDV pour chaque sortie. Pour les sorties, prévoir une tenue et des chaussures adaptées (+ bouteille d'eau). Les sorties sont dépendantes de la météo, les annulations se feront la veille au plus tard en cas de pluie.

**Tarif : personne non imposable 10€ - personne imposable 20€**

Règlement au trimestre pour 1 cours par semaine.

Vous hésitez ? 1 cours découverte vous est offert pour vous permettre d'apprécier cette activité

**Attention - pas de séance pendant les vacances scolaires**

## MULTIMEDIA / NUMÉRIQUE

**Animés par NICOLAS**

Intéressé(e) par un cours d'informatique sur ordinateur Windows ? Différents niveaux vous seront proposés en petits groupes pour un apprentissage dans les meilleures conditions

**Mardi de 14h à 15h** : Ordinateur (débutant) - Jour et lieu transmis le jour de l'inscription

**Mardi de 15h à 16h** : Ordinateur (intermédiaire) - Jour et lieu transmis le jour de l'inscription

**Tarif : personne non imposable 25 € - personne imposable 35 €**

Règlement au trimestre pour 1 cours par semaine.

Vous hésitez ? 1 cours découverte vous est offert pour vous permettre d'apprécier cette activité.

**Attention - pendant les vacances scolaires, pas de séances.**

## ATELIERS NUMERIQUES ASEPT animés par Nicolas

Vous êtes curieux des nouvelles technologies mais vous n'osez pas... Lancez-vous à la découverte d'internet et de la tablette en suivant les @ateliers numériques avec Nicolas.

Des conseils et astuces tout au long des séances pour appréhender les bases de l'outil numérique, pour dépasser les risques d'internet, pour rester connecté avec vos proches.

Des ateliers collectifs avec du matériel mis à votre disposition durant les séances

Cycle de 6 ateliers, 2 heures par semaine.

**Gratuit, jours et horaires se rapprocher de l'ASEPT au 05 59 80 98 88**

**Attention - pendant les vacances scolaires, pas de séance.**

**Un annuaire des associations sportives est disponible  
auprès de l'Office Municipal des Sports / 05 59 60 83 61**





## Intervention à domicile (sur rapport social) - Gratuit

Vous résidez à votre domicile et vous ne pouvez vous déplacer. Vous souhaitez répondre à vos mails, consulter vos comptes (banque, CAF, impôts), ranger vos dossiers, vous rencontrez des difficultés, vous ignorez le fonctionnement de votre ordinateur ou tablette. Sur rendez-vous, après avis d'un travailleur social, notre animateur peut se rendre chez vous afin de vous aider. **Gratuit**

## ATELIER ORIGAMI : animé par SOFIAN

L'origami est un art magique : une simple feuille de papier, pas de ciseaux ni de colle, et on peut réaliser toutes sortes d'animaux, de fleurs ou de petites décorations en quelques plis. En plus d'être une activité manuelle agréable à pratiquer, l'origami vous permettra de faire travailler la dextérité de vos doigts. Venez découvrir cette activité tout en laissant place à la créativité.

**Lundi de 14h à 16h - Maison DARAN, 2 rue de Guiche, quartier du Hédas à Pau**

**Tarif : personne non imposable 10€ - personne imposable 20€**

**Inscription obligatoire au service animation - 10 participants**

**Attention - pendant les vacances scolaires, pas de séance.**

## ATELIER DECO RECUP

**Animé par CHANTAL**

Les emballages plastiques, des vieux livres, des feuilles de papiers... Rien ne se jette, rien ne se perd, tout se transforme. Nous les récupérons pour leur offrir une seconde vie en les transformant en objets utiles ou de décoration : bijoux, sacs, corbeilles... Toutes ces réalisations confectionnées par vos soins, sont ensuite vendus chaque fin d'année dans le cadre de la campagne du TELETHON. Venez nous rejoindre pour des après-midis joyeux dans une ambiance conviviale et au profit d'une bonne cause.

**Vendredi de 14h à 17h - Maison DARAN, 2 rue de Guiche, quartier du Hédas à Pau**

**Tarif : personne non imposable 10€ - personne imposable 20€**

**Inscription obligatoire au service animation - 15 participants**

**Attention - pas de séances pendant les vacances scolaires et jours fériés.**



## FESTIVITÉS DE FIN D'ANNÉE

Les festivités de fin d'année offertes par la municipalité et le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Pau, s'adressent aux paloï :

- De 65 ans et plus
- En situation de mobilités réduites dès 55 ans si invalidité 80% et plus

Vous aurez le choix, entre :

- Un « goûter dansant » à l'occasion du Nouvel An, au Palais Beaumont
- Un « colis gourmand » pour les fêtes de fin d'année, livré à domicile.

**Pour cela, il convient de vous inscrire du 1<sup>er</sup> aout au 31 octobre 2024**

Cette démarche doit être renouvelée chaque année et peut être réalisée par une tierce personne.

Il est impératif de se munir d'une Carte d'identité et d'un Justificatif de domicile de moins de 3 mois.

Plusieurs modalités d'inscription vous sont proposées :

- **Par internet sur [pau.fr](http://pau.fr)** (onglet démarches en ligne > Solidarité > Festivités de fin d'année) ou Via l'application " MaVilleFacile " à télécharger gratuitement sur Apple Store ou Google Play
- Ou en accueil physique :

- **Au guichet unique de la Mairie**, place royale. Ouverture le lundi, mercredi et vendredi de 8h45 à 17h. Le mardi de 10h30 à 17h. Le jeudi de 8h45 à 18h30.

- **Au Service Animation Seniors**, 14 rue Jean-Baptiste Carreau, Espace Lydie-Laborde

- **Dans les Maisons du Citoyen** de la Ville de Pau :

. Maison du Citoyen Saragosse, 3 Place Laherrère, Ouverture du mercredi au vendredi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

. Maison du Citoyen Ousse des Bois, 8 rue Parc-en-Ciel, Pôle des Quatre Coins du Monde Ouverture lundi et mardi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

. Maison du Citoyen centre-ville, Complexe de la République 8 rue Carnot, Tour de la République Ouverture lundi de 13h30 à 18h30, mardi de 12h30 à 17h, mercredi, jeudi et vendredi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

**Une question à partir du 1<sup>er</sup> aout ? Appelez le 05 64 64 10 30**



## DU CÔTÉ DES ASSOCIATIONS

**L'institut Culturel Interâge**, en collaboration avec le CCAS, vous propose des conférences gratuites et ouvertes à tous à l'Auditorium de la Médiathèque André-Labarrère. 120 places dont 10 PMR. Inscription obligatoire auprès de l'Institut au 05 59 27 49 92 tous les lundis et mercredis de 14h30 à 16h30.

**CONFÉRENCES TOUS LES MARDIS À 14H30 À PARTIR DU MOIS D'OCTOBRE, DÉTAIL DANS LE PROGRAMME D'AUTOMNE**

### LE CLUB BGA

Ce club de seniors intervient sur 3 sites :

- Le lundi après-midi à la résidence Beth Ceü 4 rue de la gendarmerie
- Le mardi après-midi, à la résidence Margalide, 11 rue Craonne
- Le mercredi et jeudi après-midi à Arlas, 16 avenue Fédérico Garcia Lorca, siège du club

Il vous sera proposé des activités diverses (loto, Poker, Rami, Scrabble, Belote) ainsi que des conférences sur divers thèmes, sortie à la journée, repas de l'amitié.

Fermeture sur les 2 résidences autonomes pendant les vacances scolaires et sur les 3 sites du 15 juillet au 4 septembre

Son but est de maintenir le lien social et l'entraide.

Pour tous renseignements vous pouvez vous rendre sur l'un des 3 sites, ou par mail :

Soit [bga@gmail.com](mailto:bga@gmail.com) soit à la présidente [samiasainte81@gmail.com](mailto:samiasainte81@gmail.com)

## LE CLUB MARCA-LILAS

Vous recherchez des temps de partage et de convivialité, autour de jeux de société, de parties de belote ou de tarot ? Rejoignez notre club de seniors et faites de nouvelles connaissances !

De nombreuses animations sont proposées tout au long de l'année (sorties, loto, fêtes diverses) pour vivre ensemble des moments inoubliables.

Où ça se passe ?

- Maison Daran, 2 rue Guiche à Pau au 1<sup>ère</sup> étage, les mardis et jeudis de 14h00 à 18h00

- Local des Lilas, rue du Général Laperrine à Pau, les lundis et mercredis de 14h00 à 18h00

Besoin d'un renseignement ?

Marcelle Etchas, la présidente du club, se fera un plaisir de vous répondre au **06 86 49 03 37**

**COMITÉ 14 JUILLET** en plus de la gym seniors le mardi et les jeux de société le vendredi, le Comité 14 juillet - Pau rive gauche propose bien d'autres activités.

Renseignements au **06 65 69 84 71**  
ou [asso@comite14juillet-pau.fr](mailto:asso@comite14juillet-pau.fr)

**Un annuaire des associations  
est disponible  
sur le site internet de la ville  
de Pau, Pau.fr**

## L'École des Grands Parents

**Européens (EGPE)** Béarn Adour vous propose de participer à différents ateliers «Tricotez Cœur», discussion autour d'un livre.

Renseignement et inscription auprès de l'EGPE au **06 73 06 21 46**,  
ou [egpe.bearnadour@gmail.com](mailto:egpe.bearnadour@gmail.com)

**BIENVENUE AU SCRABBLE** vous propose des animations qui mettront à l'épreuve votre sens de la réflexion, le tout dans une ambiance ludique et conviviale.

Mercredi de 14h à 17h - Résidence Autonomie Beth Ceü (4 rue de la Gendarmerie à Pau)

Inscription obligatoire au  
**05 59 04 64 89**

L'association les « **COMPAGNONS DU DIMANCHE** » se réunit les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup>

dimanches du mois, de 14h à 17h30 à la Résidence Margalide, 11 rue de Craonne. Venez nous rencontrer pour jouer à des jeux de société.

On peut aussi amener son ouvrage (tricot, couture), pour discuter, pour goûter, .... ou tout simplement pour le plaisir de se retrouver et passer un agréable moment ensemble.

Participation 2 €. Tout le monde est cordialement accueilli, mais il est conseillé de signaler sa venue au **06 84 43 11 14** pour prévoir le goûter.

**Cotisation annuelle : 10€ .**

## TOUT LE PROGRAMME EN UN COUP D'OEIL

Jeudi 4 juillet 9h00	Journée pique-nique	Pêcherie d'Aurit Hagetaubin	7€-12€
Jeudi 11 juillet 9h15	Prendre le frais à la piscine	Stade nautique	Gratuit
Mardi 16 juillet 8h45	Journée nature	Gers	27€-40€
Mardi 6 août 8h15	Journée avec un berger	Baretous	27€-40€
Vendredi 9 août à 16h20	Festival Un Air de Vacances	Hédas	Gratuit
Mercredi 14 août 9h15	Prendre le frais à la piscine	Stade nautique	Gratuit
Mardi 20 août 9h45	Journée pique-nique	Lacs de Laroin et cave de Jurançon	7€-12€
Jeudi 5 septembre 7h45	Journée à Hendaye	Chateau Abbadia et plage	27€-40€
Mercredi 11 septembre à 15h	Philo-Fables	Espace Lydie Laborde	Gratuit
Du 16 au 20 septembre	Séjour en Charente Maritime	Ronces les Bains	221,20 € 389,20 €
Mer 25 septembre à 15h	Lecture à voix haute	Espace Lydie Laborde	Gratuit
TOUT L'ÉTÉ	DANS TA VILLE Danse et chants	Centre-ville de Pau	Gratuit

# LES TEMPS FORTS DU MOIS D'OCTOBRE À NE PAS RATER

  
**La  
Semaine  
Bleue**  
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale  
des retraités et  
personnes âgées

**du 30 septembre  
au 6 octobre 2024**



**Bouger  
ensemble...  
pour entretenir  
la flamme !**



[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)



Sous le haut parrainage du ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités  
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1<sup>er</sup> octobre

**LA MARCHÉ  
BLEUE**

© J. P. P. P. P. P.

# MINI-SĚJOUR AUTOMNE DU 8 AU 10 OCTOBRE Ā GRUISSAN, PROGRAMME ET PRĚINSCRIPTIONS DU 2 AU 4 SEPTEMBRE



# CCAS

## ANIMATION SENIORS

Centre Communal  
d'Action Sociale  
de la ville de **PAU**

Espace Lydie Laborde  
14 rue Jean-Baptiste Carreau  
tel : 05 59 82 24 98  
mail : [animation.seniors@ccas-pau.fr](mailto:animation.seniors@ccas-pau.fr)  
du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h45