



ANIMATION SENIORS

AGENDA
AUTOMNE 2024

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

CCAS

Toutes les activités sont réservées aux Palois de 60 ans et plus.

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 en présentiel ou par téléphone, en appelant au 05 59 82 24 98. 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

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 - Semaine Bleue 2024

Page 6 - Les activités du mois d'octobre

Page 9 - Les activités du mois de novembre

Page 10 - Les activités du mois de décembre

Page 12 - Infos

Page 14 - Les activités trimestrielles

Page 15 - Festivités de fin d'année

Page 18 - Du côté des associations

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

Semaine Bleue

Du 30 septembre au 6 octobre
Semaine Nationale des retraités et personnes âgées
"Bouger ensemble... pour entretenir la Flamme"

MARDI 1^{ER} OCTOBRE **DOMAINE DE SERS** **JOURNÉE "BIEN VIEILLIR"**

Prévention, information et bonne humeur seront au RDV

L'avancée en âge et la vieillesse ne sont pas synonymes d'immobilisme et de repli, alors venez nous retrouver pour "Bouger ensemble...pour entretenir la Flamme".

Ce 1er octobre le Domaine de Sers sera votre terrain de jeu. Grâce aux partenaires présents (CPAM, SOLIHA, ASEPT, Maison du Jardinier, service des sports de la ville...) venez cueillir les astuces pour préserver votre capital santé et votre bonne humeur.

La journée se découpera en plusieurs temps :

9h à 10h15 : marche, boucle de 5 km environ Domaine de Sers, Bois de Pau

10h00 à 10h30 : café de bienvenue

10h30 à 12h30 : stands d'information sur le "Bien Vieillir" tenus par les partenaires et Jeu de piste avec les Ta'malous et G'bobolas du service animation

12h30 à 14h00 : pique-nique (chacun apporte son repas)

14h à 15h00 : différents ateliers : ateliers autour de la tisanderie et des abeilles proposés par la maison du Jardinier, possibilité de tester sa condition physique avec les éducateurs sportifs du service sport de la ville mais aussi sieste et concours de molky...

15h à 17h00 : "bal musette" Les baby-boomers enflamment le dance floor ou comment bouger tout en s'amusant.

RDV au Domaine de Sers

Pour la marche au niveau de l'aire de jeux à 8h45

Pour les animations du matin devant la Maison de Plein Air à partir de 10h00

Animation gratuite - Inscription obligatoire à partir du lundi 2 septembre-Pour certaines activités places limitées. Choix à faire à l'inscription.

Le Domaine de Sers est accessible par les lignes de Bus Idelis 6-10-16-17

DIMANCHE 6 OCTOBRE VIDE-GRENIERS SOLIDAIRE

Le Service Animation Seniors organise un vide grenier solidaire au profit de l'association Relais Bébé Béarn Pau. Ce dernier aura lieu au Square Besson de 8H30 à 18H. Restauration sur place, ainsi que de nombreuses animations pour les adultes et enfants. Vous souhaitez être bénévoles, rejoignez l'équipe animation en nous contactant.

Square Besson, Avenue Trespoey, Pau.

Inscription obligatoire espace Lydie Laborde à partir du lundi 2 septembre.

VIDE GRENIERS SOLIDAIRE 2024

Dimanche 6 Octobre

8h30/18h

Au profit
de l'association
Relais Bébé
Béarn Pau

Square
Besson
Restauration sur place
Nombreuses animations



Renseignements et inscription
Service Animation Seniors
05 59 82 24 98
animation.seniors@ccas-pau.fr

La
Semaine
Bleue
A tout âge, ensemble!

CCAS

Centre Communal
d'Action Sociale
de la ville de PAU



OCTOBRE

MARDI 8 OCTOBRE

CONNAISSANCE DU MONDE

L'AUSTRALIE "DU GRAND OUEST À LA TASMANIE" RÉALISATEUR JEAN CHARBONNEAU

L'Ouest sauvage, du Pilbara rouge aux récifs coraliens où transitent les requins-baleines. Du désert des Pinnacles aux pistes des prospecteurs d'or. De Kalgoorlie, la plus grande mine d'or à la côte Sud-Ouest, Wave Rock, et les plus hautes forêts. Freemantle, la ville branchée, et Perth, la capitale moderne la plus isolée du monde. La Tasmanie, une histoire douloureuse et une nature grandiose. La forêt primaire des plus hauts arbres du monde où se récolte un miel extraordinaire. Un trésor animalier peuplé de pademelon, wombat, et du fameux diable. Un grand tour littoral entre des îles paradisiaques et des falaises vertigineuses. L'esprit traditionnel «tassie», la fête rétro d'Evandale et Hobart, la capitale.

RDV au cinéma Saint Louis à 14h45. Inscription obligatoire à partir du lundi 23 septembre. (Séance à 6€80 si au moins 10 personnes inscrites.)

DU MARDI 8 AU JEUDI 10 OCTOBRE

MINI SEJOUR A GRISSAN

Mardi 8 octobre

Matin : départ de la place Verdun

Déjeuner à mi-parcours (à vos frais)

Après-midi : visite surprise dans un lieu féérique

Arrivée du groupe en fin de journée au village vacances

Accueil, installation dans les hébergements (2 personnes hébergées en formule confort à raison d'une personne par pièce avec salle d'eau et WC à partager, linge de toilette fourni)

Pot de bienvenue, dîner et soirée animée au village vacances

Mercredi 9 octobre

Matin : Gruissan

Visite guidée de la vieille ville, où nous découvrirons les ruelles encerclant le château et la tour dite Barberousse, pour finir par les plages et le port de plaisance.

Repas au village vacances

Après-midi : Visite de l'Odyssée des Oliviers pour un voyage au cœur d'une oliveraie, où nous découvrirons les secrets de la cueillette, des bienfaits et saisons des olives, de la préparation de l'huile pour finir par une dégustation.

Dîner et soirée animée au village vacances



Jeudi 10 octobre

Matin visite de Narbonne : visite guidée Palais et Cathédrale

Repas pique-nique fourni par le village vacances

Après-midi : Retour à Pau, arrivée vers 18h00 place Verdun

RDV mardi 8 octobre à 8h00 place Verdun (face à l'hôtel Le Postillon) pour un départ à 8h15 - Retour à Pau jeudi 10 octobre vers 18h. Participation (visite, transport, repas) : 114€ personne non imposable, 150€ personne imposable. 48 personnes - Pré-inscription obligatoire lundi 2 au mercredi 4 septembre espace Lydie Laborde

MARDI 15 OCTOBRE

JOURNÉE EN BASSE NAVARRE

Matin : visite guidée de Saint-Jean-Pied-de-Port La cité fortifiée, classée parmi les Plus Beaux Villages de France. Du château Fort à la Citadelle, l'Histoire se dévoile pas à pas.

Midi : Restaurant Auberge Etchoinia à Lasse : menu du terroir (1 verre de vin et café inclus)

Après-midi : Au cœur du Pays basque, visite guidée de Saint-Etienne-de-Baïgorry, village de caractère. Traditions, Histoire, architecture et culture basque vous seront dévoilés lors d'un itinéraire le long de la Nive. Ici, le personnage central est l'etxe (la maison en basque).

RDV 7h45 place Verdun (face à l'Hôtel Le Postillon) pour un départ à 8h00 - Retour à Pau vers 18h30. Participation (visite, transport, repas) : 27€ personne non imposable, 40€ personne imposable. 48 personnes. Préinscription obligatoire mardi 24 et mercredi 25 septembre (plus de 2 jours de préinscription si moins de 48 personnes).



MERCREDI 16 OCTOBRE

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 30 septembre.

MERCREDI 30 OCTOBRE

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 30 septembre.

JEUDI 7 NOVEMBRE

JOURNÉE DÉCOUVERTE D'EAUZE

Matin : Visite guidée D'ELUSA Capitale antique, avec visite guidée de la Domus de Cieutat et du musée archéologique du trésor d'Eauze constitué de plus de 28 000 monnaies, dont la plupart étaient en argent, et d'une cinquantaine de bijoux et d'objets précieux,

Midi : Restaurant Henri IV : menu du terroir (1 verre de vin et café inclus)

Après-midi : Découverte des trois produits du terroir à la Maison Gascogne Armagnac avec une dégustation commentée des trois produits du terroir : le Floc de Gascogne, les Vins Côtes de Gascogne et l'Armagnac.

RDV 7h30 place Verdun (face à l'Hôtel Le Postillon) pour un départ à 7h45

Retour à Pau vers 18h. Participation (visite, transport, repas) : 27€ personne non imposable, 40€ personne imposable. 48 personnes. Préinscription obligatoire jeudi 10 et vendredi 11 octobre (plus de 2 jours de préinscription si moins de 48 personnes).

MARDI 19 NOVEMBRE

CONNAISSANCE DU MONDE

LE BRÉSIL "UN JARDIN POUR LA PLANÈTE" RÉALISATEUR MARIO INTROÏA

Laissez-vous absorber par ce Brésil infiniment grand. Subtil mélange aigre-doux qui associe le pire et le meilleur pour composer un monde à part qui, depuis des siècles envers et contre tout, reste une incroyable source d'espoirs pour la terre et les hommes.

RDV au cinéma Saint Louis à 14h45. Inscription obligatoire à partir du lundi 4 novembre. (Séance à 6€80 si au moins 10 personnes inscrites.)

MERCREDI 20 NOVEMBRE

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 4 novembre.

MERCREDI 27 NOVEMBRE

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 4 novembre.



DÉCEMBRE

MARDI 3 DÉCEMBRE

JOURNÉE DANS LE NÉRACAIS

Le matin, visite de la ferme Roque, à Montesquieu où Sandrine et Pascal vous proposent une multitude de fruits et particulièrement la prune d'Ente qu'ils transforment sur la ferme en délicieux Pruneaux d'Agen. Grâce à un diaporama commenté et animé, dans une salle remplie d'outils et de machines agricoles d'époque, vous apprendrez tout sur le pruneau et ses secrets

Le midi, déjeuner à la ferme auberge Les Contes d'Albret à Nérac (1 verre de vin et café inclus)

L'après-midi : Visite guidée de la verrerie d'art de Vianne, son histoire, les pièces d'exposition contemporaine colorées, ainsi que les fours, moules et accessoires nécessaires à la création des objets d'art.

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 jeudi 14 et vendredi 15 novembre (plus de 2 jours de préinscription si moins de 48 personnes).

MARDI 10 DÉCEMBRE

CONNAISSANCE DU MONDE

LE NÉPAL-MUSTANG " VOYAGE AU CŒUR D'UN RÊVE" RÉALISATEUR SÉBASTIEN BRAQUET

Laissez-vous absorber par ce Brésil infiniment grand. Subtil mélange aigre-doux qui associe le pire et le meilleur pour composer un monde à part qui, depuis des siècles envers et contre tout, reste une incroyable source d'espérance pour la terre et les hommes.

RDV au cinéma Saint Louis à 14h45. Inscription obligatoire à partir du lundi 25 novembre. (Séance à 6€80 si au moins 10 personnes inscrites.)

MERCREDI 11 DÉCEMBRE

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 25 novembre.

MARDI 11 DÉCEMBRE

MUSEE BEAUX ARTS : VISITE COMMENTÉE

Exposition trésors Graphiques

Cette exposition propose une présentation inédite des plus belles pièces d'arts graphiques de la collection du musée des beaux-arts, constituée par des achats, des legs et des dons.

L'expression arts graphiques désigne toutes les réalisations sur papier : estampes, dessins, pastels. Elle est composée aujourd'hui d'environ 3000 œuvres datées des 19^e et 20^e siècles, majoritairement françaises. La plupart des trésors présentés ici le sont pour la première fois. En effet, l'opération de récolement menée ces dernières années a permis de découvrir ou redécouvrir certaines pépites oubliées, parmi lesquelles des estampes de Matisse et Cézanne, des dessins de Toulouse Lautrec ou Kees Van Dongen, des lithographies de Suzanne Valadon, Utrillo ou encore Soulages.

RDV à 14h30 au Musée des Beaux-Arts, 11 rue Mathieu Lalanne

Animation gratuite - 10 personnes - Inscription obligatoire à partir du lundi 25 novembre

MERCREDI 18 DÉCEMBRE

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 25 novembre

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 égayer 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 le Service d'Aide à Domicile au 05 59 27 67 31.

COUP DE POUCE ABONNEMENT AU RÉSEAU DE TRANSPORT URBAIN IDELIS

Le CCAS de Pau propose, aux seniors palois âgés de 65 ans ou plus, une prise en charge financière pour un abonnement annuel, au réseau de transport de l'agglomération paloise IDELIS.

Cette participation est soumise à conditions. Pièces à fournir :

- . Pièce d'identité
- . Justificatif de domicile (récent) et avis d'imposition

Les demandes sont à déposer au Service Animation Seniors.

Il existe une procédure adaptée pour les personnes en situation de handicap et qui sont titulaires d'une Carte Mobilité Inclusion (invalidité). Pour tout renseignement, vous pouvez contacter le Service Animation Seniors.

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 ou par téléphone au 07 61 44 28 82

Plan Anti Solitude

PAU
Capitale
humaine

PAU Capitale
humaine



ACTIVITES TRIMESTRIELLES

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

Lundi 9 décembre : Marche

Mercredi 11 décembre : Aquagym

Jeudi 12 décembre : Multimédia, numérique, Déco-récup, Origami, Qi Gong

Vendredi 13 décembre : Gym

Pièce à fournir : pour les nouveaux inscrits, 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.

GYM D'ENTRETIEN (Cardio-renforcement musculaire profond-stretching) : séance dispensée par une éducatrice sportive de l'UFOLEP 64, Magali.

Lundi de 9h à 10h, Salle Daran au Hédas

Mardi de 9h à 10h, Salle Daran au Hédas

Mardi de 10h30 à 11h30, « Comité 14 juillet » 39 rue Gloxin à Pau.

Mardi et Jeudi de 15h30 à 16h30, Maison R.Cazenave-Lartigue, 8 place Jean-Baptiste Bareille à Pau

Pour les séances, prévoir une tenue confortable adéquate et apporter son tapis de sol.

Tarif par trimestre : personne non imposable 25€ - personne imposable 35€

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

Attention - pas de séances pendant les vacances scolaires.

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 - séance dispensée par les éducateurs sportifs de l'UFOLEP 64 Régis et Jean-Marie.

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

Marche rythme soutenu (10km) le jeudi 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

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.

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) - Salle Interlude - Médiathèque André Labarrère

Mardi de 15h à 16h : Ordinateur (intermédiaire) - Salle Interlude - Médiathèque André Labarrère

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.

Atelier 1 : Premiers pas sur la tablette

Atelier 2 : Échanger avec ses proches

Atelier 3 : La tablette et les loisirs

Atelier 4 : Les démarches administratives

Atelier 5 : Rester informé

Atelier 6 : Tablette et prévention santé

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

Attention - pendant les vacances scolaires, pas de séance.

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 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 paalois :

- 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^{er} 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** (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^{er} aout ? Appelez le 05 64 64 10 30



DU CÔTÉ DES ASSOCIATIONS

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 de 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 soit à la présidente samiasainte81@gmail.com

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

Octobre 2024

- **1^{er} octobre** : « Isabelle d'Este, la plus grande dame de la Renaissance » par Mme Josiane MENOUE, conteuse d'histoire et d'art
- **8 octobre** : « Lurçat-Le chant du monde » par M. Robert LLOANCY, enseignant retraité.
- **15 octobre** : « Les origines du protestantisme en Béarn au 16^{ème} siècle » par Mme Claire MONTEGNU, historienne.

Novembre 2024

- **5 novembre** : « Alimentation du Moyen Age à Henri IV » par Mme Lucie ABADIA, historienne.
- **12 novembre** : « Le marché du miel dans le monde » par M. Paul FERT, apiculteur, formateur en apiculture.
- **26 novembre** : « Les carences nutritionnelles au XX^{ème} siècle. Quelle solution ? », par Mme Anaïs TAQOURET, diététicienne nutritionniste.

Décembre 2024

- **3 décembre** : « Pourquoi est-ce un chef-d'œuvre » par Mme Josiane MENOUE, conteuse d'histoire et d'art.
- **10 décembre** : « Les mille et une facettes du parfum » par Mme Françoise CHANTELOUBE, directrice de recherche en cosmétique, retraitée.
- **17 décembre** : « Conférence concert avec « Les femmes compositrices » par Mme Aurélie SALMANI, pianiste, professeur au Conservatoire de Tarbes.

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^{ère} 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

**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

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^{er} et 3^{ème} 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

Mardi 1 ^{er} octobre dès 8h45	Journée prévention pique-nique	Domaine de Sers	Gratuit
Dimanche 6 octobre 8h30	Vide-greniers solidaire	Square Besson	Gratuit
Mardi 8 octobre 14h45	Connaissance du Monde	Cinéma Saint Louis	6.80 €
Du mardi 8 au jeudi 10 octobre	Mini séjour	Gruissan	114€-150 €
Mardi 15 octobre 14h30	Journée en Basse Navarre	Saint Jean Pied de Port	27€-40€
Mercredi 16 octobre - 15h	Philo-Fables	Espace Lydie Laborde	Gratuit
Mercredi 30 octobre - 15h	Lecture à Haute Voix	Espace Lydie Laborde	Gratuit
Jeudi 7 novembre 7h30	Journée découverte	Eauze	27€-40€
Mardi 19 novembre 14h45	Connaissance du Monde	Cinéma Saint-Louis	6.80 €

Mercredi 20 novembre 15h	Lecture à Haute Voix	Espace Lydie Laborde	Gratuit
Mercredi 27 novembre 15h	Philo-Fables	Espace Lydie Laborde	Gratuit
Mardi 3 décembre 7h45	Journée dans le Néracais	Nérac	27€-40€
Mardi 10 décembre 14h45	Connaissance du Monde	Cinéma Saint Louis	6.80 €
Mercredi 11 décembre 15h	Lecture à Haute Voix	Espace Lydie Laborde	Gratuit
Mercredi 11 décembre 15h	Exposition "Trésors graphiques"	Musée des Beaux-Arts	Gratuit
Mercredi 18 décembre 15h	Philo-Fables	Espace Lydie Laborde	Gratuit

VIDE GRENIERS SOLIDAIRE 2024

Dimanche 6 Octobre
8h30/18h

Au profit
de l'association
Relais Bébé
Béarn Pau

Square
Besson
Restauration sur place
Nombreuses animations



Renseignements et inscription
Service Animation Seniors
05 59 82 24 98
animation.seniors@ccas-pau.fr

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

CCAS

Centre Communal
d'Action Sociale
de la ville de PAU

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
du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h45