



ANIMATION SENIORS

AGENDA
HIVER 2025

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 - Les activités du mois de Janvier

Page 6 - Les activités du mois de Février

Page 8 - Les activités du mois de Mars

Page 10 - Infos

Page 12 - Les activités trimestrielles

Page 15 - Du côté des associations

Page 18 - Parcours Prévention Santé

Page 22 - Les thés dansants

Page 23 - Tout le programme en un coup d'oeil



JANVIER

MERCREDI 8 JANVIER

PETIT DÉBAT 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 16 décembre 2024.

MARDI 14 JANVIER

JOURNÉE À BAYONNE

Matin : Visite guidée de la ville de Bayonne, découverte des Anciennes fortifications bayonnaises, des remparts Vauban, la cathédrale Saint Marie, le cloître, l'Ancien Tribunal et anciennes rues et façades, pour finir par la visite de l'Atelier de saison.

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

Après-midi : Visite du musée de l'Atelier du chocolat, vous emmène à la rencontre de la culture du cacao à la fabrication. Le tout agrémenté de vidéos, d'une exposition de machines anciennes et d'un film pédagogique. En fin de parcours, une séance de dégustation vous attend dans l'espace « boutique » de notre fabrique de chocolat.

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 mercredi 18 et jeudi 19 décembre 2024 (plus de 2 jours de préinscription si moins de 48 personnes).



MARDI 21 JANVIER

CONNAISSANCE DU MONDE

LES BALÉARES, JOYAUX DE LA MÉDITERRANÉE, RÉALISATEUR DANIEL DRION

Au large des côtes espagnoles, deux groupes d'îles forment l'archipel des Baléares : les orientales, Majorque et Minorque et les occidentales, Ibiza et Formentera. Des îles qui ont traversé les siècles au rythme des différentes civilisations qui lui ont donné sa splendeur et un patrimoine culturel et historique impressionnant. Avec ses plages de sable blanc, ses eaux cristallines, sa douceur de vivre et une vie festive : le réalisateur Daniel Drion vous fera découvrir cet archipel qui attire chaque année des millions de visiteurs en quête d'évasion et de dépaysement.

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

MERCREDI 22 JANVIER

LECTURE À 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 6 janvier



FÉVRIER

MARDI 4 FÉVRIER

CONNAISSANCE DU MONDE

LE MÉKONG, AU FIL D'UN FLEUVE MYTHIQUE, RÉALISATEUR PHILIPPE JACQ

Prenant sa source au nord du Tibet, le Mékong, fleuve mythique de l'Asie, poursuit sa longue descente d'environ 4900 km jusqu'au Vietnam avant de se jeter dans la mer de Chine. Ce documentaire présente la vie des populations locales vivant dans les six pays traversés par le fleuve. Le réalisateur Philippe Jacq et sa compagne Maricris n'ont qu'un seul objectif : aller à la rencontre de ces « peuples du Mékong » pour prendre le temps de mieux les découvrir, s'enrichir de leur culture et de leur douceur de vivre.

RDV au cinéma Saint Louis à 14h45. Inscription obligatoire à partir du lundi 20 janvier. (Séance à 6€80 si au moins 10 personnes inscrites).

MERCREDI 5 FÉVRIER

PETIT DÉBAT 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 27 janvier.

MARDI 11 FÉVRIER

JOURNÉE À MONTRÉJEAU

Matin : De la visite de la somptueuse chapelle et ses splendides vitraux et marbres (statue du Christ de Louis-Ernest Barrias) à la visite des écuries en marbre et de leur sellerie, vous découvrirez le domaine de Valmirande, lové au creux de 41 hectares de parc et jardin et son véritable arboretum.

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

Après-midi : Visite guidée de la chocolaterie Dardenne, parcours étonnant et immersif à l'issue duquel la fabrication du chocolat n'aura plus de secrets pour vous ! Vous pourrez découvrir tous les secrets du chocolat, observer notre atelier et terminer la visite par une dégustation dans notre boutique.

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 lundi 20 et mardi 21 janvier (plus de 2 jours de préinscription si moins de 48 personnes).

MERCREDI 12 FÉVRIER

MUSÉE DES BEAUX ARTS : VISITE COMMENTÉE UN VOYAGE AUX PYRÉNÉES

Dès la fin du XVIII^{ème} siècle les Pyrénées sont une source d'inspiration inépuisable pour les peintres. Leurs œuvres montrent à la fois une vision réaliste et imaginaire de ces lieux. Leurs créations donnent à voir les coutumes montagnardes, le monde paysan, la nature, les constructions typiques. Cette visite est l'occasion de découvrir l'aventure pyrénéiste de ces artistes ainsi que les légendes rattachées à ces montagnes.

**RDV à 14h30 au Musée des Beaux-Arts, 11 rue Mathieu Lalanne
Animation gratuite - 10 personnes - Inscription obligatoire**

MERCREDI 19 FÉVRIER

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 27 janvier



MARS

MARDI 4 MARS

COMPLEXE DE PELOTE

ATELIER "ÉQUILIBRE ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE"

En partenariat avec En Forme à Pau Adulte

L'équilibre est une capacité physique essentielle pour chacun d'entre nous. Il joue un rôle fondamental dans notre vie quotidienne, que ce soit pour marcher, pratiquer du sport et même rester debout.

Travailler son équilibre renforce la musculature en profondeur, améliore sa posture et minimise les risques de blessure dans la vie de tous les jours.

Pas besoin de prendre un abonnement à la salle de sport, de simples exercices réalisés régulièrement vous aideront à garder votre masse musculaire.

Lors de l'atelier "Equilibre et renforcement musculaire" proposé par les éducateurs sportifs d'En Forme à Pau, vous apprendrez à réaliser chez soi, en toute sécurité, des exercices simples. Ils vous montreront aussi à vous relever lors d'une chute sans gravité.

RDV au complexe de pelote, 458 boulevard du Cami Salié Pau (bus Idelis : ligne 5)

Atelier gratuit d'une durée de 2h- 15 personnes maximum par atelier

Possibilité de choisir entre l'atelier du matin 9h à 11h ou bien celui de 14h à 16h

Inscription obligatoire à partir du lundi 27 janvier

MERCREDI 12 MARS

PETIT DÉBAT 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 17 février.

MARDI 18 MARS

JOURNÉE GERMOISE

Le matin : visite guidée de la CATHÉDRALE SAINTE-MARIE : entrez dans cet édifice exceptionnel inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Admirez les verrières du XVIe d'Arnaut de Moles, les 113 stalles du chœur sculptées en bas-relief et l'orgue de Jean de Joyeuse, présenté comme le plus prestigieux de France au XVIIe, pour finir par une petite surprise...

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

L'après-midi : Cette famille de vignerons récoltants de Bassoues, vous accueille au cœur de la Gascogne, pour découvrir l'histoire du Domaine qualifié Haute Valeur Environnementale, ses vignes, ses chais de vieillissement et pour déguster gratuitement sa gamme de produits du vin de Gascogne au Flocs de Gascogne pour finir par 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 mardi 18 et mercredi 19 février (plus de 2 jours de préinscription si moins de 48 personnes).

MARDI 25 MARS

CONNAISSANCE DU MONDE

LA BOLIVIE, TRAVERSÉE DE LA CORDILLÈRE DES ANDES : DE LA PAZ À SANTA CRUZ, RÉALISATEUR BERNARD BRUEL

La musique jouée par les communautés indiennes de Bolivie est le fil directeur de ce film. Vous rencontrerez ceux qui en jouent pour appeler la pluie sur les semailles, ou le vent pour sécher et vanner les récoltes. Dans ce voyage au pays des Incas, le réalisateur Bernard Bruel vous fera découvrir les eaux glacées du Titicaca, le lac navigable le plus haut du monde, la ville blanche de Sucre, les grandes métropoles de La Paz et de Santa Cruz, ainsi que les très nombreux vestiges historiques et religieux datant de la conquête espagnole.

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

MERCREDI 26 MARS

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 17 février.



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 BÈNÈVOLE !

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 Elisabeth ERGUY

Service Aide à domicile

05 59 27 67 31

COUP DE POUCE ABONNEMENT AU RÉSEAU DE TRANSPORT URBAIN IDELIS

Le CCAS de Pau propose, aux seniors paloïsiens âgés de 65 ans ou plus, une prise en charge financière pour un abonnement annuel, au réseau de transport de l'agglomération paloïsienne 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 8h30 à 12h00 Espace Lydie Laborde pour les séances d'avril à juin 2025

Lundi 10 mars : Marche

Mercredi 12 mars : Aquagym

Jeudi 13 mars : Multimédia, numérique, Déco-récup, Origami, Qi Gong

Vendredi 14 mars : 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.

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

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

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

Mardi de 15h15 à 16h15 et Jeudi de 15h à 16h, « Comité Lartigue » 8 place Jean-Baptiste Bareille à Pau avec Magali

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.

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

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 l'UFOLEP 64

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

Marche rythme soutenu (10km) le jeudi de 9h à 12h (20 places) avec Régis

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

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.

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.

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.



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. Sur ce trimestre les lotos se tiendront à :

Beth-Ceü le lundi 13 janvier et le lundi 10 février (8 parties denrées alimentaires ou quine de produits d'hygiène) vente des cartons à partir de 13h30

Margalide le mardi 21 janvier et le 18 février (8 parties denrées alimentaires ou quine de produits d'hygiène) vente des cartons à **partir de 13h30**.

Arlas : Mercredi 29 janvier et le mercredi 26 février, ainsi que jeudi 27 mars, (9 parties que des denrées alimentaires).

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

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

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.

Janvier 2025

- **7 janvier** : « Hautes routes Pyrénéennes » Par M. Jean CAZABAN, expert-comptable - montagnard
- **14 janvier** : « Industrie du fer et sidérurgie dans les Pays de Nay » Par M. Dominique FOURNIER, président de l'association « Fer et Savoir Faire
- **21 janvier** : « L'argent, son histoire, son mécanisme... sa fin prochaine ? » Par M. Sébastien AUGÉ, expert en webmarketing, scénariste et auteur de romans
- **28 janvier** : « Les Basses Pyrénées dans la seconde guerre mondiale » Par M. Claude LAHARIE, historien, professeur agrégé d'histoire.

Février 2025

- **4 février** : « Jean Paul SARTRE et Raymond ARON » Deux intellectuels de la 2^{ème} moitié du 20^{ème} siècle Par M. Francis CHA, professeur de sciences économiques et sociales.
- **11 février** : « L'histoire d'une chanson » qu'est-ce qu'une chanson ? » Par M. Henri PARALIEU, ingénieur consultant, généalogiste.
- **18 février** : « Noms propres gascons et botanique ». Par M. Pierre SALLES, docteur ès-lettres, écrivain.

Mars 2025

- **11 mars** : « Les forêts de la vallée d'Ossau » Par M. Jean TOUYAROU, Ingénieur forestier de l'association des Amis du Musée d'Ossau
- **18 mars** : « Les mille et une facettes du parfum » Par Mme Françoise CHANTELOUBE, directrice de recherche en cosmétique, retraitée. « Le Régent Louis XV - en route vers la Révolution » Par Mme Josiane MENO, conteuse d'histoire et d'art.
- **25 mars** : « Ray Charles » Par M. Pierre Henri ARDONCEAU, maître de conférence de l'Université de PAU - Membre de l'Académie JAZZ

LE CLUB MARCA

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^{er} étage, les mardis et jeudis 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**

LE CLUB LILAS

Nous nous retrouvons pour un temps de partages et de convivialités, autour de jeux de société, de parties de belote ou de tarot, pour créer du lien entre les seniors présents

Nous vous attendons au local des Lilas, rue du Général Laperrine à Pau, les lundis et mercredis de 14h00 à 18h00

Informations complémentaires :
Marcelle Maillard **06 79 84 91 21**

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

L'Ecole 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€ .



SENIORS

PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

Des ateliers gratuits
pour rester en forme

Activité physique
Nutrition
Socio - Esthétique
Médiation équine
Soutien aux aidants
Réflexologie
Sophrologie

PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ SENIORS

Avec nos ateliers de prévention vous préservez votre capital santé et vivez des moments de partage !

Pour répondre à vos besoins et à vos goûts les thèmes des ateliers sont variés : nutrition, sophrologie, activité physique adaptée, soutien aux aidants, socio-esthétique, etc.

Les ateliers sont organisés en cycle de 6 à 12 séances pour permettre un travail en profondeur. Ils sont animés par des professionnels diplômés.

Tous les ateliers sont gratuits.

Une aide au transport vers les ateliers est possible selon vos besoins.

L'inscription aux ateliers est faite après une évaluation réalisée par un travailleur social.

Votre contact privilégié

Guillaume Bastanès

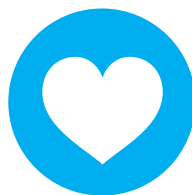
mail: [g. bastanes@agglo-pau.fr](mailto:g.bastanes@agglo-pau.fr)

Tel : 06 29 41 78 32

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Ce cycle de 12 séances collectives débute par une évaluation individuelle des capacités de chacun. Grâce à des activités ludiques les séances de 1 h permettent de travailler sur : l'équilibre, le renforcement musculaire, l'endurance, la souplesse. Une évaluation à la fin du cycle permettra de mesurer l'évolution de chacun.

Atelier gratuit. Cycle de 12 séances. 8 personnes
Une ordonnance du médecin traitant est nécessaire pour intégrer l'activité.



ATELIER SOPHROLOGIE

La sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Lors de ces ateliers, les thèmes abordés seront les suivants :

- Gestion du stress et cohérence cardiaque
- Confiance en soi
- Gestion du sommeil
- Gestion de la douleur

Atelier gratuit. Cycle de 10 séances. 10 personnes



ATELIER DE SOCIO-ESTHETIQUE

Cycle de 6 séances animé par une socio-esthéticienne, pour se reconnecter à soi-même par le biais de soins esthétiques et de bien-être.

De manière simple, ludique et respectueuse, ces ateliers ont pour but de vous reconnecter à votre corps en douceur :

- Prendre soin de soi au quotidien par des gestes appropriés et des produits adaptés à sa peau
- Mieux se connaître et avoir une image de soi positive
- Améliorer son bien-être physique et favoriser la détente mentale en étant ensemble dans la bonne humeur !

6 thèmes sont abordés lors du cycle :

- Soins des mains avec des produits de la maison,
- Soin du visage au naturel,
- Les couleurs qui nous mettent en valeur,
- Mise en beauté pour mieux se retrouver,
- Fabrication de son produit de beauté maison,
- Les 4 saisons de la beauté pour respecter son rythme interne.



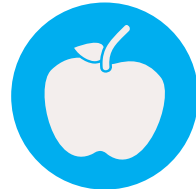
Atelier gratuit. Cycle de 6 séances. 8 personnes

ATELIER NUTRITION SANTÉ SENIORS

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? Les apports nutritionnels doivent-ils être les mêmes avec l'avancée en âge ? Comment associer plaisir et bonne santé ? Comment décrypter les étiquettes des emballages alimentaires ? Quels sont les intérêts des Oméga 3, ce bon gras dont on entend parler, et où les trouver ? La dernière séance, sera l'occasion de reprendre de façon ludique les informations des cinq premières séances.

Cycle de 6 séances animées par une diététicienne.

Atelier gratuit. Cycle de 6 séances. 7 personnes



ATELIER MEDIATION EQUINE

Grâce à l'accompagnement proposé et au lien tissé avec des poneys, vous travaillerez à l'amélioration de votre équilibre. Différents parcours psychomoteurs, vous permettront de prendre conscience de vos capacités physiques, ce qui rassure et permet de prévenir les risques de chutes. Dans un cadre extérieur unique en pleine nature sur les côteaux d'Assat, vous développerez votre musculature et améliorerez votre respiration.



Atelier gratuit. Cycle de 7 séances. 6 personnes

ATELIER DE REFLEXOLOGIE

La réflexologie est une pratique d'accompagnement, de prévention et de bien-être qui s'adresse à tous. En stimulant, par un auto-massage, des zones et des points réflexes sur les pieds, les mains et le visage, vous favorisez l'autorégulation du corps et la détente.

Ce programme de 7 séances collectives d'1h30 abordera :

- Le sommeil
- La digestion
- Le confort respiratoire
- La détente musculaire
- La gestion des émotions et du stress



Conçu de manière pédagogique, vous pratiquez des techniques d'auto-massage que vous pourrez reproduire chez vous.

Atelier gratuit. Cycle de 7 séances. 6 personnes

GROUPE DE SOUTIEN AUX AIDANTS

Le groupe d'échanges et d'aide aux aidants est un espace-temps de discussion, d'expression d'expériences vécues, de rencontres entre ceux que l'on nomme

"les aidants". C'est aussi un moment convivial pendant lequel se tissent des liens autour du partage et de la reconnaissance de ce statut commun.



Animé par une psychologue à raison d'une séance tous les quinze jours, il est précédé d'entretiens individuels. Pré-inscription sur orientation du travailleur social.



THÈS DANSANTS

14h30-19h

au Palais Beaumont

Dimanche 19 Janvier 2025

Dimanche 2 Mars 2025

Dimanche 30 Mars 2025

Renseignements et inscription
directement auprès de l'association
PEP'S, tous les jours de la semaine
entre 14h et 18h au 06 48 00 78 51

TOUT LE PROGRAMME EN UN COUP D'OEIL

Mercredi 8 janvier - 15h00	Philo-Fables	Espace Lydie Laborde	Gratuit
Mardi 14 janvier 7h30	Journée en Pays Basque	Bayonne	27€-40€
Mardi 21 janvier 14h45	Connaissance du Monde	Cinéma Saint Louis	6.80 €
Mercredi 22 janvier-15h	Lecture à Haute Voix	Espace Lydie Laborde	Gratuit
Mardi 4 février 14h45	Connaissance du Monde	Cinéma Saint Louis	6.80 €
Mercredi 5 février- 15h	Philo-Fables	Espace Lydie Laborde	Gratuit
Mardi 11 février à 7h45	Journée Culturelle	Montréjeau	27-40 €
Mercredi 12 février à 15h00	Un voyage aux Pyrénées	Musée des Beaux-Arts	Gratuit
Mercredi 19 février- 15h00	Lecture à Haute Voix	Espace Lydie Laborde	Gratuit
Mardi 4 mars à partir de 9h00	Atelier équilibre et renforcement	Complexe de Pelote	Gratuit
Mercredi 12 mars - 15h	Philo-Fables	Espace Lydie Laborde	Gratuit
Mardi 18 mars 7h30	Journée Gersoise	Auch	27€-40€
Mardi 25 mars 14h45	Connaissance du Monde	Cinéma Saint Louis	6.80 €
Mercredi 26 mars - 15h	Lecture à Haute Voix	Espace Lydie Laborde	Gratuit

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