



Centre social l'Escale

Activités adultes et seniors

Saison 2022-2023

Les ateliers de loisirs



Détente

Atelier peinture sur bois/verre/métal

• *Lundi de 9h à 11h30*

Lescarien : 45 € | Non-Lescarien : 90 €

Atelier couture confection

• *Lundi de 9h à 11h30*

Lescarien : 45 € | Non-Lescarien : 90 €

Atelier couture créative

• *Lundi de 17h30 à 20h*

Lescarien : 45 € | Non-Lescarien : 90 €

Atelier mosaïque

• *Lundi de 14h à 16h30*

Lescarien : 50 € | Non-Lescarien : 110 €

Atelier jeux de société

• *Mardi de 14h à 17h*

Lescarien : 10 € | Non-Lescarien : 20 €

Atelier aquarelle

• *Jeudi de 16h à 18h et de 18h à 20h*

• *Vendredi de 10h à 12h*

Lescarien : 50 € | Non-Lescarien : 110 €

Atelier dessin

• *Mardi de 18h30 à 20h30*

Lescarien : 50 € | Non-Lescarien : 110 €

Attention, facturation au trimestre

Convivialité

Les sorties adultes

Détente et découvertes culturelles animent le plaisir de faire découvrir de nouveaux sites en Nouvelle-Aquitaine et en Occitanie avec les sorties à la journée.

14 octobre 2022 : Le Gers

9 décembre 2022 : Le Béarn

3 février 2023 : L'Ariège

7 avril 2023 : Les Landes

9 juin 2023 : Le Pays basque

Une participation financière de la commune peut s'appliquer en fonction des revenus du foyer.

La table du Part'Age

• *Une fois par mois,
le mercredi de 12h à 15h*

Sur le principe de l'auberge espagnole, chaque personne désirant participer à ce temps de partage mensuel, amène à sa convenance, une entrée, un plat, un dessert ou une boisson.

Les dates retenues sont : les 12/10, 16/11, 7/12 pour la fin d'année 2022 et les 18/01, 22/02, 15/03, 5/04, 10/05, 14/06 pour l'année 2023.

Animation réservée aux plus de 55 ans. Possibilité de transport.



Le voyage annuel

• 8 jours

fin août/début septembre 2023

Chaque année, l'Escale propose un voyage de 8 jours pour les seniors retraités de plus de 60 ans afin de leur permettre de sortir de leur quotidien, de se ressourcer et de découvrir d'autres horizons.

Le tarif est variable en fonction de la destination, de la pension complète, des activités proposées et du transport. Une participation financière de la commune peut s'appliquer en fonction des revenus du foyer.

Au début du mois de juin 2023, toutes les informations sur le voyage sont communiquées par l'Escale, pour un départ fin août, début septembre.

Les vacances Adultes/Seniors

Durant les vacances scolaires de Toussaint, Février, Pâques et Juillet, des activités conviviales et variées sont proposées en direction des personnes adultes et seniors qui ne partent pas en vacances. Découvertes locales, échanges, partage, jeux divers, repas sympathiques, balades, visites, activités manuelles et corporelles sont au programme dans une ambiance gaie et chaleureuse.

Renseignement et inscription auprès du secrétariat de l'Escale.

Possibilité de transport.



Les ateliers bien-être



Atelier gymnastique (groupe orange)

- *Mardi 9h-10h*
- *Jeudi 9h-10h*

Certificat médical de moins de 3 mois

1 séance hebdomadaire

Lescariens : 30 € | Non-Lescariens : 65 €

2 séances hebdomadaires

Lescariens : 40 € | Non-Lescariens : 90 €

Atelier gymnastique (groupe bleu)

- *Mardi 10h15-11h15*
- *Jeudi 10h15-11h15*

Certificat médical de moins de 3 mois

1 séance hebdomadaire

Lescariens : 30 € | Non-Lescariens : 65 €

2 séances hebdomadaires

Lescariens : 40 € | Non-Lescariens : 90 €

Atelier gymnastique (groupe vert)

- *Lundi 10h30-11h30*
- *Vendredi 9h15-10h15*

Certificat médical de moins de 3 mois

1 séance hebdomadaire

Lescariens : 30 € | Non-Lescariens : 65 €

2 séances hebdomadaires

Lescariens : 40 € | Non-Lescariens : 90 €

Atelier sophrologie

- *Jeudi 10h45-11h45*
- *Jeudi 14h15-15h15*

Cette activité vous permettra de découvrir vos propres ressources, de vous épa-

noir et d'améliorer votre qualité de vie : diminuer l'anxiété, gestion du stress et des émotions, avoir un sommeil réparateur... retrouver un état de bien-être, accessible à tous.

Lescariens : 50 € | Non-Lescarien : 110 €
Tarifs au trimestre.

Atelier socio-esthétique

- *Mercredi 14h30-16 h*

La socio-esthétique est une autre manière de prendre soin de soi en douceur. Les ateliers proposés **tous les mois** permettront à la personne de se sentir mieux, de s'affirmer, de gagner en confiance.

Mercredi 19 octobre : Prendre soin de ses mains, soin des mains

Mercredi 30 novembre : Atelier auto-massages et présentation d'accessoires d'aide au massage

Mercredi 14 décembre : Fabrication de produits cosmétiques Maison, thème Automne/Hiver

Mercredi 11 janvier : Prendre soin de sa peau, soin du visage

Mercredi 1^{er} février : Avoir « bonne mine », atelier de mise en beauté

Mercredi 8 mars : Atelier relax, travail des sens et automassages

Mercredi 26 avril : Fabrication de produits cosmétiques Maison, thème Printemps/été.



Mercredi 17 mai : Mettre en valeur ses mains, soin des mains et vernis

Mercredi 21 juin : Soin visage 100 % au naturel

Lescariens : 10 € | Non-Lescariens : 20 €
Tarif à la séance.

La cuisine du monde

• Lundi 18h-20h

Tous les 15 jours en alternance avec la cuisine végétarienne, visitez le monde et embarquez pour un voyage des saveurs avec des idées de recettes colorées, qui mettent en éveil les 5 sens et qui se savourent les yeux fermés !

Le programme trimestriel des recettes est disponible au centre social l'Escale et consultable sur le site lescar.fr.

Lescariens : 6 € | Non-Lescariens : 12 €
Tarif à la séance.

La cuisine végétarienne

• Lundi 18h-20h

Tous les 15 jours en alternance avec la cuisine du monde, apprenez à cuisiner des plats équilibrés, sans viande ou poisson. Une sélection de recettes végétariennes, express ou pour les grandes occasions qui raviront tous les palais, vous attend !

Le programme trimestriel des recettes est disponible au Centre social l'Escale et consultable sur le site lescar.fr.

Lescariens : 6 € | Non-Lescariens : 12 €
Tarif à la séance.

Attention : durant les vacances scolaires, les ateliers hebdomadaires n'ont pas lieu.



Les ateliers de prévention



© Paul Braubury/Cala Image - AdobeStock.com

Savoir et prévenir

Apprendre à entretenir son capital santé pour maintenir la qualité de vie dans son quotidien, c'est possible et il n'est jamais trop tard !

Ateliers non payants proposés pour le public âgé de 55 ans et plus et animés par nos professionnels agréés par l'Association Santé, Éducation et Prévention sur les Territoires (ASEPT).

Form'Équilibre (12 séances)

- Du 23 septembre au 13 janvier inclus, le vendredi de 10h30 à 12h
- Du 20 janvier au 5 mai inclus, le vendredi de 10h30 à 12h

Des activités physiques adaptées pour découvrir les postures clés et offrir le renforcement musculaire nécessaire au maintien de la forme.

Vitalité (6 séances)

- Du 24 mai au 28 juin inclus, le mercredi de 14h30 à 17h

Cet atelier permet de faire le point sur son hygiène de vie et adopter de bons comportements au quotidien. 6 thèmes sont abordés : le vieillissement réussi, préserver sa santé, adopter une alimentation variée et équilibrée, sa condition physique au quotidien, être bien dans sa tête, les risques dans mon logement.

Mémoire (10 séances)

- Du 3 octobre au 9 janvier, le lundi de 9h30 à 11h30
- Du 20 février au 22 mai, le lundi de 9h30 à 11h30

Des exercices ludiques et conviviaux pour acquérir des stratégies d'attention et de concentration, pour faire travailler son cerveau et augmenter ses capacités, pour exercer ses facultés cérébrales en petit groupe.





Form'bien-être (7 séances)

- Du 12 mai au 30 juin inclus, le vendredi de 10h30 à 12h

Techniques pour favoriser la détente, optimiser la position de son corps, exercices d'étirement, améliorer le sommeil, repérer les signes liés au stress.

Spectacle interactif : Si on se disait tout ?

- Jeudi 1^{er} décembre de 14h30 à 17h

Inspiré du « Playback théâtre », le spectacle s'appuie sur les témoignages des spectateurs. Avec humour et sensibilité, il met en lumière l'universalité des anecdotes et histoires transposées sur scène : le public devient alors le point de départ des histoires auxquelles il assiste. Avec la compagnie de théâtre Enunseulmot.

Tous ensemble, nous abordons les questions de la prévention, du « prendre soin », dans un cadre intimiste sensible et drôle, et créons un spectacle unique et éphémère. Salle des fêtes. Entrée gratuite.

Nutrition santé (10 séances)

- Du 28 février au 16 mai inclus, le mardi de 9h30 à 11h30

Les ateliers visent à améliorer sa qualité de vie par le « Bien manger ».

Le yoga du rire (8 séances)

- Du 3 octobre au 12 décembre inclus, le lundi de 9h15 à 10h30
- Du 9 janvier au 13 mars inclus, le lundi de 9h15 à 10h30
- Du 20 mars au 5 juin inclus, le lundi de 9h15 à 10h30

Les ateliers Yoga du rire visent à développer une attitude positive et à libérer les tensions.

Des conseils et des techniques pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre santé (éveil du corps et respiration, rire, méditation du rire, relaxation guidée).





Les @ateliers numériques débutants (6 séances)

- Du 6 octobre au 24 novembre inclus, le jeudi de 9h30 à 11h30
- Du 8 décembre au 26 janvier inclus, le jeudi de 9h30 à 11h30
- Du 23 février au 30 mars inclus, le jeudi de 9h30 à 11h30
- Du 25 mai au 29 juin inclus, le jeudi de 9h30 à 11h30

Des conseils et astuces pour les débutants, afin d'appréhender les bases de la tablette numérique, de dépasser les risques d'Internet, de rester connecter avec vos proches, ou encore de vous informer ou de faire vos démarches en ligne. Matériel mis à disposition durant les séances.



Les @ateliers numériques Perfectionnement (6 séances)

- Du 6 octobre au 17 novembre inclus, le jeudi de 14h30 à 16h30
+ 6^e séance le vendredi 16 décembre
- Du 8 décembre au 19 janvier inclus, le jeudi de 14h30 à 16h30
+ 6^e séance le vendredi 24 février
- Du 23 février au 23 mars inclus, le jeudi de 14h30 à 16h30
+ 6^e séance le vendredi 28 avril
- Du 4 mai au 8 juin inclus, le jeudi de 14h30 à 16h30
+ 6^e séance le vendredi 7 juillet

Perfectionnez-vous sur l'usage de votre messagerie électronique et sur la réalisation de vos démarches en ligne.

Apprenez le classement de vos documents, à les télécharger et faire une capture d'écran ainsi que les techniques pour communiquer en vidéo, sécuriser vos données personnelles et à identifier les risques d'Internet. Matériel mis à disposition durant les séances.



Ateliers cap bien-être (4 séances)

- Du 9 au 30 novembre,
le mercredi de 9h15 à 12h

Des conseils pour identifier les causes et mécanismes du stress et des émotions, pour mettre en place des stratégies personnelles au service de la santé.

Accompagnement budgétaire

- Le mercredi 23 novembre 2022,
de 14h à 15h30
- Le mercredi 29 mars 2023,
de 14h à 15h30

Ma retraite, mon budget et moi ! Informations et conseils budgétaires.

Partagez un temps d'échange autour du budget à la retraite. 1h30 pour faire le point sur son budget, anticiper demain et connaître les astuces au quotidien.

À ne pas manquer !

Mémo Jeux

sur tablettes numériques (8 séances)

- Du 5 octobre au 14 décembre inclus,
le mercredi de 14h30 à 16h
- Du 4 janvier au 8 mars inclus,
le mercredi de 14h30 à 16h
- Du 26 avril au 14 juin inclus,
le mercredi de 14h30 à 16h

Parcours d'activités sur tablettes numériques, sous forme de jeux ludiques et innovants pour stimuler la mémoire.

Les connectés avec Unis-cité 64

Vous rencontrez des problèmes d'initiation avec votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone ?

L'association Unis-Cité 64 propose un accompagnement personnalisé à domicile pour devenir autonome sur tous types de supports numériques. Ce soutien personnalisé, avec de jeunes volontaires du service civique, peut se dérouler sur une ou plusieurs séances, selon vos besoins. Cette action aura lieu sur 6 mois, de mi-décembre 2022 à mi-juin 2023.

Une réunion d'information aura lieu durant le mois de novembre au Centre social l'Escale. La date exacte sera communiquée dans le MIL et sur Lescar.fr

Renseignement : Centre social l'Escale,
05 59 81 57 25, escale@lescar.fr

Préparer demain



La Compost attitude

- *Mardi 15 novembre 18h-19h*
- *Mardi 14 mars 18h-19h*

Restes de repas, épluchures, trognons... méritent mieux que votre poubelle ! En les compostant, ils deviennent un amendement de qualité pour nos plantes et nos jardins.

Réunions d'information sur la réalisation de son compost + distribution de composteurs (habitants en résidence pavillonnaire). Inscription gratuite. Réservation des composteurs à la Direction Développement Durable et Déchets de la Communauté d'Agglomération au 05 59 14 64 30 ou à dod-contact@agglo-pau.fr

Réseau d'aide et d'échanges de savoirs

La ville souhaite mettre en place un réseau d'entraide entre les Lescariens. Vous pourrez ainsi offrir vos services et vos connaissances aux autres habitants ou recevoir leur aide.

Le but est de fédérer les habitants autour d'un système unique d'aide et d'échanges entre citoyens, pour remettre la solidarité locale au goût du jour.

Le Centre social l'Escale va créer un groupe de travail pour construire et mettre en œuvre, avec les Lescariens qui le souhaitent, ce dispositif de solidarité et d'entraide.

Si vous êtes intéressés par ce nouveau projet, rejoignez-nous. Nous comptons sur vous pour participer activement à la construction du vivre ensemble de demain.



Infos pratiques

Les dates à retenir

Bal musette

- *Mercredi 21 septembre 12h30-19h30*

Avec France Alzheimer, à la salle des fêtes.

La semaine bleue

- *Du 3 au 9 octobre*

Le salon des seniors

- *Du 22 au 25 mars*

Au parc des expositions de Pau.

Spectacle interactif : *Si on se disait tout ?*

- *Jeudi 1^{er} décembre 14h30-17h*

À la salle des fêtes.

Réveillon solidaire

- *Samedi 31 décembre*

Exposition des usagers du Centre social l'Escale

- *Du 4 avril au 27 avril*

Dévernissage le jeudi 27 avril à 18h30 à l'hôtel de ville.

Lescar en fête

- *Les 1^{er} et 2 juillet*

Les modalités d'inscription

Les inscriptions se font au trimestre, à la séance ou à la journée.

Si vous êtes un nouvel usager, la création d'un compte citoyen est indispensable, pour les activités sportives, un certificat médical de moins de 3 mois sera demandé.

Vous pouvez télécharger l'ensemble des documents nécessaires sur le site lescar.fr rubrique Utile/Famille.

Merci de signaler au secrétariat tout changement ou arrêt d'activité, 15 jours avant la fin du trimestre.

Tout trimestre commencé est dû dans sa totalité.



NUMÉROS UTILES

Pompiers : 18

SAMU : 15

Police Nationale : 17

Mairie de Lescar : 05 59 81 57 00

Police Municipale : 05 59 81 57 41

Centre Communal d'Action Sociale
(CCAS) : 05 59 81 57 27

Service des sports : 05 59 81 57 38

Centre Technique Municipal (CTM) :
05 59 81 57 42.

Inscription

Toutes les informations sur www.lescar.fr
rubrique Utile > Famille

Contact et renseignements

Centre social l'Éscale

1^{er} étage du Complexe Victor-Hugo

3 rue Maurice Ravel - 64230 Lescar

Tél. 05 59 81 57 25 / e-mail : escale@lescar.fr

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h,

Saison 2022-2023
Du lundi 12 septembre au 30 juin