



Centre Socioculturel

2023-2024 Partie 3 - Avril > Juin

Les activités adultes

Ateliers créatifs

Peinture sur bois/verre/métal

Lundi de 9h à 11h30

Lescarien 45 €/trim,

Non-Lescarien 90 €/trim

Couture confection

Lundi de 9h à 11h30

Lescarien 45 €/trim,

Non-Lescarien 90 €/trim

Couture créative

Lundi de 17h30 à 20h

Lescarien 45 €/trim,

Non-Lescarien 90 €/trim

Mosaïque

Lundi de 14h à 16h30

Lescarien 50 €/trim,

Non-Lescarien 110 €/trim

Aquarelle

Jeu de 16h à 18h et de 18h à 20h,

vendredi de 10h à 12h

Lescarien 50 €/trim,

Non-Lescarien 110 €/trim

Dessin

Mardi de 17h45 à 19h45

Lescarien 50 €/trim,

Non-Lescarien 110 €/trim

Ateliers culturels

Cuisine du monde

Un lundi sur deux, de 18h à 20h,

en alternance avec la cuisine végétarienne

Visitez le monde et embarquez pour un voyage des saveurs avec des idées de recettes colorées. Programme détaillé sur Lescar.fr et au Centre socioculturel.

Lescariens 6 €/séance,

Non-Lescarien 12 €/séance.

Cuisine végétarienne

Un lundi sur deux, de 18h à 20h,

en alternance avec la cuisine du Monde

Une sélection de recettes végétariennes, express ou pour les grandes occasions. Programme détaillé sur Lescar.fr et au Centre socioculturel.

Lescarien 6 €/séance,

Non-Lescarien 12 €/séance

Jeux de société

Mardi de 14h à 17h

Lescarien 10 €/trim,

Non-Lescarien 20 €/trim

Mémo Jeux sur tablettes numériques

Du 12 avril au 28 juin,

le vendredi de 14h30 à 16h - 8 séances

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

Lescarien 15 €/cycle,

Non-Lescarien 30 €/cycle



© Halfpoint - Adhestock.com

Ateliers Préventions

Ateliers Bien-être

Atelier gymnastique

Groupe orange (intensité élevée)
le mardi et le jeudi de 9h à 10h

Certificat médical obligatoire.

1 séance hebdomadaire

Lescarien 30 €/trim,

Non-Lescarien 65 €/trim

2 séances hebdomadaires

Lescarien 40 €/trim,

Non-Lescarien 90 €/trim

Atelier gymnastique

Groupe bleu (intensité modérée)
le mardi et le jeudi de 10h15 à 11h15

Certificat médical obligatoire.

1 séance hebdomadaire

Lescarien 30 €/trim,

Non-Lescarien 65 €/trim

2 séances hebdomadaires

Lescarien 40 €/trim,

Non-Lescarien 90 €/trim

Atelier gymnastique

Groupe vert (intensité douce) le lundi de
10h30 à 11h30, vendredi de 9h15 à 10h15

1 séance hebdomadaire

Lescarien 30 €/trim,

Non-Lescarien 65 €/trim

2 séances hebdomadaires

Lescarien 40 €/trim,

Non-Lescarien 90 €/trim

Atelier sophrologie

Jeudi de 10h45 à 11h45
et de 14h15 à 15h15

Réduisez votre stress. Découvrez vos propres ressources pour vous épanouir, améliorer votre qualité de vie et diminuer l'anxiété. Accessible à tous.

Lescarien 50 €/trim,

Non-Lescarien 110 €/trim

Vitalité

Du 13 mai au 24 juin,
le lundi de 14h15 à 16h45 - 6 séances

Des ateliers pour adopter les bons réflexes et comportements pour vivre sa retraite sereinement et prendre soin de soi pour rester en bonne santé.

Form' Bien-être

Du 17 mai au 28 juin,
le vendredi de 10h30 à 12h - 7 séances

Techniques pour redécouvrir le plaisir de sentir son corps, générer un mieux-être et devenir acteur de son bien-être physique et psychologique.

Les connectés

Jusqu'à mi-juin

Vous rencontrez des problèmes 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.

Sorties

Les sorties adultes

Vendredi 12 avril et 14 juin

Sorties à la journée pour un moment de détente et de découvertes en Nouvelle-Aquitaine et en Occitanie. Détails des sorties un mois avant le départ. Participation financière de la commune possible en fonction des revenus du foyer.

Rendez-vous

La table du part'âge

Mercredi 10 avril, 15 mai, 26 juin
de 12h à 15h

Sur le principe de l'auberge espagnole, chaque personne apporte une entrée, un plat, un dessert ou une boisson. Possibilité de transport.

Exposition des usagers du Centre socioculturel

Du 2 au 25 avril

Moment fort pour les usagers des ateliers du centre socioculturel, qui vous proposent de découvrir leurs réalisations personnelles de l'année, au travers de cette exposition qui sera ouverte au public, durant 3 semaines, à l'hôtel de ville. Vernissage le 2 avril à 18h30.

Les Olympiades seniors

Mardi 28 mai, de 10h à 17h

Manifestation festive pour les seniors lescariens de plus de 60 ans : 10 épreuves à découvrir, 2 lieux pour s'amuser, une seule ambiance : la bonne humeur ! Pour participer, composez une équipe de 4 personnes et inscrivez-vous au Centre socioculturel du 29 avril au 24 mai. Certificat médical de moins d'un an obligatoire.

Les madeleines de Proust

Du 11 avril au 16 juin

Vous avez envie de raviver un souvenir d'enfance heureux ? Rejoignez 9 élèves du collège Simin-Palay, accompagnés de leur enseignante et de leur famille, lors d'un atelier intergénérationnel pour partager votre souvenir et confectionner votre madeleine de Proust, le jeudi 11 avril à 14h dans les locaux du Centre socioculturel. Les œuvres créées à partir de votre souvenir seront exposées à l'Instant Café du 10 au 16 juin et nous vous donnons rendez-vous le mardi 11 juin à 17h30 pour le vernissage !

Les activités familles

Ateliers créatifs

Family Fabrik

Des ateliers créatifs conçus pour offrir un espace de rencontre aux enfants et à leurs parents ou grands-parents, pour le plaisir de faire ensemble ! Laissez libre cours à votre imagination.

Lescarien 2 € **Non-Lescarien** 4 €
Enfants de moins de 16 ans Gratuit

Jeudi 18 avril, de 14h à 17h
Atelier de peinture sur galets.

Mercredi 15 mai, de 14h à 17h
La fabrique des mini-artistes : dessin miroir, dessin les yeux bandés et œuvres à quatre mains.

Mercredi 19 juin, de 14h à 17h
La fabrique de l'été : fabrication de produits cosmétiques maison.
À partir de 6 ans.



© Geber86 - Addressstock.com

Échanges et convivialité

Place des parents : les rendez-vous du soir

Partagez avec d'autres parents autour de la relation parent-enfant, à l'Instant Café. Pendant ces échanges, repas enfant à petit prix proposé sur réservation.

Jeudi 11 avril, de 18h30 à 20h

Discussions et échanges sur « l'impact des écrans sur la vie de famille ».

Vendredi 24 mai, de 18h30 à 20h

Discussions et échanges sur « l'enfant et le jeu : jouer pour mieux grandir ».

Vendredi 14 juin, de 18h30 à 20h

Discussions et échanges sur « les séparations difficiles ».

Place des parents : près de chez vous

Partagez, échangez, créez du lien avec d'autres parents, autour d'un café !

Pauses conviviales à l'épicerie Coup d'Pouces de 14h à 17h : Mercredi 10 avril, mercredi 17 avril, mardi 30 avril, mardi 7 mai, mercredi 5 juin, mercredi 12 juin.

Café poussettes à l'Instant café de 9h15 à 11h15 : Mardi 9 avril, mardi 7 mai, mardi 4 juin.

Café parents au groupe scolaire Victor-Hugo de 16h30 à 18h : Lundi 13 mai, lundi 17 juin.

Café parents au groupe scolaire du Laoü de 16h30 à 18h : Mardi 14 mai, mardi 18 juin.

Café parents à l'école Paul-Fort de 16h30 à 18h : Jeudi 16 mai, jeudi 20 juin.

Café parents à l'école maternelle Les prés de 16h30 à 18h : Vendredi 21 juin.

Café parents au centre de loisirs du Liana de 16h30 à 18h : Mercredi 29 mai, mercredi 26 juin.

Les rendez-vous

La grainothèque : Épouvantails en folie

Mercredi 24 avril, à partir de 10h

Le concept ? Une boîte pour échanger ses graines de fleurs et de légumes !

Initié par un jeune lescarien de 8 ans, la grainothèque a trouvé sa place au Centre socioculturel, à la médiathèque et à l'Instant Café. Le projet a rassemblé une équipe de bénévoles passionnés par le jardinage, soutenu par le Centre socioculturel. Mercredi 24 avril est une journée dédiée à la fabrication des épouvantails du jardin partagé.

Journées Départementales des Familles

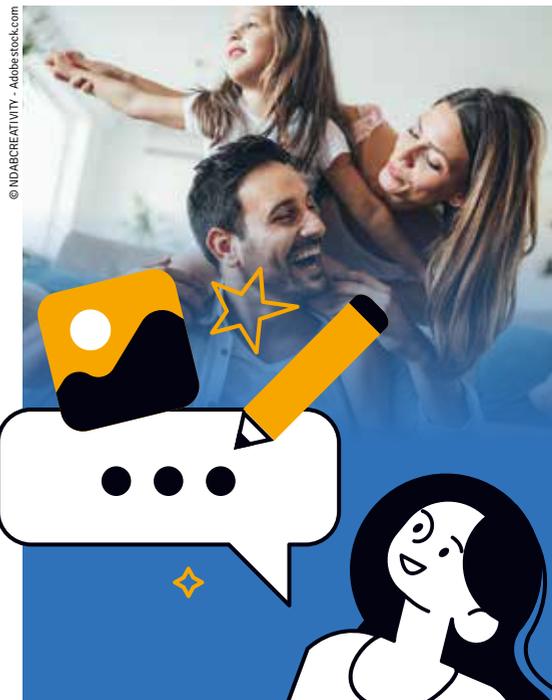
Du 21 au 24 mai

L'objectif de ces journées est de mieux faire connaître les acteurs petite enfance, enfance et jeunesse et épauler les familles au quotidien. Pour sa première édition, le Centre socioculturel et les services de la commune, les associations et les habitants se mobilisent pour proposer aux petits comme aux grands des animations gratuites à partager :

Mercredi 22 Spectacle jeune public à 16h à la salle des Fêtes (de 1 à 6 ans).

Jeudi 23 Conférence autour de l'épuisement parental à 18h30 à la salle des Fêtes.

Programme complet de la semaine sur Lescar.fr et au Centre socioculturel.



© NDABCREATIVITY - Adobestock.com

Les activités jeunes

La MDJ

L'espace foyer

Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 9h30 et de 16h à 17h30

Le foyer ouvre ses portes et accueille les adolescents grâce à l'équipe pédagogique de la Maison des Jeunes.



© ymltv - Adobestock.com

Le mercredi à la MDJ

L'après-midi de 13h30 à 18h, place aux séances sportives.

3 avril Piscine à Aqualons

10 avril Après-midi au Nouste Camp avec les footballeurs pros du FC Pau

15 mai Projet handisport / Voile au lac de Gabas

22 mai Pêche

29 mai Journée au Stade du Hameau avec les rugbymen pros de la Section paloise

5 juin Accrobranche

12 juin Course d'orientation

19 juin Sortie VTC

26 juin Projet handisport / Karting

Lescarien 7 € / an

Non-lescarien 15 € / an

Les vacances

Du 15 au 19 avril

Des activités sportives, de loisirs, culinaires, une soirée à thème et une sortie journée à la fin de chaque semaine. Détails sur Lescar.fr.

La Coloc'

⚠ À noter !

Le Service Jeunesse organise, le samedi 21 septembre, une journée consacrée à la jeunesse qui s'articulera autour du sport (skate, basket 3x3), de la culture urbaine (graff, hip-hop), de la musique (DJ), de la prévention (sécurité routière, premiers secours) et du bien-être (infos santé, barber).

Nous recherchons des jeunes âgés de 12 à 25 ans qui souhaitent s'engager dans l'élaboration et l'organisation de cette journée festive.

+ d'infos la Coloc', 05 59 81 57 30, 06 80 32 65 95, lacoloc@lescar.fr

Les activités pour tous

Les vacances intergénérationnelles au Centre socioculturel

Du 15 au 26 avril

Un programme d'activités ludiques et variées : parcours énigme, sorties, pause détente, pâtisserie, mosaïque, soirée ciné, et bien d'autres activités vous seront proposées durant les vacances de Pâques. Retrouvez le programme détaillé des vacances sur Lescar.fr et au Centre socioculturel.

Pour les vacances d'été, proposez vos compétences pour la mise en place d'un atelier si vous êtes passionné de cuisine, de jardinage, d'activités manuelles ou artistiques, vous serez accompagné par l'équipe.

Lundi 15

14h-17h Parcours énigme

Pour découvrir Lescar autrement (parcours terraventure)

Mardi 16

14h-17h Pause détente

Yoga + dessin pour les enfants avec Tango Kids, Atelier d'initiation au crochet pour les adultes

Mercredi 17

14h-17h Pause convivialité

à l'épicerie sociale Coup d'Pouce

Jeudi 18

14h-17h Family Fabrik

Atelier peinture sur galets

Vendredi 19

14h-17h Cueillette de l'Aragon

Animation nature et potagère

Lundi 22

14h-17h Atelier pâtisserie

Œufs de Pâques

Mardi 23

14h-17h Mosaïque de Pâques

Mercredi 24

12h-14h Auberge espagnole

Légumes du Printemps

14h-18h Création des épouvantails

Au jardin partagé

Jeudi 25

14h-17h Atelier cuisine

Tapas et autres gourmandises

18h30-22h Soirée tapas

et ciné-famille avec le film *Wonka*

Vendredi 26

14h-17h Sortie shopping seconde main

© Delcôt F/peoplimages.com - Adolbestock.com



Une question ? Vous souhaitez de vous inscrire à une activité ?

Familles et adultes

Centre socioculturel, 3 rue Maurice Ravel
05 59 81 57 25, centresocioculturel@lescar.fr

11-17 ans

La Maison des Jeunes, Centre Animation Rencontres, rue Raoul Follereau
05 59 81 57 35 / 06 50 70 24 07, jeunesse@lescar.fr

18-25 ans

La Coloc', 8 rue de la Cité
Du lundi au vendredi : 8h30-12h et 14h-17h30
05 59 81 57 30 / 06 80 32 65 95, lacoloc@lescar.fr



Centre socioculturel

Complexe Victor-Hugo
3 rue Maurice Ravel 64230 Lescar
Tél. 05 59 81 57 25 | centresocioculturel@lescar.fr

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