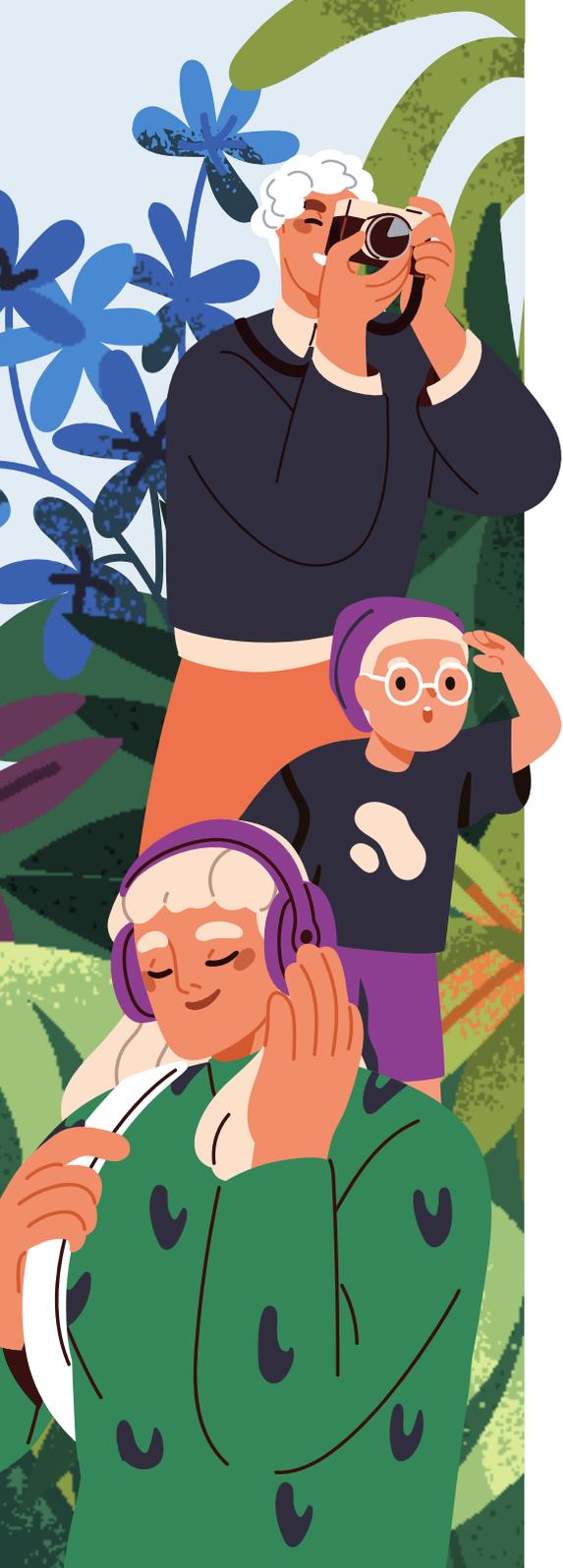




# Centre Socioculturel

Programme d'activités 2024-2025





## Qui sommes-nous ?

Le Centre socioculturel de Lescar est un équipement de proximité à vocation globale, familiale et intergénérationnelle, mais aussi un lieu d'accueil, d'animation, de loisirs et d'échanges qui permet aux habitants d'exprimer leurs idées, de concevoir et de concrétiser leurs projets. Ouvert à l'ensemble de la population, il crée un espace chaleureux et dynamique propice aux échanges, à la rencontre et à la convivialité.

Il propose de nombreuses activités socioculturelles qui renforcent le lien social, la solidarité et qui favorisent l'épanouissement personnel et collectif. Partagez des ateliers créatifs, de prévention, de bien-être, des sorties, des actions autour de la parentalité et des animations familiales et intergénérationnelles.

Chaque initiative des habitants est encouragée pour promouvoir des actions et des échanges constructifs et enrichissants.

Vous avez des projets, des passions à partager, vous souhaitez animer une activité ou devenir bénévole ? Rejoignez-nous et transformons-les, ensemble, au bénéfice de tous !

Venez découvrir et participer à une vie sociale riche et variée, à l'écoute des aspirations de chacun.

## Sommaire

<b>Adultes et seniors</b>	p. 3
<b>Familles</b>	p. 7
<b>Pour tous</b>	p. 9
<b>Inscriptions</b>	p. 11
<b>Tarifs</b>	p. 11
<b>Contacts</b>	p. 12

# Adultes et Seniors

*Ces activités, alliant créativité, culture, sport, bien-être et prévention, sont animées par des professionnels ou des bénévoles passionnés et compétents dans leurs domaines respectifs.*

## Ateliers créatifs

### Peinture sur bois, verre, métal

Le lundi de 9h à 11h30

### Couture confection

Le lundi de 9h à 11h30

### Couture créative

Le lundi de 17h30 à 20h

### Mosaïque

Le lundi de 14h à 16h30

### Aquarelle

Le jeudi de 16h à 18h et de 18h à 20h,  
le vendredi de 10h à 12h

### Dessin

Le mardi de 17h45 à 19h45

## Ateliers détente et découverte

### Jeux de société

Le mardi de 14h à 17h

Passez un moment convivial autour de jeux de société divers et variés

## Cuisine du monde

Le lundi de 18h à 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 !

## Cuisine végétarienne

Le lundi de 18h à 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 !

Programmes des ateliers cuisine disponibles à l'accueil et sur Lescar.fr

## Ateliers bien-être

### Atelier gymnastique

- Groupe orange mardi / jeudi 9h à 10h
- Groupe bleu mardi / jeudi 10h15 à 11h15
- Groupe vert lundi 10h30-11h30 / vendredi de 9h15 à 10h15

Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire. Au choix, 1 ou 2 séances hebdomadaires.

### Atelier sophrologie

Le jeudi de 10h45 à 11h45  
et de 14h15 à 15h15

Visez le mieux-être, réduisez le stress. Cette activité vous permettra de découvrir vos propres ressources, de vous épanouir et d'améliorer votre qualité de vie : diminuer l'anxiété, gestion du stress et de ses émotions, avoir un sommeil réparateur... Retrouver un état de bien-être. Accessible à tous.

## Ateliers bien-être (suite)

### Les olympiades seniors

Mardi 27 mai 2025

Nous organisons avec le service manifestations et sports la deuxième édition des *Olympiades seniors*, réservée aux plus de 60 ans.

Un défi en équipes de quatre personnes, dix épreuves sportives, réparties sur deux sites : le complexe Désiré-Garrain et la plaine du Liana.

Objectif : une journée placée sous le signe de la bonne humeur et de la compétition amicale de 10h à 17h. Cette année, une formule auberge espagnole où chacun est invité à apporter un plat de son choix (entrée ou dessert) et à le partager avec tous. Nous fournissons les grillades.

Les inscriptions par équipe s'effectuent à l'accueil. Pour participer à cet événement, un certificat médical de moins d'un an est obligatoire.

## Ateliers à l'initiative des habitants

### Peinture à l'huile et acrylique

Le mardi de 9h30 à 12h

Groupe amateur qui travaille de façon ludique, sans encadrement et en toute convivialité. Les personnes intéressées seront accueillies dans la limite d'un groupe de 12 personnes.

### Chant

Le vendredi de 14h30 à 17h, une semaine sur deux

Bon pour le moral, bon pour la santé, pas besoin de compétence musicale, l'essentiel est de partager un moment de convivialité ensemble. Venez nous rejoindre pour rire, chanter et vous amuser.

## Ateliers de prévention

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 des professionnels internes ou externes agréés par l'Association Santé, Éducation et Prévention sur les Territoires (ASEPT). Inscription obligatoire.

### Form'équilibre (12 séances)

- Du 27 septembre au 10 janvier 2025, le vendredi de 10h30 à 12h.
- Du 17 janvier au 18 avril 2025, le vendredi de 10h30 à 12h.

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

### Le yoga du rire (8 séances)

- Du 18 octobre au 20 décembre, le vendredi de 9h45 à 11h.
- Du 20 janvier au 24 mars 2025, jours et horaires à définir.

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, respiration, rire, méditation du rire, relaxation guidée).

### Mémoire (10 séances)

- Du 7 novembre au 23 janvier, le jeudi de 9h30 à 11h30.
- Du 6 janvier au 24 mars 2025, le lundi de 9h30 à 11h30.
- Du 7 avril au 30 juin 2025, 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.

Adultes et seniors

### Accompagnement budgétaire

Le mercredi 22 janvier 2025, 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 !

### Ateliers Cap bien-être (4 séances)

Du 29 janvier au 19 février 2025, 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.

### Bienvenue à la retraite (7 séances)

Dates et horaires à définir

Vos droits, vos projets, votre bien-être à la retraite.

Conseils et échanges pour vous accompagner dans cette nouvelle étape de la vie et envisager sereinement l'avenir.

### Nutrition santé (10 séances)

Du 4 février au 15 avril 2025, le mardi de 9h30 à 11h30.

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

### Form'bien-être (7 séances)

Du 9 mai au 27 juin 2025, le vendredi de 10h30 à 12h.

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



## Ateliers de prévention (suite)

### Les connectés

De mi-décembre à mi-juin 2025

L'association Unis-Cité 64 propose un accompagnement personnalisé à domicile pour devenir autonome sur tous types de supports numériques (smartphone, ordinateur, tablette). Un soutien personnalisé, avec de jeunes volontaires du service civique, sur une ou plusieurs séances, selon vos besoins. La période exacte sera communiquée par le Centre socioculturel, le MIL et sur lescar.fr.

## Les sorties et séjour

### Les sorties adultes

Sont organisées des sorties à la journée, alliant détente et découvertes culturelles, pour vous permettre d'explorer de nouveaux sites en Nouvelle-Aquitaine et en Occitanie.

- Vendredi 18 octobre
- Vendredi 13 décembre
- Vendredi 14 février 2025
- Vendredi 11 avril
- Vendredi 20 juin

Les lieux et les animations des sorties vous seront communiqués un mois avant la date de sortie.

### Le séjour annuel

Du 6 au 13 septembre 2025

Un voyage de 8 jours et 7 nuits, spécialement destiné aux seniors retraités de plus de 60 ans, afin de leur offrir une pause détente et l'occasion de découvrir de nouveaux horizons. Tarif du voyage en fonction de la destination, du type de pension, des activités et des transports. Aide financière de la commune et/ou de l'ANCV possible. Plus d'informations à venir, au début du mois de mai 2025.



# Familles

L'espace famille a pour vocation d'être un lieu d'écoute, de partage et de solidarité, accessible à tout un chacun. C'est aussi un berceau d'initiatives porté par et pour les familles lescariennes.

Dans ce cadre, la référente famille est à votre service pour vous accompagner et vous soutenir dans vos projets, mais aussi pour organiser :

- des temps d'animation pour tous, parents, grands-parents, papa ou maman solos, jeunes ou moins jeunes, futurs parents,
- des moments de rencontres, l'occasion d'en apprendre plus sur la parentalité, de s'évader, de tisser des liens et de trouver des pistes de réponses à vos questions sur la famille.

## Family fabrik'

Envie d'une pause créative en famille ?

Ces ateliers sont conçus pour offrir un espace de rencontre aux enfants et aux parents (papa, maman, tante, grand-mère, grand frère, etc.) où chacun éprouvera du plaisir à créer et à être ensemble !

De 14h30 à 17h au Centre socioculturel :

- Mercredi 25 septembre La Fabrique de la rentrée, création de marque-pages, pot à crayons

- Mercredi 23 octobre La Fabrique du Loto, création de lots pour le loto du Centre socioculturel
- Mercredi 27 novembre La Fabrique de Noël, rejoignez-nous pour décorer le centre ensemble
- Mercredi 29 janvier La Fabrique à récup', apporter un objet à recycler pour lui offrir une seconde vie
- Mercredi 26 mars La Fabrique à peinture, toiles et autres objets à peindre
- Mercredi 30 avril La Fabrique du bric-à-brac, création de bijoux avec du matériel récupéré
- Mercredi 21 mai La Fabrique spéciale Journées des Familles
- Mercredi 25 juin La Fabrique de l'été, recette de cosmétique à faire soi-même

## Family zen

### La bulle des émotions

Sophrologie parents-enfants de 5 à 11 ans : se rapprocher, prendre conscience de l'autre, respirer ensemble. L'ambition de cet atelier est de permettre aux enfants de mieux vivre leurs émotions, de les accueillir et de les gérer calmement. Des "supers-pouvoirs" qu'ils pourront utiliser seuls et pour toute la vie !

De 14h à 16h au Centre socioculturel :

- Mercredi 9 octobre Appréhender ses émotions après la rentrée scolaire
- Mercredi 16 octobre De la confiance en soi à l'affirmation de soi
- Mercredi 6 novembre L'émotion de la peur ou comment j'aide mon enfant à s'endormir
- Mercredi 20 novembre Vivre ensemble : sensibilité et empathie
- Mercredi 4 décembre Chasser sa colère
- Mercredi 18 décembre L'amour en partage

De nouvelles séances seront proposées en 2025.

# Familles

## Family fun

Envie d'évasion, de découverte, de partage ? Nous vous proposons des sorties familiales et durant les vacances scolaires, un programme d'activités variées à faire en famille ! Retrouvez le programme à l'accueil ou sur [Lescar.fr](http://Lescar.fr). Pour les vacances, venez nous faire part de vos souhaits, de vos idées et proposer 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.

### Les sorties familiales

- Octobre : À la découverte de Ludopia
- Décembre : Marché de Noël
- Février-mars : À la découverte de Cauterets, pont d'Espagne
- Juillet : Vieux Boucau

## Place du parent

### Les rendez-vous du soir

Partagez avec d'autres parents vos questionnements et expériences autour de la relation parent-enfant. Un rendez-vous = un sujet thématique abordé en fonction de vos suggestions ! Nous vous proposons un repas partagé et un coin enfant avec des jeux pour vous libérer durant les échanges. De 18h30 à 20h, à l'Instant Café, 3 rendez-vous en :

- Novembre/décembre
- Février/ mars
- Mai/juin

Les dates et thématiques seront communiquées dans le MIL et sur [Lescar.fr](http://Lescar.fr).

### Parent théz' café

Le mercredi matin de 9h30 à 11h30 Retrouvez la référente famille chaque mercredi matin au Centre socioculturel pour discuter... autour d'un café, d'une boisson, d'un gâteau, profiter d'un moment pour vous. Un espace de jeux en intérieur, comme en extérieur, est disponible pour les enfants !

### Le temps d'un café

Le café itinérant du Centre socioculturel vient à votre rencontre à la sortie des écoles et de l'accueil de loisirs pour échanger, partager, vous écouter, vous informer et ainsi capter des questions, des attentes, des projets.

Groupe scolaire Victor Hugo

- Lundi 14 octobre
- Lundi 7 avril 2025
- Lundi 16 juin

Groupe scolaire du Laou

- Mardi 15 octobre
- Mardi 8 avril 2025
- Mardi 17 juin

Accueil de loisirs du Liana

- Mercredi 16 octobre
- Mercredi 9 avril 2025
- Mercredi 18 juin

École primaire Paul Fort

- Jeudi 17 octobre
- Jeudi 10 avril 2025
- Jeudi 19 juin

École maternelle Les prés

- Vendredi 18 octobre
- Vendredi 11 avril 2025
- Vendredi 20 juin

## Les incontournables

### Les Journées départementales des familles

Du 19 au 24 mai 2025

Faire vivre des moments de plaisir, de partage parents-enfants, créer du lien social et intergénérationnel, faire connaître les services locaux existants pour les familles. Voici les objectifs de ces journées, organisées avec les services de la ville, les partenaires et des bénévoles. Notez déjà un temps festif le samedi 24 mai 2025.

Et n'hésitez pas à nous rejoindre pour proposer vos idées lors de la réunion de préparation du mardi 15 octobre à 9h30.

### La grainothèque

Le concept ? Une boîte pour échanger ses graines de fleurs et de légumes ! Initié par des habitants, 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. Le collectif propose ponctuellement des animations et des ateliers visant le partage de savoir-faire autour des graines et du jardin en lien avec le jardin partagé.

# Pour tous

## L'auberge des âges

1 fois par mois, le mercredi de 12h à 14h

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.

- Mercredi 16 octobre
- Mercredi 20 novembre
- Mercredi 18 décembre
- Mercredi 22 janvier 2025
- Mercredi 12 février
- Mercredi 19 mars
- Mercredi 9 avril
- Mercredi 14 mai
- Mercredi 18 juin

Possibilité de transport (sur inscription).

## Les vacances au Centre socioculturel

Nous proposons une multitude d'activités conviviales et diversifiées pour les familles, adultes et seniors qui ne partent pas en vacances. Nous proposons des découvertes locales, des échanges enrichissants, des jeux variés, des repas conviviaux, des balades, des visites, ainsi que des activités manuelles et physiques, le tout dans une atmosphère joyeuse et chaleureuse.

Vous souhaitez proposer un atelier, une animation... Nous vous invitons à partager vos idées et souhaits. Notre équipe sera là pour vous accompagner dans la mise en place de votre projet.

Rejoignez-nous pour des moments d'échange intergénérationnels où chacun peut contribuer et profiter pleinement de ses vacances !

Toutes les informations sont à retrouver à l'accueil et sur Lescar.fr.

## Atelier Moins jeter, mieux recycler au jardin

Restes de repas, épluchures et 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 et distribution gratuite de composteurs (habitants en résidence pavillonnaire) :

- Mardi 19 novembre de 18h à 20h
- Mardi 18 mars 2025 de 18h à 20h

Inscription gratuite et réservation des composteurs auprès des services de l'agglomération : 05 59 14 64 30, dod-contact@agglo-pau.fr.

## Les rendez-vous de l'année

### Remp'arts urbains

Le 21 septembre 2024 de 10h à 23h

### La semaine bleue

Du 30 septembre au 6 octobre

### Le réveillon solidaire

Mardi 31 décembre

À la Villa des 7 Moulins.

### Exposition des usagers

Du 1<sup>er</sup> au 17 avril 2025

Vernissage le 1<sup>er</sup> avril à 18h30 à l'Hôtel de Ville.

### Les Journées des familles

Du 19 au 24 mai 2025

### Les olympiades seniors

Le 27 mai 2025, de 10h à 18h

### Pique-nique solidaire

Lieu et date à définir



# Inscriptions

Les inscriptions se font au trimestre, à l'exception des activités de cuisine, des sorties et activités à la journée, du voyage annuel et des vacances, qui sont à la séance.

Pour tout nouvel usager, la création d'un compte citoyen est indispensable. Vous pouvez télécharger l'ensemble des documents nécessaires sur Lescar.fr (page d'accueil, accès direct : Compte citoyen). Dossier complet à retourner au Centre socioculturel avec : la fiche de renseignement, une fiche individuelle par personne inscrite, un justificatif de domicile de moins de 3 mois (pour les Lescariens uniquement), un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive de moins de 3 mois, le mandat SEPA (pour la mise en place du prélèvement automatique), accompagné d'un Relevé d'identité bancaire (RIB).

# Les Tarifs

## Tarifs adultes et seniors

Activités	Lescarien	Non-Lescarien	Inscriptions
Peinture bois, verre, métal Couture confection et créative	45 €	90 €	Au trimestre
Mosaïques, aquarelle, dessin, sophrologie	50 €	110 €	Au trimestre
Atelier gymnastique (1 séance)	30 €	64 €	Au trimestre
Atelier gymnastique (2 séances)	40 €	90 €	Au trimestre
Jeux de société	10 €	20 €	Au trimestre
Cuisine du monde et végétarienne	6 €	12 €	À la séance
Les olympiades seniors	5 €	---	À l'activité

Sorties et séjour suivant programmation, ateliers prévention ASEPT gratuits.

## Tarifs familles et activités pour tous

Activités	Lescarien adultes	Lescarien enfants	Non-Lescarien adultes	Non-Lescarien enfants	Inscriptions
Family fabrik	2 €	1 €	4 €	2 €	À la séance
Family zen	4 €	1 €	8 €	2 €	À la séance

Sorties et activités vacances en fonction du programme.

La ville de Lescar souhaite renforcer l'accès aux services publics essentiels et adopter une répartition des tarifs plus juste et plus solidaire. Elle a choisi de créer de nouvelles tranches de Quotient familial pour qu'un plus large public soit concerné. Pour savoir si vous pouvez en bénéficier, rapprochez-vous des services de la collectivité muni de votre avis d'imposition ou de l'indicateur fourni par la CAF ou la MSA.

# Contacts

## Centre socioculturel

Complexe Victor-Hugo - 3 rue Maurice Ravel - 64 230 Lescar  
Tél. 05 59 81 57 25 / e-mail : [centresocioculturel@lescar.fr](mailto:centresocioculturel@lescar.fr)  
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

**Mairie de Lescar** 05 59 81 57 00

**Service des sports** 05 59 81 57 38

**Maison de l'enfance** 05 59 81 57 37

**Maison des jeunes** 05 59 81 57 35

**La Coloc'** (18-25ans) 05 59 81 57 30

**Centre communal d'action sociale (CCAS)** 05 59 81 57 57

**France services** 05 59 81 57 26

