



# Le **Amil**

Le Mensuel d'Information  
Lescarien

SCOLAIRE  
**Restauration :  
Quoi de neuf?** p. 6-7

N° 043 - Décembre 2019



#### **P.4 | AU QUOTIDIEN**

Solidarité: Une boutique,  
mais pas que...



#### **P.6-7 | DOSSIER**

Concert de Noël  
de l'école municipale de musique



#### **P.11 | AGENDA**

Programmes vacances  
de 3 à 17 ans

## Sommaire



### AU QUOTIDIEN P.4-5

**Solidarité** Une boutique, mais pas que...

**Erratum** Repas des aînés

**Solidarité** Réveillon solidaire

**Sport** Label sport et handicap pour le club de pelote

**Festivités** Village de Noël

**Clin d'œil à...** Anthony Tallieu, journaliste et lescarien



### DOSSIER P.6-7 Scolaire

**Restauration : quoi de neuf ?**



### L'AGENDA P.8-10

**Culture** Concert de Noël de l'école municipale de musique

**Social** Atelier cuisine technique

**Jeunesse** Après-midi handisport

**Enfance - Jeunesse** Programmes vacances de 3 à 17 ans

## L'édito

Encore une année qui est passée bien vite ! Car voici déjà que 2019 se termine.

A quelques jours des fêtes de Noël, la rédaction vous ouvre les portes de la boutique que nous avons eu le plaisir de découvrir au sein de l'ESAT Coustau. L'occasion de faire connaissance avec des hommes et des femmes qui travaillent chaque jour au sein de cet établissement et tous les projets menés avec enthousiasme par les équipes. Bien sûr, il est aussi question dans ce numéro de festivités et d'animations pour petits et grands organisées pour tous nous faire patienter jusqu'à Noël.

Nous comptons sur vous pour venir nombreux à tous les rendez-vous proposés.



Visite de la délégation lescarienne à Alfàs del Pi.

En attendant de vous retrouver au fil des pages du premier numéro de l'année 2020, nous vous souhaitons de très joyeuses fêtes de fin d'année.

*Bien cordialement*  
**Christian Laine**  
Maire de Lescar  
Vice-Président de la communauté  
d'agglomération Pau Béarn Pyrénées

**Directeur de la Publication** Christian Laine  
**Responsable de la rédaction** Arthur Meignen, Directeur Général des Services  
**Photographies** Service Communication, Courte Échelle  
**Couverture** © Wayhome Studio - Adobestock.com  
**Conception graphique** Service Communication  
**Impression** Martin Impressions  
Avenue Denis Papin - 64140 Lons - 05 59 32 31 59

**Hôtel de Ville** Allée du Bois d'Ariste  
05 59 81 57 00  
**Services techniques** Chemin des 3 ponts  
05 59 81 57 42

**Site Internet** [www.lescar.fr](http://www.lescar.fr)  
**YouTube**  



# Village de Noël



**13 décembre 17h-23h**  
au pied des remparts

Ateliers enfants parents - Petit train  
Dégustation - Vente d'objets - Jeux gratuits

[www.lescar.fr](http://www.lescar.fr)

**Les Pépites**  
de lescar

Chaque mois, retrouvez dans votre magazine un clin d'œil aux Lescariens qui se démarquent ou innovent au-delà des frontières. Première édition en ce mois de décembre avec un futur grand journaliste.



## Solidarité Une boutique, mais pas que...

*Une équipe, des créations, des projets et surtout l'envie d'aller toujours plus loin avec des hommes et des femmes qui ambitionnent une vie comme les autres. Bienvenue dans la boutique de l'ESAT Colo Coustau.*

### L'ESAT COUSTAU C'EST

**240** ouvriers

Un staff d'une **cinquante** de personnes

**14** ouvriers en permanence à la boutique

et une **trentaine** qui s'y investissent

**L**a boutique de l'ESAT Colo Coustau a ouvert ses portes le 19 décembre dernier. Encore peu connue, cette petite boutique promet de devenir rapidement l'échoppe incontournable pour les petits cadeaux originaux, de qualité et uniques qui font ultra plaisir.

La boutique ne propose que des produits issus du travail des ESAT Adapei des Pyrénées Atlantiques : bijoux, savons labellisés Ecocert,

objets de décoration fabriqués à Lescar, conserves de légumes bio cultivés et préparés par l'ESAT d'Espiate, foie gras, miel, pâtés et plats cuisinés tout droit venus du Château Bellevue, confitures, confiseries et chocolat produits à Saint-Pée, petits objets en bois réalisés au sein des ESAT de Pau et des créations couture conçues à Orthez. Il y en a donc pour tous les goûts.

Derrière les bijoux, les savons et autres décorations - exclusivement créés à Lescar - il y a des hommes et des femmes passionnés et avec des tas de projets.

Pour Anne et Marie-Pierre qui accompagnent chaque jour Christophe, Magali, Aurélie, Élodie et leurs collègues, ouvrir les portes de l'ESAT permet de faire tomber des craintes, des a priori, de casser les codes.

Car comme l'explique Emilie Toss, adjointe technique de l'ESAT, au-delà de la vente de produits locaux, il s'agit surtout d'une aventure humaine : une rencontre et pourquoi pas un échange avec des ouvriers peu ordinaires. Chaque nouvelle visite est l'occasion de mettre en avant auprès d'un public souvent surpris, toujours ravi, un travail d'excellence.

### La boutique en pratique

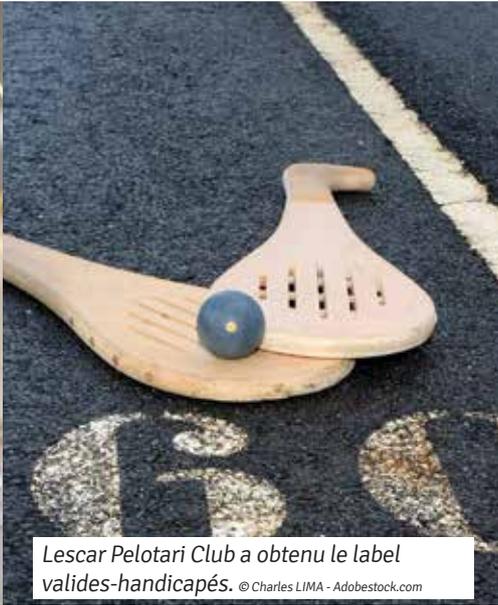
La boutique est ouverte du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Le jeudi jusqu'à 18h et le vendredi jusqu'à 16h. L'ESAT Colo Coustau sera fermé pour les fêtes à compter du 20 décembre.

Les équipes de l'ESAT Colo Coustau organisent une animation spéciale Noël le vendredi 6 décembre de 16h à 20h. L'occasion d'échanger avec les ouvriers, de découvrir tous les produits et services proposés par l'établissement et bien sûr de compléter ses achats pour les fêtes. Vous pourrez également retrouver le staff de la boutique lors du marché de Noël de la ville, vendredi 13 décembre, au pied des remparts.

**ESAT Colo Coustau : Rue Maurice Coustau, à Lescar.**



Réveillon solidaire : partage et convivialité au programme. © JPC-PROD - Adobestock.com



Lescar Pelotari Club a obtenu le label valides-handicapés. © Charles LIMA - Adobestock.com

## ● FESTIVITÉS REPAS DES AÎNÉS

La réception du repas des aînés aura lieu le samedi 11 janvier 2020 à 12h au complexe Victor-Hugo. Le coupon-réponse est à ramener au CCAS situé Maison de la Cité.

## ● SOLIDARITÉ RÉVEILLON SOLIDAIRE

Un réveillon solidaire est organisé à Lescar, à la villa des sept moulins, à l'initiative d'un collectif constitué de bénévoles, d'associations, soutenu par la Municipalité.

Cette soirée est proposée aux Lescariens qui souhaitent partager un bon moment de convivialité autour d'un repas et d'une animation musicale.

Inscription obligatoire: Centre social l'Escale au 05 59 81 57 25 avant le vendredi 20 décembre 2019.

## ● SPORT LABEL SPORT ET HANDICAP POUR LE CLUB DE PELOTE

Le Lescar Pelotari Club a obtenu cet été le label Valides - handicapés: pour une pratique sportive partagée. Suite à cette reconnaissance, le club a ouvert, début septembre, une section handipelote qui compte déjà 10 pratiquants. Les cours, développés en collaboration avec le foyer du Bialé, ont lieu tous les

lundis de 17h30 à 18h30 au complexe Désiré Garrain. Patrice Soule, président du club, et son équipe, avaient eu depuis longtemps de développer ce projet. Prochaine étape, d'ici la fin d'année scolaire, des cours mixtes valides / personnes en situation de handicap.

## ● FESTIVITÉS VILLAGE DE NOËL

Pour la seconde année les lutins du village de Noël vous donnent rendez-vous au pied des remparts pour un moment de fête et de partage. Vendredi 13 décembre, petits et grands pourront profiter du nouveau circuit du petit train des fêtes, des ateliers créatifs proposés par les animateurs périscolaires, des stands de cadeaux, friandises, dégustation de vin, huîtres et de l'animation musicale. Pour tous, ce sera l'occasion de se retrouver le temps d'une soirée dans la magie de Noël.

Les bénéfices du petit train seront reversés à une association lescarienne qui œuvre pour les enfants.

## ● NOUVEAU EXOTIC PARK

Situé en face du lac des Carolins, le seul zoo de l'agglomération a ouvert ses portes fin septembre. Animaux et insectes sont à l'honneur de cette entreprise familiale

**Renseignements :** 05 33 11 13 80, [www.exotic-park.com](http://www.exotic-park.com)

## ● Les pépites de Lescar



**ANTHONY TALLIEU**  
JOURNALISTE ET LESCARIEN

Anthony Tallieu est journaliste sportif spécialisé dans le rugby. Ce jeune lescarien a pu couvrir la Coupe du monde du rugby au Japon pour le site internet [www.rugbyrama.fr](http://www.rugbyrama.fr).

Anthony a donc eu le plaisir d'être au contact de l'équipe de France et des meilleures nations de ce mondial, comme la Nouvelle-Zélande. C'est la deuxième Coupe du monde qu'Anthony couvre sur place, la première étant celle de 2015 en Angleterre. À Fukuoka, la plus grande ville de l'île de Kyushu, il a eu la chance de pouvoir interviewer Sergio Parisse, capitaine de l'équipe d'Italie et grande star du rugby mondial. Une rencontre imprévue, en toute simplicité, visiblement à l'image du joueur.

Pour ce qui est du dénouement de cette coupe du Monde, Anthony pensait que la Nouvelle-Zélande serait imbattable.

« L'Afrique du Sud a su monter en puissance dans ce tournoi après un départ difficile, contre la Nouvelle-Zélande justement. Elle mérite donc sa victoire.

Et puis, elle a battu l'Angleterre en finale, ce qui, pour un amateur de rugby français, a un petit goût savoureux ».



Loi Egalim: une alimentation saine avec des produits labellisés ou issus de circuits courts. © Wayhome Studio - Adobestock.com



Depuis novembre un menu végétarien unique est servi une fois par semaine à la cantine. © Oksana Kuzmina - Adobestock.com

## Scolaire Restauration : quoi de neuf ?

*Petite révolution à la cantine ! Lutte contre le gaspillage alimentaire, intégration de produits locaux ou issus des circuits courts et mise en place d'un repas végétarien une fois par semaine sont au menu de la loi Egalim. Mais de quoi s'agit-il ?*

*La restauration scolaire est gérée par la Société Publique Locale Pau Béarn Pyrénées Restauration, qui confectionne et livre les repas des écoles publiques et de l'accueil de loisirs.*

### LA LOI EGALIM

Loi du 30 décembre 2018 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible.

Cette loi prévoit, au titre des collectivités, des mesures en faveur d'une alimentation saine. Dans les restaurants collectifs, la loi instaure l'obligation de servir des repas qui comprennent une part au moins égale à 50 % de produits bénéficiant de labels (label rouge, appellation d'origine, spécialité traditionnelle garantie, issus d'une exploitation de haute valeur environnementale, fermier) ou issus des circuits courts ainsi qu'au moins 20 % de produits issus de l'agriculture biologique.

L'entrée en vigueur de ces dispositions est fixée au 1<sup>er</sup> janvier 2022.

La loi Egalim encourage également la lutte contre le gaspillage alimentaire en autorisant la restauration collective et l'industrie alimentaire à faire des dons alimentaires.

### LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE

Des mesures concrètes ont d'ores et déjà été instaurées au sein de la cuisine communau-

taire: privilégier les circuits courts et commander les repas à l'avance pour adapter les quantités aux effectifs. D'autres pistes sont à l'étude ou à développer comme recenser des productions locales pouvant répondre aux besoins, participer à des rencontres de producteurs, organiser une journée portes ouvertes ou encore former de manière accrue les cuisiniers à la cuisine végétarienne. En parallèle, des actions éducatives sont menées régulièrement dans l'ensemble des restaurants scolaires de l'agglomération.

### UN MENU VÉGÉTARIEN POUR TOUS UNE FOIS PAR SEMAINE

Depuis le début du mois de novembre, un menu végétarien unique est servi une fois par semaine dans les cantines des écoles de l'Agglomération. Le menu végétarien peut être programmé n'importe quel jour de la semaine, y compris le mercredi. Ce jour-là, tous les enfants bénéficient du même menu.

Au-delà de l'aspect réglementaire (mise en place obligatoire du menu végétarien à compter de novembre 2019), il s'agit d'une opportunité de faire découvrir aux plus jeunes de nouveaux plats, de nouvelles saveurs et de mettre en valeur le savoir-faire et



Le menu végétarien donne priorité aux plats que les enfants apprécient déjà.

Lutte contre le gaspillage : adapter les quantités aux effectifs est une des solutions. © kpn1968 - Adobestock.com

la créativité de l'équipe de cuisiniers qui développe et améliore ces nouvelles recettes. Manger des légumes secs (lentille, pois chiche, haricot rouge...) au moins deux fois par semaine est recommandé à tout un chacun pour préserver sa santé. Ces aliments sont intéressants car ils possèdent une teneur élevée en protéines, en glucides et en fibres.

Le menu végétarien hebdomadaire donne priorité aux plats que les jeunes connaissent et apprécient. Ainsi, ils peuvent goûter des recettes inspirées de la tartiflette et des pâtes à la bolognaise, tester des mélanges déjà appréciés de leurs camarades végétariens tels que les tortis lentilles ratatouille ou retrouver des plats familiers comme l'omelette et les boulettes végétales.

Diversifier les sources de protéines présente de multiples atouts pour l'utilisation des ressources naturelles, pour enrichir les apports nutritionnels des enfants car la diversité contribue à un meilleur équilibre alimentaire global et au plaisir de manger.

Augmenter la part des végétaux dans l'alimentation est plus durable pour l'environnement car leur production utilise moins de ressources naturelles et a un impact bien moindre sur l'environnement que les produits carnés.

Il ne s'agit pas d'opposer les protéines animales aux protéines végétales, mais plutôt de faire bénéficier les enfants de leurs différents atouts tout en les sensibilisant à d'autres modes de consommation.



## La parole à...

**Fatiha Ferchichi** adjointe au Maire, en charge de l'enfance, la jeunesse et l'égalité des chances

Le service de restauration scolaire n'a pas attendu la loi Egalim pour proposer aux élèves de l'agglomération paloise un déjeuner végétarien. Celui-ci existe depuis plusieurs années. En revanche, proposer ce type de menu à l'ensemble des élèves participe au développement des différents goûts et aliments ainsi qu'à la découverte d'une autre forme de repas équilibré. En effet, la cuisine centrale propose un vrai repas végétarien sans composante animale. Pour autant, la proportion de végétariens évolue doucement.

Le service de restauration scolaire essaie également d'intégrer depuis quelque temps déjà les circuits courts dans la préparation des repas. Le Bio est présent à raison de 7 % pour les produits frais ou ultra-frais et totalement pour le pain.

Le 4 novembre dernier, nous avons eu le plaisir de recevoir la directrice de la Cuisine centrale, Laure Naveau, ainsi que la diététicienne et un technicien du service. Nous avons pu échanger sur les évolutions au sein des cantines scolaires. Ce fut également l'occasion de déguster les plats végétariens servis aux enfants.

À noter que les familles et écoliers qui souhaiteraient visiter la Cuisine centrale sont les bienvenus. Laure Naveau et son équipe se feront un plaisir de faire découvrir le bâtiment, le mode de préparation des repas, les cuisines, etc.



## SAMEDI 7 DÉCEMBRE CONCERT DE NOËL DE L'ÉCOLE DE MUSIQUE

Les élèves et professeurs de l'école de musique vous proposent de vous mettre dans l'ambiance des fêtes avec ce concert exceptionnel autour du thème des musiques de film et de Noël.

**Plus d'infos >** Écoles Artistiques,  
05 59 81 57 36.

© Fabio Balbi - AdobeStock.com

## MARDI 3 DÉCEMBRE ATELIERS CUISINE DU MONDE

Le Centre social l'Escale vous invite à embarquer pour un voyage de saveurs vers l'Italie avec la Pizza milanaise et ses amarettis (biscuits aux amandes).

De 18h à 20h, Nathalie vous accompagnera dans la réalisation de ces recettes que vous pourrez refaire en famille ou entre amis afin de passer une soirée agréable.

Tarif: 5 €/séance pour les Lescariens et 10 €/séance pour les Extérieurs.

Attention, les places sont limitées.

**Renseignements:** Centre social l'Escale, rue M. Ravel, 05 59 81 57 25, escale@lescar.fr.

## MERCREDI 4 DÉCEMBRE LE MERCREDI AU CENTRE DE LOISIRS

**Débrouillards** (3-4 ans) Création d'un sapin de Noël (avec les Explorateurs), Le petit chimiste: l'expérience du volcan.

**Explorateurs** (5-6 ans) 5 ans: Création d'un sapin de Noël (avec les Débrouillards), La fabrik' à cadeaux.

6 ans: Création d'un sapin de Noël (avec les Débrouillards), Création de décorations pour le sapin de Noël.

**Aventuriers** (7-8 ans) Création d'un sapin et de décorations de Noël, L'ours dessinateur.

**Globe-Trotters** (9-11 ans) Soupe aux 3 légumes (atelier cuisine), Création d'un sapin de Noël, Jeux sportifs.

**Renseignements:** Maison de l'Enfance, 05 59 81 57 37, enfance@lescar.fr.

## ESPACE FOYER: BADMINTON

Découverte et initiation. 12 places.

**Renseignements:** Maison des Jeunes, 05 59 81 57 34, jeunesse@lescar.fr.

## JEUDI 5 DÉCEMBRE CÉRÉMONIE COMMÉMORATIVE

Hommage aux morts pour la France pendant la guerre d'Algérie et les combats du Maroc et de la Tunisie, au monument aux Morts, place Royale à 17h30.

**Renseignements:** Cabinet du Maire, secretariatparticulier@lescar.fr, 05 59 81 57 04.

## VENDREDI 6 DÉCEMBRE SORTIE JOURNÉE DANS LE GERS

Avec le Centre social l'Escale et le CCAS. Départ 8h, parking Jacques Monod.

Visite libre du musée des Amériques, pique-nique ou restaurant Hôtel de France (menu à 25 €), visite guidée du cœur de la ville d'Auch, visite libre de la cathédrale.

Retour 18h30. Attention, places limitées.

Tarifs Lescariens: 24 €. Tarifs Extérieurs: 48 €. **Renseignements:** Centre social l'Escale 05 59 81 57 25, CCAS 05 59 81 57 27.

## TEATIME

Discussion libre en anglais autour d'un thème. Tous niveaux. Médiathèque à 16h30.

**Renseignements:** Médiathèque Intercommunale, 05 59 72 25 21.

## SAMEDI 7 DÉCEMBRE TÉLÉTHON: CLEAN WALK'COEUR

Lescar En Lumière, Club ornithologique de Lescar, Gaston's et l'Escale Exotic s'associent pour le Téléthon.

9h30: RDV devant la boulangerie Gaston's (centre commercial de Plaisance), café.

10h15: Départ du Clean Walk'cœur (marche éco-écocitoyenne, apportez vos sacs-poubelles et vos gants).

12h30: Arrivée au Lac des Carolins  
Accueil par le Père Noël!

12h30-14h30: Déjeuner à l'Escale Exotic (1 €/repas reversé au Téléthon).

Crêpes Party toute la journée, 100 % au profit du Téléthon.

**Renseignements:** 06 52 35 24 55

## CONCERT DE NOËL

Grand concert de l'école municipale de musique avec le Chœur Exultate, l'Orgue et les ensembles de l'École de Musique sur le thème « Musiques de films et de Noël ». Un concert à vivre en famille ou entre amis, offert par les élèves et les professeurs de l'école de Musique, avec un répertoire choisi pour tous les publics. Cathédrale de Lescar, 20h30. Gratuit

**Renseignements:** Écoles d'Enseignement Artistique 05 59 81 57 36.

## LUNDI 9 DÉCEMBRE INTERNET EN TOUTE SÉCURITÉ, PARLONS-EN EN FAMILLE

Atelier conférence au Centre Animation Rencontres à 18h30. Gratuit.

**Renseignements:** service Affaires scolaires, 05 59 81 57 50.

## MERCREDI 11 DÉCEMBRE LE MERCREDI AU CENTRE DE LOISIRS

**Débrouillards** (3-4 ans) Création d'un sapin de Noël (avec les Explorateurs), Le petit potier: atelier modelage de l'argile.

**Explorateurs** (5-6 ans) 5 ans: Création d'un sapin de Noël (avec les Débrouillards), Création de décorations de Noël.

6 ans: Création d'un sapin de Noël (avec les Débrouillards), Sablés de Noël (atelier cuisine).

## JEUDI 12 DÉCEMBRE ATELIER CUISINE TECHNIQUE

S'il y a bien un atelier cuisine à ne pas manquer, c'est celui-ci. Au programme, la bûche de Noël ! Inscriptions auprès du Centre social l'Escale.

**Plus d'infos >** Centre social l'Escale, rue M. Ravel, 05 59 81 57 25, [escale@lescar.fr](mailto:escale@lescar.fr).



**Aventuriers** (7-8 ans) Dragon récup' (activité manuelle), Loterie de Noël, À vos marques, prêts, triez: jeu des déménageurs revisité (jeu de conquête).

**Globe-Trotters** (9-11 ans) Flûte de pan, sapin de Noël (activités manuelles), Créations en bois: avion et bateau.

**Renseignements:** Maison de l'Enfance, 05 59 81 57 37, [enfance@lescar.fr](mailto:enfance@lescar.fr).

### ESPACE FOYER: RUGBY PARK 64

Les jeunes vont découvrir le paddle tennis, le touch-rugby, beach-volley, hand beach et le cardio boxe dans un complexe sportif indoor. 16 places.

**Renseignements:** Maison des Jeunes, 05 59 81 57 34, [jeunesse@lescar.fr](mailto:jeunesse@lescar.fr).

### ATELIER D'ÉVEIL À L'ANGLAIS

De l'anglais, des comptines, des albums et de la bonne humeur! Pour une familiarisation en douceur à la langue anglaise. 2 séances à partir de 3 ans. Médiathèque de Lescar à 16h15 et 17h.

**Renseignements:** Médiathèque Intercommunale, 05 59 72 25 21.

## JEUDI 12 DÉCEMBRE ATELIER CUISINE TECHNIQUE: BÛCHE DE NOËL

Ce moi-ci, découvrez la recette de la célèbre bûche de Noël, la star du repas de Noël. Nous vous proposons deux bûches aux saveurs différentes: pistache/framboise/litchi ou passion/mangue/litchi.

De 18h à 21h, Nathalie vous dévoilera tous les secrets pour réaliser cette pâtisserie avec toutes ses astuces et ses saveurs. Tarif: 15 €. Attention, places limitées.

**Renseignements:** Centre social l'Escale, rue M. Ravel, 05 59 81 57 25, [escale@lescar.fr](mailto:escale@lescar.fr).

## VENDREDI 13 DÉCEMBRE LA TABLE DU PARTAGE

Une fois par mois, de 12h à 15h, le Centre social l'Escale propose un temps de convivialité autour d'un repas sur le principe de l'Auberge Espagnole. Un moment pendant lequel les participants peuvent se retrouver ensemble, discuter et profiter de l'occasion pour faire de nouvelles connaissances.

La règle du jeu est simple: chaque invité doit apporter à sa convenance un plat (une entrée, un plat, un dessert ou une boisson) pour le partager avec les autres convives. Animation gratuite. Inscription obligatoire auprès de l'Escale.

**Renseignements:** Centre social l'Escale, rue M. Ravel, 05 59 81 57 25, [escale@lescar.fr](mailto:escale@lescar.fr).

### LE VILLAGE DE NOËL

**LE PETIT TRAIN DE NOËL**, Place des Fêtes, allée des Prés, de 18h à 22h.

Petit voyage plein de surprises pour tout public. 2 € la place, reversés à une association caritative. Réservez vos places auprès du service Sport et Loisirs au complexe Désiré Garrain, avenue Roger Cadet, 05 59 81 57 38.

**LE MARCHÉ DE NOËL**, Place des Fêtes, allée des Prés, de 17h à 23h.

Stands alimentaires, artisanat, cadeaux de Noël Animations gratuites: ferme pédagogique et ludique, manège, chants de Noël, petits chevaux, maquillage, jeux en bois. Présence du Père Noël.

## À SUIVRE...

### DU 2 AU 20 DÉCEMBRE INSCRIPTIONS AUX ATELIERS NUTRITION SANTÉ SENIORS

Le Centre social l'Escale, en partenariat avec l'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires, propose un cycle de 10 ateliers « Nutrition Santé Seniors » pour les plus de 55 ans. Dans une ambiance conviviale et interactive, cet atelier aide à adapter l'alimentation avec l'avancée en âge, concilier bonne alimentation et coût modéré, préserver l'envie de manger, informer sur les pièges à éviter pour être un consommateur averti, etc.

Les ateliers se déroulent du 9/01 au 26/03, les jeudis de 9h30 à 11h30 au centre social.

Cycle gratuit, sur inscription. Attention, les places sont limitées.

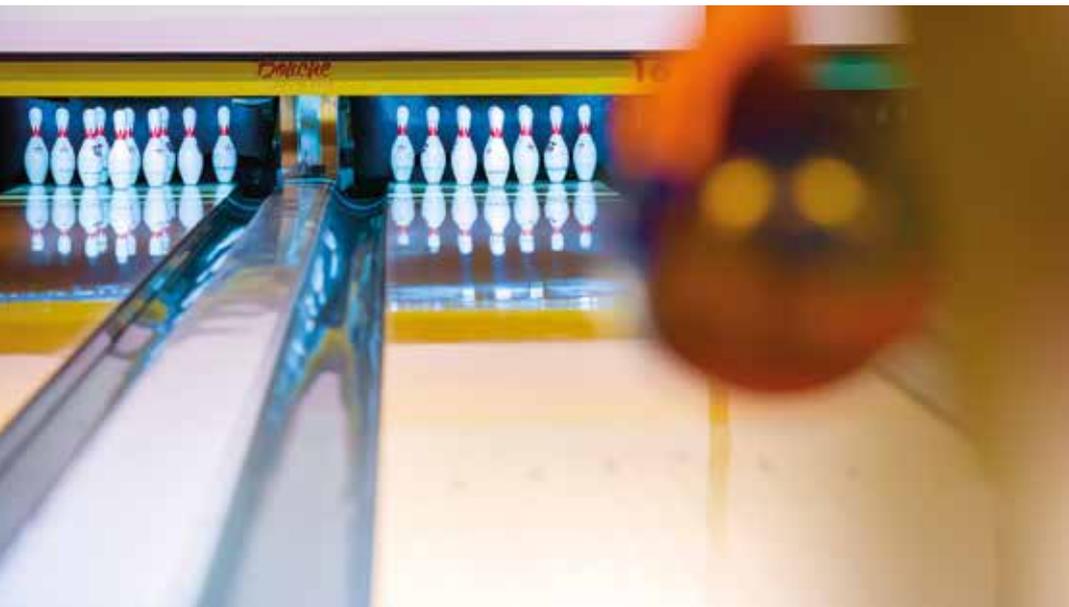
**Renseignements:** Centre social l'Escale, 3 rue M. Ravel, 05 59 81 57 25, [escale@lescar.fr](mailto:escale@lescar.fr).

### TOUS LES SAMEDIS LA BALADE MÉDIÉVALE

Visite de la Cité à travers les remparts, les tours et les chemins menant à la cathédrale Notre-Dame. RDV à l'Office de Tourisme à 15h. Durée: 1h30.

Tarifs: 6 € adultes; 4 € enfants de 5 à 18 ans; gratuit pour les moins de 5 ans.

**Renseignements:** Office de Tourisme, 05 59 81 15 98.



## MERCREDI 18 DÉCEMBRE APRÈS-MIDI HANDISPORT AVEC LA MAISON DES JEUNES

Le centre Arimoc, le Nid Béarnais et les jeunes du foyer de la MDJ ont prévu un après-midi de partage et de bowling !

**Plus d'infos >** Maison des Jeunes,  
05 59 81 57 34, jeunesse@lescar.fr.

**LE GRAND ÉVÉNEMENT DE NOËL**, Place des Fêtes, allée des Prés, de 18h à 22h. Ateliers de Noël « Parents-Enfants ». Ventes de gourmandises de Noël, récolte de jouets, balade animée autour du Village, photo avec le Père Noël, concours de sapins. Animation proposée et encadrées par le service périscolaire.

**STAND AU PROFIT DU TÉLÉTHON**, Place des Fêtes, allée des Prés, de 17h à 22h30. Stand de l'Union Nationale des Combattants (UNC) de Lescar au profit du Téléthon: vente de crêpes, vin chaud, merveilles, pâtisseries.

**Renseignements:** Direction Citoyenneté et Proximité, 05 59 81 57 10.

## SAMEDI 14 DÉCEMBRE

### INAUGURATION DES VOIES DOUCES

Rendez-vous au lac des Carolins à 9h30 pour les marcheurs et 10h pour les vététistes.

**Renseignements:** 05 59 81 57 00.

## MARDI 17 DÉCEMBRE

### ATELIERS CUISINE DU MONDE

Le Centre social l'Escale vous invite à embarquer pour un voyage de saveurs vers le Mexique avec les Enchiladas au poulet et sa torta de cielo (gâteau).

De 18h à 20h, Nathalie vous accompagnera dans la réalisation de ces recettes que vous pourrez refaire en famille ou entre amis afin de passer une soirée agréable.

Tarif: 5 €/séance pour les Lescariens et 10 €/séance pour les Extérieurs.

Attention, les places sont limitées.

**Renseignements:** Centre social l'Escale, rue M. Ravel, 05 59 81 57 25, escale@lescar.fr.

## MERCREDI 18 DÉCEMBRE

### LE MERCREDI AU CENTRE DE LOISIRS

**Débrouillards** (3-4 ans) Création de décorations de Noël, Sortie au marché de Noël de Pau (après-midi).

**Explorateurs** (5-6 ans)

5 ans: Pot gourmand de Noël (atelier cuisine), Jeux Olympiques d'Hiver du Liana (jeux sportifs), Sortie au marché de Noël de Pau (après-midi).

6 ans: Sapamain (activité manuelle), Jeux Olympiques d'Hiver du Liana (jeux sportifs), Sortie au marché de Noël de Pau (après-midi).

**Aventuriers** (7-8 ans) Potager (atelier jardinage), La luge des neiges (activité manuelle), Sortie.

**Globe-Trotters** (9-11 ans) Multi'jeux, Loto de Noël, Sortie.

**Renseignements:** Maison de l'Enfance,  
05 59 81 57 37, enfance@lescar.fr.

### ESPACE FOYER:

#### PROJET HANDISPORT / BOWLING

Dans le cadre de notre projet avec le comité handisport, les jeunes vont partager une activité avec le centre ARIMOC et le Nid Béarnais. 12 places.

**Renseignements:** Maison des Jeunes,  
05 59 81 57 34, jeunesse@lescar.fr.

### PAUSE LECTURE NOËL

À la médiathèque à 11h.

**Renseignements:** Médiathèque Intercommunale, 05 59 72 25 21.

### COLLECTE DE SANG

Au restaurant Municipal, rue du Taà de 15h30 à 19h. Don possible de 18 à 70 ans révolus. Garderie pour enfants à chaque collecte.

**Renseignements:** Sylviane Carpentier,  
06 24 21 56 72.

## CINÉ-SURPRISE NOËL

Projection pour les enfants à la médiathèque à 16h.

**Renseignements:** Médiathèque Intercommunale, 05 59 72 25 21.

## SAMEDI 21 DÉCEMBRE

### DÒBA DE NADAU - DAUBE DE NOËL

Le 21 décembre prochain, l'association L'Esquireta organise *La Dòba de Nadau* au complexe Victor-Hugo. Les repas sont préparés par l'école Calandreta de Lescar. La soirée débute à 19h avec un apéritif chanté et dansé. Le repas sera servi à 21h puis s'ensuivra le bal de Noël avec le groupe Dirty Caps' pour danser jusqu'au bout de la nuit!

**Renseignements:** 06 16 48 52 09.

## MARDI 31 DÉCEMBRE

### LE RÉVEILLON SOLIDAIRE

Depuis plusieurs années, un réveillon solidaire est organisé à Lescar, à la villa des 7 moulins, à l'initiative d'un collectif constitué de bénévoles, d'associations, et soutenu par la municipalité. Cette soirée est proposée aux Lescariens qui souhaitent partager un bon moment de convivialité autour d'un repas et d'une animation musicale. Le menu sera confectionné avec les dons des différents partenaires, ainsi qu'avec une participation de chacun des convives (un dessert). Le nombre de places étant limité à 150 personnes, il est indispensable de s'inscrire avant le 20 décembre auprès du centre social l'Escale.

**Renseignements:** Centre social l'Escale, rue M. Ravel, 05 59 81 57 25, escale@lescar.fr.



## La Maison de l'Enfance

Le plein d'activités pour les enfants de 3 à 11 ans par groupe d'âge.

- Débrouillards** = 3-4 ans
- Explorateurs** = 5-6 ans
- Aventuriers** = 7-8 ans
- Globe-Trotters** = 9-11 ans

### LUNDI 23 DÉCEMBRE

**Débrouillards:** Suspension Père Noël (activité manuelle individuelle), Construit la cheminée du Père Noël (Partie 1), Boules de Noël (atelier créatif), Coloriage de Noël.

**Explorateurs:** Gants et photophores de Noël (activités manuelles), Crackers de Noël (atelier cuisine), Chaussette, Sapin et canon de Noël (activités manuelles).

**Aventuriers:** Fabrik' à Kdos, Décoration de table naturelle en plein air, Création de décorations de Noël en bâtonnets.

**Globe-Trotters:** Règles de vie, Roulés au Nutella (atelier cuisine), Décoration sapin de Noël, Jeux sportifs, Rugby thème.

### MARDI 24 DÉCEMBRE

**Débrouillards:** Mon sapin suspendu (atelier manuel), Construit la cheminée du Père Noël (Partie 2), Contes et comptines de Noël.

**Explorateurs:** Bonhomme de neige (atelier cuisine), Chapeau (activité manuelle), Rennes et panier de Noël (activités manuelles), Bonhomme pain d'épices (atelier cuisine).

**Aventuriers:** Les petits joueurs (jeux sportifs), Biscuits de Noël et bonbons choco (atelier cuisine), Fureur de Noël.

**Globe-Trotters:** Tournoi de Noël (jeux sportifs), Fureur de Noël, Bougie de Noël (atelier créatif).



### JEUDI 2 JANVIER

**Débrouillards:** Cartes de vœux « Bonne année! », Couronnes Roi et Reine (atelier créatif), Parcours motricité du petit lutin.

**Explorateurs:** Carte de vœux « Bonne année 2020! » (activité manuelle), Marque-page (activité manuelle), Jeux sportifs.

**Aventuriers:** JO Winter Games, Snow man (activité manuelle), Les lutins des bois (jeu et cabanes dans les bois).

**Globe-Trotters:** JO Winter Games, Sablés de Noël (atelier cuisine), Perles à repasser (activité manuelle).

### VENREDI 3 JANVIER

**Débrouillards:** Sortie journée.

**Explorateurs:** Sortie journée.

**Aventuriers:** Sortie journée à la patinoire d'Anglet et à la Cité de l'Océan de Biarritz.

**Globe-Trotters:** Sortie journée à la patinoire d'Anglet et à la Cité de l'Océan de Biarritz.

#### MAISON DE L'ENFANCE

✉ Chemin du Liana  
 ☎ Tél. 05 59 81 57 37  
 @ E-mail: enfance@lescar.fr

#### contact



## La Maison des Jeunes

Les activités sportives et ludiques pour les 11 - 17 ans.

### LUNDI 23 DÉCEMBRE

**Matin:** Lescar sport.  
**Midi:** Repas au Liana.  
**Après-midi:** Laser Quest.

### MARDI 24 DÉCEMBRE

**Matin:** Lescar sport.  
**Midi:** Raclette à la MDJ.  
**Après-midi:** MDJ Party.

### JEUDI 2 JANVIER

**Matin:** Lescar sport.  
**Midi:** Repas au Liana.  
**Après-midi:** Blind Test MDJ.

### VENREDI 3 JANVIER

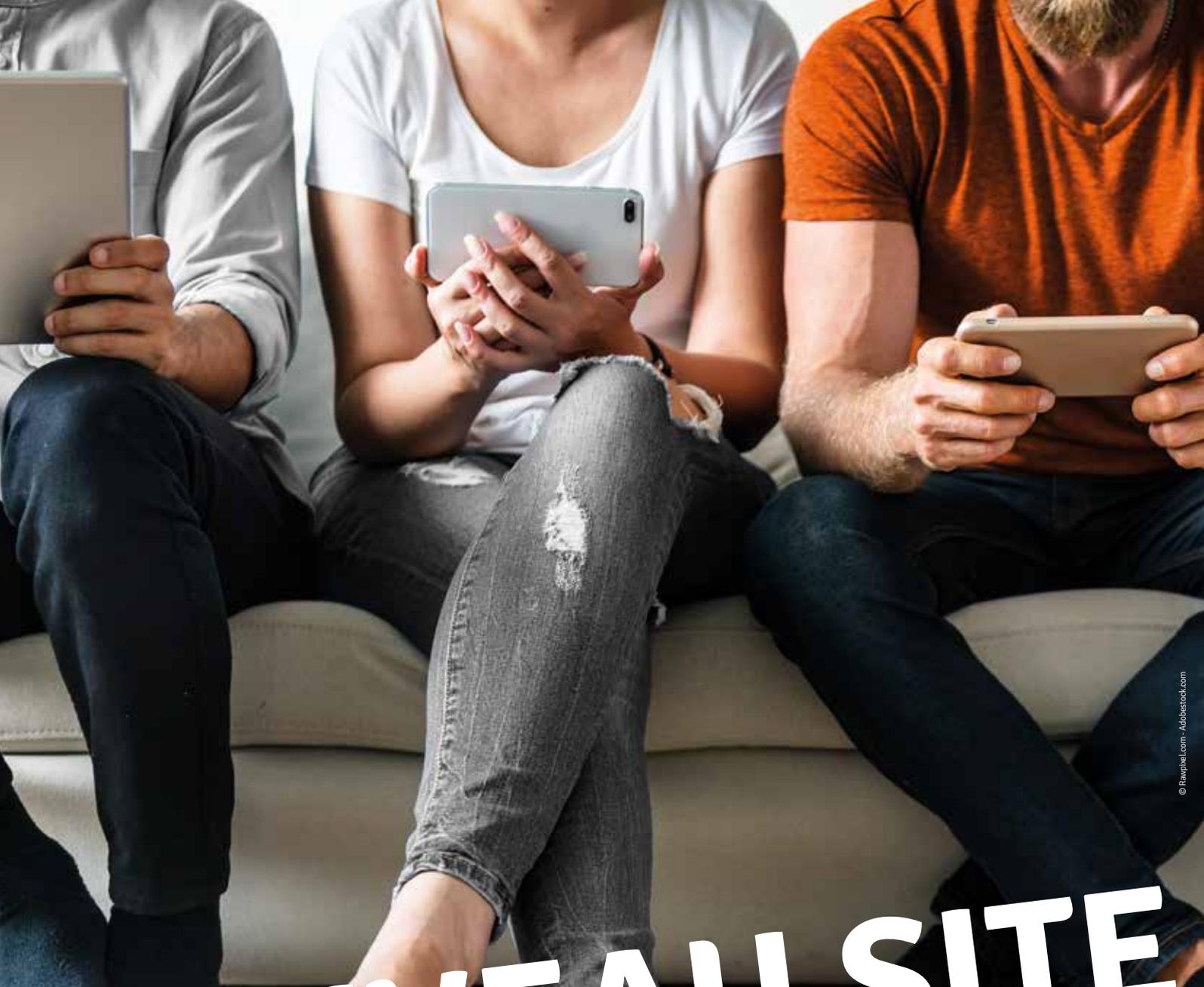
Sortie à l'aquarium de Biarritz et patinoire d'Anglet. Départ à 8h30, retour à 18h. Prévoir son Pique-Nique.

#### MAISON DES JEUNES

✉ Rue Raoul Follereau  
 ☎ Tél. 05 59 81 57 35  
 @ jeunesse@lescar.fr

#### contact





© Flawplate.com - Acabestock.com

NOUVEAU SITE

Lescar.fr

accessible sur tous vos supports