



# Centre social l'Escale

*Activités adultes et seniors*  
*Saison 2019-2020*



## 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 : 5 € | Non-Lescarien : 10 €

### 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 €

## Convivialité

### Les sorties adultes

L'Escale et le Centre Communal d'Action Sociale proposent des sorties à la journée. Détente et découvertes culturelles animent le plaisir de faire découvrir de nouveaux sites en Nouvelle Aquitaine et en Occitanie.

- **11 octobre** : journée en Haute Garonne
- **6 décembre** : journée dans le Gers
- **7 février** : journée en Béarn et Soule
- **10 avril** : journée dans les Landes
- **12 juin** : journée au Pays Basque

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

### La table du part'Age

Un vendredi par mois de 12h à 15h

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

Rendez-vous les 18 octobre, 22 novembre, 13 décembre, 17 janvier, 21 février, 20 mars, 17 avril, 15 mai et 19 juin.

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



### Les ateliers de Noël ensemble

Le mercredi de 14h à 17h

À partir du 25 septembre, des temps collectifs et intergénérationnels sont proposés aux personnes qui souhaitent s'investir dans le projet Noël Ensemble, porté par l'association Pyrénées, Culture et Traditions. Afin de décorer notre ville sur la période des fêtes de fin d'année, vous participerez à la confection de nouveaux décors et saynètes d'animation ainsi qu'à la rénovation des anciens décors. Rencontres, partage, rigolade et convivialité assurés! Inscription gratuite. Possibilité de transport.

*Nouveau!*

### Les vacances adultes-seniors

Durant les vacances de juillet et de Pâques, 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, balade, visites, etc., sont au programme dans une ambiance gaie et chaleureuse.

## Forme

### Atelier gymnastique

Groupe orange les mardis et jeudis de 9h à 10h.

Groupe bleu les mardis et jeudi de 10h15 à 11h15.

Groupe vert le lundi de 9h30 à 10h30 et le vendredi de 9h15 à 10h15.

Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire.

### 1 séance hebdomadaire

Lescariens : 30 €/trimestre

Non-Lescarien : 65 €/trimestre

### 2 séances hebdomadaires

Lescariens : 40 €/trimestre

Non-Lescarien : 90 €/trimestre

### Atelier sophrologie

Le jeudi de 14h30 à 15h30

Lescariens : 50 €/trimestre

Non-Lescarien : 110 €/trimestre

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



## Découverte

### La cuisine du monde

*Mardi de 18h à 20h tous les 15 jours*

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 sur le site [www.lescar.fr](http://www.lescar.fr).

Lescariens : 5 €/séance, non-Lescariens : 10 €/séance.

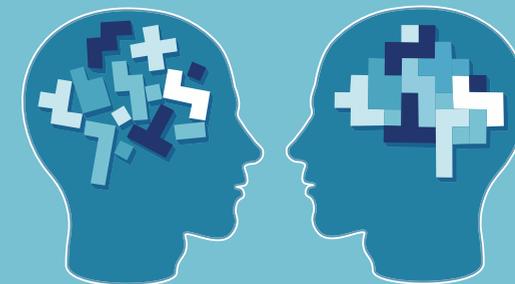


### La cuisine technique

Apprenez à faire les pâtisseries :

- **Pommier de Lescar** jeudi 10 octobre, de 18h à 21h,
- **Tarte au citron meringuée** jeudi 14 novembre, de 18h à 21h,
- **Bûche de Noël** jeudi 12 décembre, de 18h à 21h,
- **Croissants et chocolatines** jeudi 23 janvier, de 18h à 21h,
- **Russe** : jeudi 13 février, de 18h à 21h,
- **Tiramisu aux fruits rouges** jeudi 19 mars, de 18h à 21h,
- **Chocolats de Pâques** jeudi 9 avril, de 18h à 21h,
- **Fraisier** jeudi 14 mai, de 18h à 21h,
- **Mille-Feuille** le jeudi 18 juin, de 18h à 21h. 15 €/personne, à régler le jour de l'atelier.

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



## 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 gratuits

*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

*Le vendredi de 10h30 à 12h du 11 octobre au 24 janvier.*

Des activités physiques adaptées pour découvrir les postures clés et offrir le renforcement musculaire nécessaire au maintien de la forme. **12 séances.**

### Vitalité

*Le jeudi de 9h30 à 12h du 7 mai au 18 juin.*

Cet atelier permet de faire le point sur ses pratiques en termes d'hygiène de vie et d'adopter les bons comportements. 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, etc. **6 séances.**

### Mémoire

*Le lundi de 9h30 à 11h30 du 7 octobre au 13 janvier et du 3 février au 11 mai.*

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. **10 séances.**





## Savoir et prévenir

### Form'bien-être

*Le vendredi de 10h30 à 12h du 31 janvier  
au 27 mars et du 3 avril au 3 juillet.*

Techniques pour favoriser la détente, optimiser la position de son corps, exercices d'étirement, améliorer le sommeil, repérer les signes liés au stress. **7 séances.**

### Nutrition santé

*Le jeudi de 9h30 à 11h30 du 9 janvier  
au 26 mars.*

Les ateliers visent à améliorer sa qualité de vie par le « Bien manger ». **10 séances.**



### Le yoga du rire

*Le mardi de 10h à 11h15 du 14 janvier  
au 17 mars.*

Les ateliers Yoga du Rire visent à développer une attitude positive et à libérer les tensions. Les bienfaits du rire: c'est un antidouleur, il permet de déstresser, il réduit la tension artérielle, il augmente la confiance en soi, il renforce le système immunitaire, il rend heureux, il donne de l'énergie, il améliore la digestion, il est bon pour le sommeil.

**8 séances.**

### Les @ateliers numériques

*Le mardi de 9h30 à 11h30 du 5 novembre  
au 7 janvier et du 5 mai au 9 juin.*

Des conseils et astuces tout au long des séances pour appréhender les bases de la tablette numérique, pour dépasser les risques d'internet, pour rester connecter avec vos proches, pour vous informer et faire vos démarches en ligne. Matériel mis à disposition durant les séances.

**6 séances.**

### Mémo Jeux sur tablettes numériques

*Le jeudi de 10h à 11h30 du 7 mai  
au 2 juillet.*

Parcours d'activités sous forme de jeux innovants qui permet de stimuler votre mémoire, de rester actif et au courant de ce qui nous entoure en limitant l'appréhension des tablettes numériques. **8 séances.**



### Ateliers Bien chez soi

*Le mardi de 14h à 17h du 5 mai  
au 26 mai.*

Astuces et conseils pour un logement pratique et confortable, avoir les gestes et postures adaptés au quotidien, le secret des accessoires innovants, les aides existantes pour l'aménagement de son logement. **4 séances.**

**SOLIHA** a développé un service mobile d'information pour favoriser l'adaptation de son logement. Pensé comme une maison ambulante et parfaitement adapté à l'accueil du public, y compris à mobilité réduite, cet outil permet de tester ce qu'il est possible d'intégrer dans son logement: adaptation de la cuisine, de la salle de bains, outils domotiques, astuces techniques, etc. tout est concentré dans cet utilitaire accessible à tous.

Le camion de démonstration se déplacera à Lescar courant de l'année et sera ouvert au public pour démonstration. La date de sa venue sera communiquée via l'Escale, le MIL, la presse, le site [www.lescar.fr](http://www.lescar.fr). Un ergothérapeute et une professionnelle de SOLIHA seront à votre écoute et vous conseilleront durant cette journée.

### Ça roule pour les seniors

*Journée + 2h de bilan collectif  
le lendemain matin.*

Animé par un professionnel de l'auto-école Torrance 2G, cet atelier de sensibilisation à la sécurité routière permet à chacun de faire l'auto-évaluation de sa conduite. Une partie théorique le matin (révision du Code de la route, questions spécifiques, etc.) et une partie pratique l'après-midi (conduite avec le professionnel) sont agrémentées de conseils bienveillants et d'informations judicieuses.

### Dates des ateliers

*26 novembre* de 9h à 12h et de 14h à 17h, bilan le 27 novembre de 9h à 11h,  
*28 janvier* de 9h à 12h et de 14h à 17h, bilan le 29 janvier de 9h à 11h,  
*24 mars* de 9h à 12h et de 14h à 17h, bilan le 25 mars de 9h à 11h,  
*19 mai* de 9h à 12h et de 14h à 17h, bilan le 20 mai de 9h à 11h.

**Tarif** 10 €/personne à régler le jour de l'atelier.





## Savoir et prévenir

### Les connectés

Avec l'association 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 que vous soyez autonomes sur tous types de supports numériques. Ce soutien personnalisé, avec des 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 à mi-juin.

Une réunion d'information aura lieu durant le mois de novembre à l'Escale.

La date exacte sera communiquée via l'Escale, le MIL, la presse, le site Internet [www.lescar.fr](http://www.lescar.fr).

### Adoptons les bons réflexes pour éviter les accidents domestiques

*Mardi 21 janvier de 18h à 20h*

*Mardi 23 juin de 18h à 20h*

Échanges avec un professionnel (ancien pompier de Paris) pour aborder les causes des accidents de la vie courante dont les enfants et les personnes âgées sont les plus touchés et transmettre des conseils pratiques pour se protéger. Entrée libre.



## Préparer demain

### La Compost attitude

*Mardi 15 octobre de 18h à 19h*

*Mardi 17 mars de 18h à 19h*

Restes de repas, épluchures, trognons, etc. 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 et 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](mailto:dod-contact@agglo-pau.fr)

### Les défis familles: anti-gaspi par nature !

Maîtriser vos dépenses énergétiques ou réduire vos déchets de façon conviviale ? Le Centre social l'Escale vous propose de vous inscrire aux défis familles à énergie positive ou zéro déchet. Le défi énergie vous permettra d'économiser jusqu'à 200 € par an sur vos factures électricité, gaz, eau, etc.

Le défi zéro déchet vous permettra de réduire le coût de vos courses, de consommer mieux et de moins jeter. Stop au gâchis ! Inscriptions avant le 15 novembre.

Les défis familles sont suivis et soutenus par la Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées.



### Bourse au permis pour les 18-25 ans

La ville de Lescar aide les futurs conducteurs à obtenir leur permis de conduire en leur accordant une bourse de 600 € pour faciliter l'insertion sociale et professionnelle de jeunes et pour lutter contre l'insécurité routière.

4 conditions pour en bénéficier :

- Être âgé de 18 à 25 ans et résider depuis au moins un an dans la commune.
- S'engager avec une auto-école conventionnée de Lescar et partenaire du dispositif.
- Ne pas dépasser le plafond de ressources fixé par la commune.
- Réaliser une action citoyenne de minimum de 30 heures.

### Les autres dates à retenir

- **La semaine bleue**  
du 7 au 13 octobre.
- **Le salon des seniors**  
les 11 et 12 octobre à Pau.
- **Réveillon solidaire**  
mardi 31 décembre.
- **Le repas des aînés**  
samedi 11 janvier.
- **Exposition des usagers  
du Centre social l'Escale**  
du 24 mars au 16 avril  
à l'Hôtel de Ville.

### Le bénévolat

#### Et si vous franchissez le pas !

Selon votre motivation, votre disponibilité et votre savoir-faire, vous pouvez nous rejoindre :

- Pour aider ou animer une activité régulière,
  - Pour donner un coup de main ponctuel, par exemple pour l'organisation d'une soirée, d'une manifestation,
  - Pour participer à la vie de la structure, Faire profiter les autres, c'est aussi créer du lien social et se sentir utile.
- Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous contacter et à nous rejoindre.

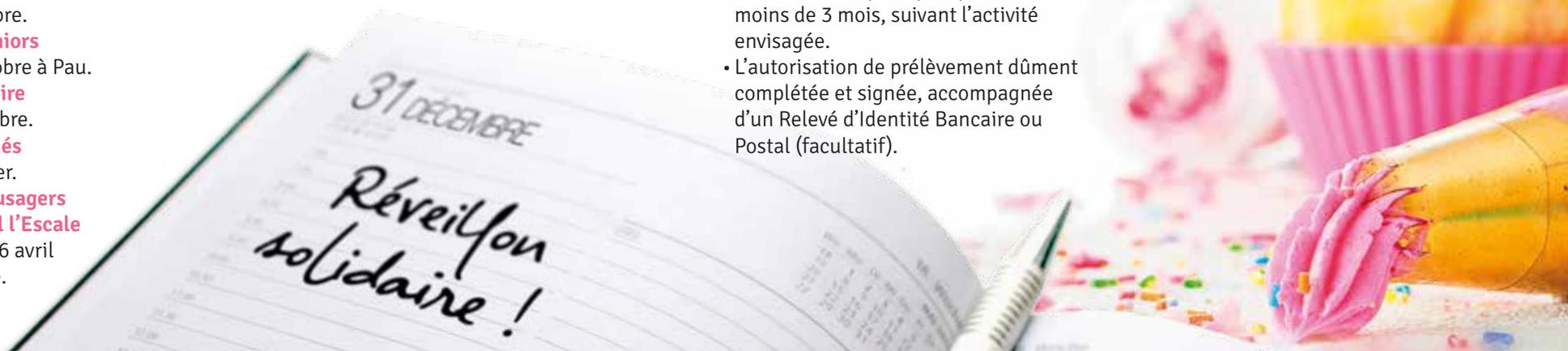
## Modatités d'inscription

Si vous êtes un nouvel usager, la création d'un compte citoyen est indispensable. Vous pouvez télécharger l'ensemble des documents nécessaires sur le site [www.lescar.fr](http://www.lescar.fr) et le retourner à l'Escale.

Il doit contenir :

- La fiche de renseignement du Compte Citoyen complétée et signée,
- La fiche individuelle du Compte Citoyen complétée et signée,
- Justificatif de domicile de moins de 3 mois pour les Lescariens,
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive de moins de 3 mois, suivant l'activité envisagée.
- L'autorisation de prélèvement dûment complétée et signée, accompagnée d'un Relevé d'Identité Bancaire ou Postal (facultatif).

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.**



## *Contact et renseignements*

### **Centre social l'Éscale**

1<sup>er</sup> étage du Complexe Victor-Hugo

3 rue Maurice Ravel - 64230 Lescar

Tél. 05 59 81 57 25 / e-mail : [escale@lescar.fr](mailto:escale@lescar.fr)

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

## *Saison 2019-2020*

Du lundi 16 septembre au 26 juin