



Centre social l'Escale
Activités adultes et seniors
Saison 2020-2021



Convivialité

Les sorties adultes

Le centre social l'Escale propose des sorties à la journée. Détente et découvertes culturelles animent le plaisir de faire découvrir de nouveaux sites en Nouvelle Aquitaine et en Occitanie.

- **16 octobre 2020** : Les Hautes-Pyrénées
- **11 décembre 2020** : Landes de Gascogne
- **26 février 2021** : La vallée d'Aspe
- **9 avril 2021** : Le Béarn
- **11 juin 2021** : Le Pays Basque

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

Les vacances adultes-seniors

Durant les vacances scolaires de la 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, etc., sont au programme dans une ambiance gaie et chaleureuse.

Renseignement et inscription auprès du secrétariat. Possibilité de transport.

La table du part'Age

Un mercredi par mois 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.

Rendez-vous les 14 octobre, 18 novembre, 16 décembre, 20 janvier, 24 février, 17 mars, 7 avril, 19 mai et 16 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 23 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 participez à la confection de nouveaux décors et saynètes d'animation ainsi qu'à la rénovation des anciens décors. Rencontres, partage, échanges et bonne humeur assurés! Inscription gratuite. Possibilité de transport.



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 €

Forme

Ateliers gymnastique

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

> Groupe bleu les mardis et jeudis de 10h15 à 11h15

> Groupe vert les lundis et vendredis de 9h15 à 10h15

Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire.

1 séance hebdomadaire

Lescarien : 30 €/trimestre

Non-Lescarien : 65 €/trimestre

2 séances hebdomadaires

Lescarien : 40 €/trimestre

Non-Lescarien : 90 €/trimestre





Bien-être

Atelier socio-esthétique

Un jeudi par mois de 10h à 11h30

Une autre manière de prendre soin de soi en douceur, pour se sentir mieux, s'affirmer et gagner en confiance.

- **Jeudi 1^{er} octobre 2020** : Prendre soin de ses mains (soin des mains).
- **Jeudi 12 novembre 2020** : Prendre soin de sa peau (soin du visage).
- **Jeudi 10 décembre 2020** : Fabrication de produits cosmétiques maison (thème automne-hiver).
- **Jeudi 14 janvier 2021** : Atelier relax (travail des sens et auto-massages).
- **Jeudi 25 février 2021** : Les couleurs qui nous mettent en valeur (atelier colorimétrie).
- **Jeudi 25 mars 2021** : Avoir bonne mine (atelier de mise en beauté).
- **Jeudi 8 avril 2021** : Fabrication de produits cosmétiques maison (thème printemps-été).
- **Jeudi 6 mai 2021** : Mettre en valeur ses mains (soin des mains et vernis).
- **Jeudi 3 juin 2021** : Soins visage 100% au naturel.

Lescarien : 10 €/séance

Non-Lescarien : 20 €/séance

Fabrication de produits cosmétiques et ménagers

Un mercredi par mois de 18h15 à 19h30

Apprenez à fabriquer vos produits cosmétiques et nettoyants maison.

Rapides, simples, économiques et écologiques, ils deviendront rapidement vos alliés du quotidien.

- **Mercredi 7 octobre 2020** : Shampoing solide personnalisable.
 - **Mercredi 25 novembre 2020** : Lessive et assouplissant.
 - **Mercredi 9 décembre 2020** : Gel douche.
 - **Mercredi 6 janvier 2021** : Nettoyants multi-surfaces.
 - **Mercredi 3 février 2021** : Dentifrice.
 - **Mercredi 10 mars 2021** : Gel WC et désodorisant naturel.
 - **Mercredi 28 avril 2021** : Déodorant roll-on.
 - **Mercredi 12 mai 2021** : Pastilles pour lave-vaisselle et liquide de rinçage.
 - **Mercredi 9 juin 2021** : Crème hydratante visage et corps personnalisable.
- 15€/personne**, à régler le jour de l'atelier.



Atelier sophrologie

Le jeudi de 14h30 à 15h30

Lescariens : 50 €/trimestre

Non-Lescarien : 110 €/trimestre

La cuisine du Monde

*Mardi de 18h à 20h tous les 15 jours
(alternance avec 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 sur le site www.lescar.fr.

Lescarien : 5 €/séance

Non-Lescarien : 10 €/séance

La cuisine végétarienne

*Mardi de 18h à 20h tous les 15 jours
(alternance avec cuisine du monde)*

Apprenez à cuisiner des plats équilibrés, sans viande ni 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 à l'Escale et consultable sur le site www.lescar.fr

Lescarien : 5€/séance

Non-Lescarien : 10€/séance

La cuisine technique

Apprenez à faire des pâtisseries :

- **Tarte pêche, menthe et melon** : jeudi 15 octobre, de 18h à 21h.
 - **Le Millefeuille** : jeudi 12 novembre, de 18h à 21h.
 - **Charlotte poire/marron** : jeudi 17 décembre, de 18h à 21h.
 - **Le Russe** : jeudi 14 janvier, de 18h à 21h.
 - **Le Saint Honoré** : jeudi 4 février, de 18h à 21h.
 - **La Tropézienne** : jeudi 11 mars, de 18h à 21h.
 - **Moulages de Pâques** : jeudi 1^{er} avril, de 18h à 21h.
 - **Miroir aux framboises** : jeudi 6 mai, de 18h à 21h.
 - **Brioche feuilletée à l'orange** : jeudi 3 juin, de 18h à 21h.
- 15€/personne**, à régler le jour de l'atelier.

Les plaisirs du palais

Un lundi par trimestre de 18h30 à 19h30

Venez vivre une parenthèse plaisir alliant dégustation et sophrologie. Un véritable voyage gourmand où les sens s'éveillent.

- **Lundi 7 décembre 2020** : Les saveurs de fin d'année.
 - **Lundi 29 mars 2021** : Souvenirs d'enfance.
 - **Lundi 7 juin 2021** : Les fruits des beaux jours.
- 10€/personne**, à régler le jour de l'atelier.



© Wavebreakmedia/Moro - Adobestock



Domaine public - CC0

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).

Mémo Jeux sur tablettes numériques

Le vendredi de 14h à 15h30

> du 2 octobre au 18 décembre

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

8 séances.

Le yoga du rire

Le lundi de 10h30 à 12h

> du 5 octobre au 7 décembre

> du 4 janvier au 8 mars

> du 26 avril au 21 juin

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).

8 séances.





Form'équilibre

*Le vendredi de 10h30 à 12h
> du 9 octobre au 22 janvier*

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

12 séances.

Mémoire

*Le lundi de 9h30 à 11h30
> du 2 novembre au 18 janvier
> du 8 mars au 7 juin*

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.

Les @teliers numériques

*Le mercredi de 9h30 à 11h30
> du 4 novembre au 16 décembre
> du 24 février au 31 mars
> du 19 mai au 23 juin*

Conseils et astuces pour appréhender les bases de la tablette numérique : Dépassez les risques d'Internet, restez connecter avec vos proches, informez et faites vos démarches en ligne. Matériel mis à disposition durant les séances.

6 séances.

Ateliers Bien chez soi

*Le mardi de 14h à 17h
> du 10 novembre au 1^{er} décembre*

Réunion de présentation le mercredi 4 novembre 2020 à 14h au Centre social l'Escale.

> du 4 au 25 mai

Réunion de présentation le mercredi 28 avril 2021 à 14h au Centre social l'Escale.

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, tout est concentré dans cet utilitaire accessible à tous.

La date de venue de ce camion de démonstration sera communiquée via l'Escale, le MIL, la presse, le site www.lescar.fr.

Un ergothérapeute et une professionnelle de SOLIHA seront à votre écoute.



Savoir et prévenir

Nutrition santé

Le mercredi de 9h30 à 11h30

> du 6 janvier au 24 mars

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

10 séances.

Adoptons les bons réflexes pour éviter les accidents domestiques

> Mardi 26 janvier de 18h à 20h

> Mardi 15 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.

Form'bien-être

Le vendredi de 10h30 à 12h

> du 29 janvier au 26 mars

> du 30 avril au 18 juin

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

7 séances.

Vitalité

Le jeudi de 9h30 à 12h

> du 29 avril au 10 juin

Cet atelier permet de faire le point sur son hygiène de vie et adopter les 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.

6 séances.





© alibaba2011 - AdobeStock.com



© Marina Anrejehterko - AdobeStock.com

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

24 novembre de 9h à 12h et de 14h à 17h, bilan le 25 novembre de 9h à 12h,
12 janvier de 9h à 12h et de 14h à 17h, bilan le 13 janvier de 9h à 12h,
30 mars de 9h à 12h et de 14h à 17h, bilan le 31 mars de 9h à 12h,
25 mai de 9h à 12h et de 14h à 17h, bilan le 26 mai de 9h à 12h.

10 €/personne, à régler le jour de l'atelier

Les connectés

Avec l'association Unis-cité 64.

Vous rencontrez des problèmes d'utilisation 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.



Préparer demain

La Compost attitude

> *Mardi 3 novembre de 18h à 19h*

au centre social l'Escale

> *Mardi 9 mars de 18h à 19h*

au centre social l'Escale

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@aggllo-pau.fr

Les défis familles : anti-gaspi par nature !

Inscriptions avant le 15 novembre

Maîtriser vos dépenses énergétiques ou réduire vos déchets de façon conviviale, ça vous tente ?

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 sera l'occasion de réduire le coût de vos courses, de consommer mieux et de moins jeter. Stop au gâchis !

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.

Les autres dates à retenir

- **La semaine bleue**
du 5 au 11 octobre.
- **Le salon des seniors**
les 23 et 26 septembre à Pau.
- **Réveillon solidaire**
jeudi 31 décembre.
- **Le repas des aînés**
samedi 9 janvier.
- **Exposition des usagers du Centre social l'Escale**
du 16 mars au 8 avril, dévernissage le 8 avril à l'Hôtel de ville à 18h30.

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.



Modalités d'inscription

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

Contact et renseignements

Centre social l'Escale

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 2020-2021

Du lundi 14 septembre au 25 juin