



Centre social l'Escale

Activités adultes et seniors

Saison 2021-2022



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.

- **15 octobre 2021** : Les Hautes-Pyrénées
- **3 décembre 2021** : Landes de Gascogne
- **11 février 2022** : La vallée d'Aspe
- **8 avril 2022** : Le Béarn
- **10 juin 2022** : 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 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, corporelles, etc., sont au programme dans une ambiance gaie et chaleureuse. Renseignement et inscription auprès du secrétariat. Possibilité de transport.

La table du Part'Âge

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.

Les dates retenues sont : 6 octobre, 17 novembre, 15 décembre pour 2021 et 12 janvier, 9 février, 16 mars, 13 avril, 11 mai, 15 juin pour 2022.

Animation réservée aux plus de 55 ans. 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 €

Attention : Les inscriptions et la facturation se font au trimestre.



Les ateliers bien-être

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 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

Atelier socio-esthétique

Un mercredi par mois de 14h30 à 16h

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

• **20 octobre** : Prendre soin de ses mains (soin des mains).

• **24 novembre** : Atelier automassages et présentation d'accessoires d'aide au massage.

• **8 décembre** : Fabrication de produits cosmétiques maison (automne-hiver).

19 janvier : Prendre soin de sa peau (soin du visage).

• **2 février** : Avoir « bonne mine », atelier de mise en beauté.

• **9 mars** : Atelier relax, travail des sens et automassages.

• **6 avril** : Fabrication de produits cosmétiques maison (thème : printemps-été).

• **18 mai** : Mettre en valeur ses mains (soin des mains et vernis).

• **22 juin** : Soins visage 100 % au naturel.

Lescarien : 10 €/séance

Non-Lescarien : 20 €/séance

Fabrication de produits cosmétiques et ménagers

Un lundi par mois de 18h15 à 19h30

Fabriquez vos produits cosmétiques et nettoyants maison. Rapides, simples, économiques et écologiques...

• **11 octobre** : Shampoing solide personnalisable.

• **22 novembre** : Lessive et assouplissant.

• **13 décembre** : Gel douche.

• **17 janvier** : Nettoyants multi-surfaces.

• **28 février** : Dentifrice.

• **14 mars** : Gel WC et désodorisant naturel.

• **11 avril** : Déodorant roll-on.

• **16 mai** : Pastilles pour lave-vaisselle et liquide de rinçage.



• **13 juin** : Crème hydratante visage et corps personnalisable.
15 €/personne, à régler le jour de l'atelier.

Atelier sophrologie

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

Anxiété, gestion du stress, émotion ou cycle du sommeil : découvrez vos propres ressources, épanouissez-vous et améliorez votre qualité de vie.

Lescariens : 50 €/trimestre

Non-Lescarien : 110 €/trimestre

Découverte

La cuisine du Monde

Mardi de 18h à 20h tous les 15 jours

Visitez le monde et embarquez pour un voyage des saveurs qui mettent en éveil les 5 sens. Programme trimestriel disponible à l'Escale ou sur lescar.fr.

Lescarien : 5 €/séance

Non-Lescarien : 10 €/séance

La cuisine végétarienne

Mardi de 18h à 20h tous les 15 jours

Apprenez à cuisiner des plats équilibrés, sans viande ni poisson, version express

ou pour les grandes occasions.
 Programme trimestriel disponible à l'Escale ou sur lescar.fr.

Lescarien : 5 €/séance

Non-Lescarien : 10 €/séance

La cuisine technique

Un Jeudi par mois de 18h à 21h

Apprenez à faire des pâtisseries.

- **14 octobre** : Le Millefeuille
- **18 nov.** : Brioche feuilletée à l'orange
- **9 décembre** : Charlotte poire/marron
- **13 janvier** : Le Russe
- **3 février** : Le Saint Honoré
- **10 mars** : La Tropicienne
- **14 avril** : Moulages de Pâques
- **12 mai** : Miroir aux framboises
- **9 juin** : Le fraiser

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.

- **6 décembre** : Les saveurs de fin d'année.
 - **21 mars** : Souvenirs d'enfance.
 - **20 juin** : Les fruits des beaux jours.
- 10 €/personne**, à régler le jour de l'atelier.

Les ateliers de prévention

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).

Form'équilibre

Le vendredi de 10h30 à 12h
> du 1^{er} octobre au 14 janvier

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

12 séances.

Le yoga du rire

Le lundi de 10h30 à 12h
> du 4 octobre au 6 décembre
> du 3 janvier au 7 mars
> du 2 mai au 20 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.





Mémoire

Le lundi de 9h30 à 11h30
> du 11 octobre au 10 janvier
> du 7 mars au 23 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.

Les @teliers numériques

Le mercredi de 9h30 à 11h30
> du 10 novembre au 15 décembre
> du 5 janvier au 9 février
> du 2 mars au 6 avril
> du 18 mai au 22 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.

Mémo Jeux sur tablettes numériques

Le vendredi de 14h à 15h30
> du 12 novembre au 21 janvier
> du 4 mars au 13 mai inclus

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

8 séances.

Ateliers Bien chez soi

Le mardi de 14h à 17h
> du 16 novembre au 7 décembre

Réunion de présentation le mercredi 10 novembre à 14h au Centre social.

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.

> du 10 au 31 mai

Réunion de présentation le mercredi 4 mai à 14h au Centre social.

Nutrition santé

Le jeudi 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.

Les ateliers de prévention

Form'bien-être

Le vendredi de 10h30 à 12h

> du 21 janvier au 18 mars

> du 25 mars au 20 mai

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 mercredi de 14h à 16h30

> du 18 mai au 22 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.

Ça roule pour les seniors

Journée + 2h de bilan collectif le lendemain matin.

Animé par un professionnel à la retraite, 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

19 octobre de 9h à 12h et de 14h à 17h, bilan le 20 octobre de 9h à 12h,

29 mars de 9h à 12h et de 14h à 17h, bilan le 30 mars de 9h à 12h,

3 mai de 9h à 12h et de 14h à 17h, bilan le 4 mai de 9h à 12h.

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





Adoptons les bons réflexes pour éviter les accidents domestiques

> **Mardi 1^{er} février de 18h à 20h**

> **Mardi 7 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.

SOLHA 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 et le site lescar.fr. Un ergothérapeute et une professionnelle de SOLHA seront à votre écoute.

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 et le site lescar.fr.



Infos pratiques

Agir pour demain

La Compost attitude

- > Mardi 9 novembre de 18h à 19h
au centre social l'Escale
- > Mardi 8 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@agglo-pau.fr

Les défis familles : anti-gaspi par nature !

Inscriptions avant le 12 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.





© papeles - fotobesicci.com



Vous avez dit Quotient Familial?

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 d'un minimum de 30h.

Les autres dates à retenir

- **La semaine bleue**
du 4 au 10 octobre.
- **Le salon des seniors**
du 6 au 9 octobre à Pau.
- **Réveillon solidaire**
vendredi 31 décembre.
- **Exposition des usagers
du Centre social l'Escalé**
du 14 mars au 7 avril, dévernissage le
7 avril à l'Hôtel de Ville à 18h30.

Les modalités d'inscription

Les inscriptions se font au trimestre, à la séance ou à la journée.

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 lescar.fr rubrique Utile/Famille.

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.



NOUVEAUTÉS

La municipalité a mis en place une aide financière appelée « Quotient Familial » pour la pratique des activités adultes. Elle sera calculée en fonction de vos revenus. Pour savoir si vous pouvez en bénéficier, il vous suffit de présenter votre dernier avis d'imposition au secrétariat du Centre social.

Un réseau d'échange de savoirs et de service verra bientôt le jour au Centre social. À suivre donc !

Inscription

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

Contact et renseignements

Centre social l'Éscale

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 2021-2022

Du lundi 13 septembre au 24 juin