



Programme d'activités 2025-2026





Qui sommes-nous ?

Le Centre socioculturel est 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. Il est aussi un lieu d'écoute, de solidarité, d'aide, accessible à tous.

Pour qui ?

Ouvert à tous : Adultes de tous âges, parents-enfants, grands-parents-petits enfants, etc.

Pour quoi ?

Encourager chaque initiative des habitants. Renforcer le lien social et la solidarité. Favoriser l'épanouissement personnel et collectif.

Comment ?

Des ateliers créatifs et culturels, de prévention, de bien-être, des sorties et séjours. Des actions autour de la parentalité. Des animations familiales et intergénérationnelles.

Et aussi

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

Adultes et seniors p. 3

Familles p. 7

Pour tous p. 9

Inscriptions p. 11

Tarifs p. 11

Contacts p. 12

Adultes et seniors

Activités, alliant créativité, culture, sport, bien-être et prévention, animées par des professionnels ou des bénévoles passionnés.

Les ateliers créatifs

Mosaïque

Lundi 14h-16h30

Aquarelle

Jeudi 16h-18h/18h-20h

Vendredi 10h-12h

Dessin

Mardi de 17h45 à 19h45

Les ateliers détente et découverte

Jeux de société

Mardi 14h-17h

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

Cuisine du monde

Lundi 18h-20h tous les 15 jours

Visitez le monde à travers un voyage des saveurs et des idées de recettes colorées.

Cuisine végétarienne

Lundi 18h-20h tous les 15 jours

Apprenez à cuisiner des plats équilibrés, sans viande ou poisson. Une sélection de recettes végétariennes, express ou pour les grandes occasions. Programme à l'accueil et sur Lescar.fr

Les ateliers bien-être

Ateliers gymnastique

Au choix, 1 ou 2 séances hebdomadaires.

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

Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire.

Attention ! Les cours s'arrêtent le 19 juin.

Ateliers sophrologie

Jeudi 10h45-11h45/14h15-15h15

Cette activité vous permettra de découvrir vos propres ressources, de vous épauler et d'améliorer votre qualité de vie en limitant le stress. Accessible à tous.

Les Olympiades seniors

Mardi 26 mai 2026

Un défi en équipes de quatre réservé aux plus de 60 ans. Dix épreuves sportives pour une journée placée sous le signe de la bonne humeur et de la compétition amicale, de 9h30 à 17h30. Auberge espagnole à midi avec grillades offertes par le Centre socioculturel. Inscriptions à l'accueil.

Les ateliers à l'initiative des habitants

Couture

Lundi 9h-11h30

Apprentissage et perfectionnement de la couture. Vêtements, accessoires, ameublement, progressez à votre rythme en alliant technique et créativité avec Yveline.

Histoire d'écrire *Nouveauté*

Lundi 14h30-16h30

Donner le goût d'écrire, développer la créativité, aider à la structuration d'un projet d'écriture à partir d'une idée, sur

son parcours de vie ou ses souvenirs. Marie-Claire vous guidera dans le travail de méthodologie et la rédaction de votre histoire.

Peinture à l'huile et acrylique

Mardi 9h30-12h

Groupe amateur qui travaille en toute convivialité, en auto-gestion. Limité à 12 personnes.

Crochet *Nouveauté*

Mardi ou jeudi 14h-16h, 1 semaine sur 2

Rejoignez un groupe de passionnés de crochet, dans une ambiance conviviale, pour crocheter ensemble.

Couture autour de projets collectifs

Nouveauté

Jeudi 14h-17h

Rejoignez un collectif de couturières, pour échanger vos savoir-faire et vivre des moments chaleureux autour de projets communs et innovants.

Les ateliers de prévention

Ateliers proposés en partenariat avec l'ASEPT, pour les plus de 55 ans qui souhaitent entretenir leur capital santé et maintenir leur qualité de vie.

Form'équilibre (12 séances)

Du 19 septembre au 19 décembre, le vendredi de 10h30 à 12h.

Du 9 janvier au 10 avril, le vendredi de 10h30 à 12h.

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

Form'bien-être (7 séances)

Du 24 avril au 3 juillet inclus, le vendredi de 10h30 à 12h.

Techniques pour favoriser la détente, optimiser la position de son corps et améliorer son sommeil.

Mémoire (10 séances)

Du 3 novembre 2025 au 19 janvier, le lundi de 9h30 à 11h30

Du 26 janvier au 4 mai, le lundi de 9h30 à 11h30.

Des exercices ludiques et conviviaux pour acquérir des stratégies d'attention, augmenter ses capacités cérébrales, en petit groupe.

Atelier Sommeil (7 séances) *Nouveauté*

Du 11 mai au 29 juin, le lundi de 9h30 à 11h30.

Pédagogie ludique pour améliorer la qualité de ses nuits ! Partage d'expérience et conseils pratiques pour comprendre le fonctionnement du sommeil et retrouver des nuits réparatrices.

Nutri Activ' (6 séances) *Nouveauté*

Du 5 mai au 16 juin, le mardi de 9h30 à 11h30.

Comprendre l'intérêt d'associer bonnes habitudes alimentaires et activité physique régulière.

Le yoga du rire (8 séances)

Du 7 novembre au 9 janvier, le vendredi de 9h45 à 11h.

Du 30 janvier au 3 avril, le vendredi de 9h45 à 11h.

Conseils et techniques pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre santé (éveil du corps, respiration, rire, relaxation guidée).



Ateliers cap bien-être (4 séances)

Du 21 janvier au 25 février 2026,
le mercredi de 9h15 à 12h.

Conseils pour identifier les causes et les mécanismes du stress et des émotions, permettant de mettre en place une stratégie au service de sa santé.

Budget et arnaques : les bons réflexes

Mercredi 29 avril, de 14h à 15h30

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.

Bienvenue à la retraite (7 séances)

Nouveauté

Les lundis 29/09, 6/10, 20/10
de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30
et le lundi 13/10 de 9h à 12h.

Connaître ses droits sociaux et les démarches pour son départ à la retraite, trouver sa place, son rythme de vie et définir ses projets en prenant soin de soi.

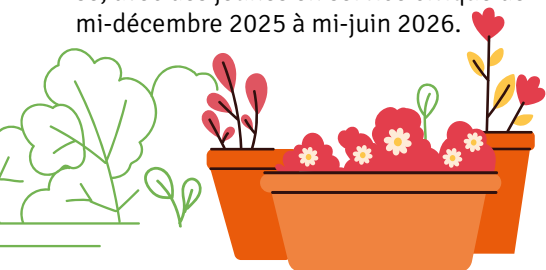
Atelier habitat (5 séances)

Du 29 mai au 26 juin 2026, le vendredi
de 14h à 16h.

Pédagogie interactive pour améliorer votre qualité de vie à domicile ! Conseils pratiques et exercices au service de votre santé !

Les connectés

L'association Unis-Cité 64 propose un accompagnement à domicile pour devenir autonome sur son ordinateur, sa tablette ou son smartphone. Soutien personnalisé, avec des jeunes en service civique de mi-décembre 2025 à mi-juin 2026.



Les animations culturelles

Conférence : le Béarn d'autrefois...

Nouveauté

Vendredi 14 novembre à 14h30

C'était le temps où on allait à l'école à pied, le temps des pèlères et des *espérouquères*. Qui se souvient des *iroulades*, des différences entre *lou pétit* et *lou gran marcat* ?

Pour que ce patrimoine ne tombe pas dans l'oubli, nous vous invitons à assister à la conférence donnée par Jean Toularou. Entrée libre.

Le temps d'un film *Nouveauté*

Projection à la Médiathèque pour un moment culturel de partage et de détente.

- Vendredi 28 novembre, de 14h à 16h30
- Vendredi 13 mars, de 14h à 16h30
- Vendredi 22 mai, de 14h à 16h30

Les sorties adultes culturelles

Sorties à la journée à la découverte de sites exceptionnels en Nouvelle-Aquitaine et en Occitanie.

- Vendredi 17 octobre
- Vendredi 12 décembre
- Vendredi 27 février
- Vendredi 24 avril
- Vendredi 19 juin

Destinations communiquées 1 mois avant à l'accueil du Centre.

Le séjour annuel

Du 5 au 12 septembre

Voyage de 8 jours et 7 nuits destiné aux plus de 60 ans pour découvrir de nouveaux horizons. Aide financière de la commune et/ou de l'ANCV possible selon les revenus du foyer.

Plus d'information à venir, en mai 2026.



L'espace Familles est un lieu d'écoute, de partage et de solidarité, accessible à tous. 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) et 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'

Des ateliers conçus pour offrir un espace de rencontre en famille où chacun prendra du plaisir à créer et à être ensemble ! De 14h à 16h30 :

- **Mercredi 24 sept.** Retour en vacances
- **Mercredi 26 nov.** La fabrique de Noël
- **Mercredi 21 janvier** La fabrique à jeux
- **Mercredi 18 mars** La fabrique artistique
- **Mercredi 17 juin** La fabrique du Painting Diamonds Coloré

Séances pendant les vacances, choisissez et animez vos thématiques

Family Zen

La bulle des émotions

Sophrologie parents-enfants (de 5 à 11 ans) pour 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. De 14h à 16h :

- **Mercredi 1^{er} octobre** Comment bien appréhender ses émotions après la rentrée scolaire
- **Mercredi 15 octobre** Trucs et astuces pour bien dormir

Stage de sophrologie spécial vacances

- **Mardi 21 et mercredi 22 octobre** Je fabrique mon cahier de sophrologie des vacances
- **Mercredi 5 novembre** Je me rassure dans mes peurs
- **Mercredi 12 novembre** Chasser sa colère et aider mon enfant à ramener le calme

D'autres séances seront proposées sur le premier semestre 2026.

Family Fun

Durant les vacances scolaires, le Centre socioculturel propose des sorties familiales et un programme d'activités variées à faire en famille !

Pour l'élaboration des programmes des 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.

Programme disponible à l'accueil et sur Lescar.fr.



Les sorties familiales

- **Octobre** Parc de loisirs de la Demi-Lune à Lannemezan
- **Décembre** Cirque de Noël à Pau
- **Février-Mars** Sortie à la neige
- **Juillet** Sortie à la plage

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, 3 rendez-vous au Centre socioculturel :

- **Novembre/Décembre**
- **Février/Mars**
- **Mai/juin**

Dates et thématiques communiquées un mois avant, dans le MIL et sur Lescar.fr.

Parent Théz' café

Le mercredi matin de 9h30 à 11h30,

Retrouvez la référente famille chaque mercredi matin (hors vacances scolaires) 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 !

Yoga mouvement *Nouveauté*

De 10h à 11h, vous pourrez profiter d'une séance de yoga en mouvement avec vos enfants/petits-enfants, ou les confier à Paola l'animatrice, pour profiter d'un moment pour vous au Parent Théz Café.

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 vos questions, vos attentes, vos projets.

Groupe scolaire Victor-Hugo

- Lundi 13 octobre
- Lundi 30 mars
- Lundi 15 juin

Groupe scolaire du Laoü

- Mardi 14 octobre
- Mardi 31 mars
- Mardi 16 juin

Accueil de loisirs du Liana

- Mercredi 15 octobre
- Mercredi 1 avril
- Mercredi 17 juin

École élémentaire Paul Fort

- Jeudi 16 octobre
- Jeudi 2 avril
- Jeudi 18 juin

École maternelle Les Prés

- Vendredi 17 octobre
- Vendredi 3 avril
- Vendredi 19 juin

Les incontournables

Les journées départementales des familles

Du 4 au 7 mai

et un moment fort mercredi 6 mai

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.

Programme des animations communiqué via le MIL et sur Lescar.fr.



Pour tous

La grainothèque

Une boîte pour échanger ses graines de fleurs et de légumes ! Initié par des habitants, ce dispositif est à retrouver au Centre socioculturel, à la médiathèque et à l'Instant Café. Ce projet rassemble une équipe de bénévoles passionnés par le jardinage et propose ponctuellement des animations et des ateliers de partage de savoir-faire autour des graines et du jardin en lien avec le jardin partagé.

L'auberge des âges

1 fois par mois, le mercredi de 10h à 14h

Tous les mois, nous choisissons collectivement une recette. Chacun apporte des ingrédients afin de pouvoir cuisiner ensemble une entrée, un plat et un dessert que nous partageons ensuite. Simple, convivial, gourmand... c'est la recette parfaite pour se retrouver et se faire plaisir !

- Mercredi 22 octobre
- Mercredi 19 novembre
- Mercredi 17 décembre
- Mercredi 21 janvier
- Mercredi 25 février
- Mercredi 18 mars
- Mercredi 22 avril
- Mercredi 20 mai
- Mercredi 24 juin

Possibilité de transport (sur inscription).

Les vacances au Centre socioculturel

Une multitude d'activités conviviales et diversifiées pour les familles, adultes et seniors qui ne partent pas en vacances. Des découvertes locales, des échanges enrichissants, des jeux, des repas, des balades, des visites et une sélection d'activités manuelles, créatives, culturelles et physiques sont proposés.

Vous souhaitez proposer un atelier, une animation ? Partagez vos idées, notre équipe vous accompagnera dans la mise en place de votre projet. Rejoignez-nous pour des moments d'échanges intergénérationnels où chacun peut contribuer et profiter pleinement de ses vacances ! Informations à l'accueil et sur Lescar.fr

Moins jeter, mieux recycler au jardin

Ne jetez plus vos restes de repas, épluchures, trognons dans la poubelle d'ordure ménagère. En les compostant, ils deviennent un amendement de qualité pour nos plantes et nos jardins.

Pour les habitations individuelles

Réunions d'information sur la réalisation de son compost et distribution gratuite de composteurs :

Mardi 18 novembre, 18h-20h

Mardi 17 mars, 18h-20h

Inscription gratuite auprès de la Communauté d'agglomération Pau Béarn Pyrénées, dod-contact@agglo-pau.fr, 05 59 14 64 30.

Pour les habitations collectives

Le Centre socioculturel et la mairie sont des points relais Tribio pour les habitants qui souhaitent récupérer gratuitement leurs sacs en papier, leur bioseau, ou leur kit de tri. Ce dispositif permet aux habitants d'apporter leurs déchets alimentaires, dans un container dédié, installé au pied des immeubles.

Les rendez-vous de l'année

Les Mystères de la Cité

20 et 21 septembre

La semaine bleue

Du 6 au 12 octobre

Réveillon solidaire

Mercredi 31 décembre

20h à la villa des 7 moulins.

Exposition des usagers

Du 24 mars au 21 avril.

Vernissage le 24 mars, 18h30 à l'hôtel de ville

Les journées des familles

Du 4 au 7 mai

Les olympiades seniors

Mardi 26 mai 9h30-17h30

Pique-Nique solidaire

Date et lieu à définir

Lescar en fête

Du 26 au 28 juin



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
Mosaïques, aquarelle, dessin, sophrologie	50 €	110 €	Au trimestre
Atelier gymnastique (1 séance)	30 €	65 €	Au trimestre
Atelier gymnastique (2 séances)	40 €	90 €	Au trimestre
Jeux de société	10 €	20 €	Au trimestre
Cuisine du monde et végétarienne	7 €	14 €	À la séance
Les olympiades seniors	5 €	---	À l'activité
Transport activités éligibles	3 €	---	À l'activité

Sorties, séjour et activités vacances suivant programmation.
Ateliers à l'initiative des habitants et ateliers de prévention ASEPT gratuits.

Tarifs familles et activités pour tous

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

Family fun : 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 avec des tranches de Quotien Familial élargies. 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
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