



**Programme
d'animations
pour les
personnes retraitées**

Echanges
Les rendez-vous *Seniors*

**Culture, loisirs,
actions de prévention
et d'information**



**CCAS
Orthez**

Centre Communal
d'Action Sociale

Programme

INFORMATION : les animations payantes sont ouvertes à tous les retraités, avec une majoration du tarif de 20% pour les personnes qui résident à l'extérieur d'Orthez (sauf cinéma).

► Février

Ciné-Thé au cinéma Le Pixel

Lundi 22 février à 15 h

Les délices de Tokyo de Naomi Kawase. Comédie dramatique nippo-française – 2016 – 1 h 53 avec Kirin Kiki, Masatoshi Nagase, Kyara Uchida... En VO sous-titrée.

Sentaro vend des dorayakis, pâtisseries japonaises composées de deux pancakes fourrés d'une pâte confite de haricots rouges (« an »). Tokue, une vieille dame de 70 ans, tente de convaincre Sentaro de l'embaucher. Elle a le secret d'une recette exquise, et la petite échoppe devient un endroit incontournable... Laissez-vous porter par la tendresse et la justesse du cinéma de la réalisatrice japonaise Naomi Kawase autour d'un trio d'acteurs réjouissants et profondément humains. Les Délices de Tokyo c'est aussi un film gourmand et évocateur du profond attachement de la culture japonaise à la gastronomie. Un grand coup de cœur de l'équipe du Pixel.

Tarif spécial : 4,50 €

Après le film, collation offerte autour de la spécialité sucrée japonaise : les « dorayakis ».

► Mars

Atelier cuisine : découverte des saveurs créoles

Judi 10 mars, de 8 h 30 à 13 h 30

► *Au Lycée Professionnel Francis-Jammes d'Orthez.*

Les élèves de CAP du Lycée vous invitent à participer à un atelier de cuisine antillaise. L'atelier sera suivi d'un repas pris en commun afin de déguster les plats confectionnés. 8 personnes maximum.

Inscriptions avant le 3 mars. Participation gratuite.

Forum gérontologique : « De la maison à la maison de retraite »

Judi 17 mars, de 8 h 45 à 16 h 30

► *Au Théâtre Francis Planté à Orthez*

Organisé par les CLIC du 64, le CIAPA, le Comité régional de coordination de l'action sociale Agirc-Arrco, le Conseil départemental 64.

Programme de la journée :

- préparation lors du maintien à domicile, avant l'EHPAD ;
- en quête d'un établissement ;
- les aspects financiers ;
- un nouveau lieu de vie – L'entrée en EHPAD ;
- la maison de retraite dans la cité.

Entrée gratuite et ouverte à tous sur inscription obligatoire avant le 1^{er} mars auprès du CIAPA : 05 59 80 16 37. Programme détaillé disponible sur www.ciapa.fr

➤ Mars

« Bien chez soi : pour un habitat pratique et confortable »

Programme composé d'une réunion d'information et de 5 ateliers pratiques et ludiques avec pour objectifs :

- de sensibiliser aux problématiques de l'aménagement du logement, des bons gestes et postures, des accessoires innovants et de l'habitat durable ;
- d'informer sur les acteurs professionnels ;
- d'encourager les aménagements préventifs dans les logements et créer du lien social sur les territoires.

• Réunion d'information : vivre en harmonie chez soi Jeudi 24 mars, de 14 h 30 à 16 h

➤ *Salle de réunions de la MSD à Orthez (Bâtiment du Conseil départemental, site de La Visitation).*

Présentation du programme et des ateliers.

Animé par l'association SOLIHA Pyrénées Béarn-Bigorre.

Entrée gratuite et ouverte à tous.

• 5 ateliers tous les lundis après-midi du 4 avril au 2 mai :

1. **Un logement pratique et facile à vivre** ; astuces et conseil.
2. **Être bien chez soi** ; les bons gestes et postures au quotidien.
3. **Facilitez-vous la vie** ; les secrets des accessoires innovants.
4. **L'habitat durable** ; les relations habitat santé.
5. **L'aménagement du logement et les aides existantes.**

Ateliers de chansons : le bien-être en chantant

Tous les jeudis de 14 h à 15 h, du 31 mars au 30 juin

➤ *À la Médiathèque Jean-Louis Curtis, avec Florence Bartolo.*

Le chant, par le plaisir qu'il procure et la relaxation qu'il permet, est une source de bien-être inépuisable et à la portée de tous, quel que soit votre niveau.

Venez passer un bon moment, rire et vous amuser tout en apprenant à chanter et en travaillant votre respiration, dans la convivialité !

Inscriptions au CCAS - Tarif pour 12 séances : 48 € pour les personnes habitant à Orthez, 60 € pour les personnes habitant à l'extérieur d'Orthez.

➤ Avril

Excursion à Ascaïn et Saint-Jean-de-Luz

Jeudi 21 avril

- Visite de l'espace muséographique d'une cidrerie - Dégustation.
- Déjeuner dans la cidrerie.
- Visite de Saint-Jean-de-Luz en petit train et temps libre dans la ville.

Tarifs : 42 € pour les personnes habitant à Orthez ;

50 € pour les personnes habitant à l'extérieur d'Orthez.

Paiement à l'inscription avant le 7 avril

Départ : 8 h 30 de la Gare routière (en face du Foirail).

Retour : vers 18 h 30/19 h.



► Avril

Rencontre à la médiathèque Jean-Louis Curtis

Mardi 26 avril, à 15 h 30

« Concert pour jeunes et grandes oreilles »

par la compagnie Mômes En Zique.

Apprends-moi un canon ! Tu connais Bach ? Pourquoi c'est un génie Mozart ? Ça vient d'où le jazz ? La musique morte ça existe ? Qui a écrit « le Boléro » de Ravel ? Tu sais jouer du hip-hop ?

Deux musiciennes, des partitions, des portraits de compositeurs, des extraits musicaux sur « bandes »... Le duo Sitera déroule la grande fresque historique de la musique et vous propose une balade composée de morceaux joués « en direct » avec chant, violon, flûte traversière et tuba, d'écoutes d'extraits musicaux, d'anecdotes représentant les principaux acteurs de la musique classique le tout avec humour et bonne humeur !

Entrée gratuite et ouverte à tous. Animation suivie d'un verre de l'amitié.



Échange autour de la maladie d'Alzheimer

Lundi 9 mai de 14 h 30 à 16 h 30

Animé par P. Guillaumot, psychiatre au sein du service psychiatrique de la personne âgée du CHS de Pau. En partenariat avec France Alzheimer Pyrénées-Atlantiques et Gaves et Bidouze.

► *Salle de réunions de la MSD à Orthez (Bâtiment du Conseil départemental, site de La Visitation).*

Entrée gratuite et ouverte à tous. Suivi d'un verre de l'amitié.

► Mai / Juin

Du 30 mai au 3 juin

Seniors en vacances entre Médoc et Océan, à Carcans-Maubuisson en Gironde

En partenariat avec l'ANCV

Au cœur du domaine de Bombannes et de la forêt des Landes girondines, le village vacances « Les Dunes » se trouve en bordure de l'immense lac d'eau douce d'Hourtin et de Carcans et à 7 km des plages océanes. **Séjour de 5 jours/4 nuits en pension complète.**

Au programme : Arcachon, Dune du Pilat, le Cap Ferret, l'Île aux Oiseaux, Bordeaux, Musée d'Aquitaine, Maubuisson, fabrique de Noisetines du Médoc, propriété viticole, Lacanau océan.

Le programme est ouvert aux personnes de **plus de 60 ans (55 ans pour les personnes en situation de handicap), retraitées ou sans activité professionnelle et résidant en France.**

L'ANCV attribue une aide financière sous réserve : d'une part, d'avoir la ligne « Impôt sur le revenu net avant correction » de l'avis d'imposition d'un montant inférieur ou égal à 61 €, et d'autre part, de ne pas avoir déjà bénéficié au cours de l'année civile, de tout autre dispositif d'aide aux vacances financé par l'ANCV.

Prix du séjour pour les personnes habitant à Orthez = 357 €/pers (transport compris).

Coût final pour une personne éligible à l'aide financière de l'ANCV de 150 €/pers : 207 €/pers

Prix du séjour pour les personnes habitant à l'extérieur d'Orthez = 427 €/pers (transport compris).

Coût final pour une personne éligible à l'aide financière de l'ANCV de 150 €/pers : 277 €/pers
Sur inscription avant le 25 avril 2016.

Nombre de places limité (80% des places seront réservés aux personnes habitant Orthez et 20% aux personnes habitant à l'extérieur d'Orthez).

Le but du programme Seniors en vacances de l'ANCV est de donner, à un maximum de personnes de + de 60 ans, à revenus modestes, la possibilité de partir en vacances et de leur apporter à elles aussi du bien-être, en coupant l'isolement et en créant du lien social.

> Juin

Bal musette de la fête de la musique

Jeudi 23 juin, de 14 h 30 à 18 heures

Venez danser et vous divertir au rythme de l'orchestre « Festival Musette ».

► *Salle de la Moutète*

Entrée gratuite et ouverte à tous.

> Septembre

Randonnée sur la boucle de Mounicq, chemin du PLR

Suivie d'une information sur les champignons : comment les connaître, les cueillir sans se tromper.

Jeudi 15 septembre à 14 h

13 h 45 : rendez-vous au centre aéré de Mounicq (à Orthez, au bout de la rue Saint-Pierre, prenez la route de Castétarbe sur environ 3,5 km et tournez à droite direction centre aéré de Mounicq).

14 h : départ de la randonnée.

Distance : 3,7 km. **Dénivelé :** 127 m. **Durée :** 1 h 15

Tenue et chaussures de sport (ou de marche) recommandées.

Participation gratuite.

> Octobre

SEMAINE BLEUE

Du 10 au 16 octobre

> Novembre

Café-philo sur la tolérance

Du 14 au 19 novembre

Les dates et lieux seront communiqués ultérieurement.

> Décembre

Ateliers esthétique et coiffure

Du 12 au 16 décembre

Les dates et lieux seront communiqués ultérieurement.



REPAS À THÈMES

au Restaurant municipal de la Visitation à Orthez

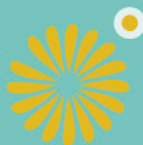
Rue du Moulin - 64300 Orthez - Tél. 05 59 69 02 79

Judi 11 février	Repas poule Henri IV
Judi 10 mars	Repas fin d'hiver
Judi 7 avril	Repas printanier
Judi 23 juin	Repas de l'été
Judi 15 septembre	Repas frontalier pyrénéen
Judi 6 octobre	Repas de la Semaine Bleue
Judi 17 novembre	Repas vins nouveaux
Judi 15 décembre	Repas de fin d'année

Pour les repas à thèmes, réservation par carte nominative
au Restaurant municipal,
du lundi au vendredi, de 8 h à 15 h.

Retraité et personne à mobilité réduite : 8,70 €.

À l'exception des repas à thèmes vous pouvez déjeuner sans inscription,
du lundi au vendredi, de 11 h 30 à 13 h 30 au même prix. Tél. : 05 59 69 02 79.



Programme, informations, renseignements,
sous réserve de modifications

CCAS d'Orthez
(Centre Communal d'Action Sociale)
05 59 69 82 57

Avec la participation de

