

La lettre d'information vous est proposée par l'équipe du CCAS. Il vous suffit de vous y abonner sur le site de la mairie où elle est diffusée tous les mois. Un format papier est disponible à l'accueil du CCAS et envoyé par courrier aux usagers du portage de repas et du service d'aide à domicile.

Les outils numériques au service des Seniors

Internet, tablette, blog, réseaux sociaux, contrairement aux idées reçues, les seniors ne rejettent pas les nouvelles technologies, ils en sont friands !

Ils utilisent ordinateurs, tablettes ou smartphones pour faire des achats en ligne, faire de nouvelles rencontres, garder le contact avec leurs proches ou se distraire.

Selon une étude du Credoc - Comment consomment les seniors ? 10,5 millions des internautes français ont plus de 50 ans, soit 1/5. Les 50-60 ans sont 69% à être équipés d'un ordinateur à la maison, tandis que les 61-64 ans sont 56%.



En janvier, le CCAS a organisé 3 séances gratuites d'initiation à l'informatique destinées aux seniors, grâce aux compétences partagées par les élèves des classes de terminales.

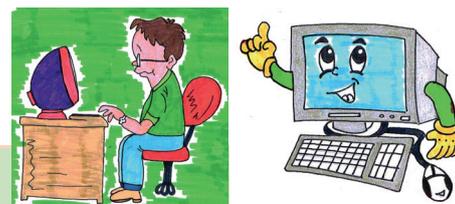
Et vous, fan ou allergique ?

La position idéale se situe, comme souvent, dans un juste milieu. Avec un enjeu essentiel, ne pas se sentir exclu ou dépassé par ces changements. Pour éviter cela, des ateliers d'initiation ou de perfectionnement sont proposés à

Orthez par le CCAS et la cyberbase (cf. le portrait du mois).

La Médiathèque Jean-Louis Curtis met à la disposition de tous en accès libre 6 ordinateurs et une imprimante (10 c par copie), ainsi qu'un portail numérique (cours, auto-formation). Pour l'accès à vos

droits (CAF, CPAM, ...), ordinateurs et conseils sont disponibles au Centre socioculturel et au Service Départemental des Solidarités et de l'Insertion.



ZOOM du mois

LE CYBERCENTRE D'ORTHEZ

Situé au rez de chaussée du Centre socioculturel rue Pierre Lasserre, le cybercentre est ouvert à toute personne désireuse d'avoir un accès informatique ou en demande de découvertes et de formations autour du numérique.

Si vous ne souhaitez pas prendre l'adhésion annuelle, une demi heure de consultation est facturée 1,50€.

En consultation libre, le cybercentre est ouvert : du Lundi au jeudi de 14h à 16h, le vendredi de 16h à 18h, le mardi et samedi matin de 9h30 à 12h.

S'ajoutent à ces consultations libres, divers ateliers, conférences..... Le programme d'avril illustre la diversité et les idées innovantes proposées !

Plus d'informations ... en ligne : <http://www.cc-lacqorthez.fr/> CYBERBASE/

L'abonnement est de 11€ par an. L'accès est gratuit pour les moins de 18 ans, les lycéens, les étudiants, les personnes handicapées, les demandeurs d'emploi, les personnes bénéficiaires du RSA, d'une pension d'invalidité. L'adhésion au centre socioculturel, permet d'accéder aux services du cybercentre et inversement.

CYBERCENTRE ORTHEZ AVRIL 2018

SUR INSCRIPTION auprès d'un animateur ou de l'accueil du centre socioculturel

- **Cycle débutants**
Niveau 1 de 10h à 12h : 4 séances
vendredi 6, lundi 9, vendredi 13, lundi 16 avril.
Niveau 2 de 10h à 12h : 4 séances
lundi 23, vendredi 27, lundi 30 avril et vendredi 4 mai
- **@ateliers pratiques**
Les mardis de 16h à 18h
• 03/04 : Installer et désinstaller des programmes
• 10/04 : A la St Stanislas, change ton mot de passe
• 17/04 : Messagerie avancée (envoyer une pièce jointe, transférer un mail...)
• 24/04 : Découvrir son espace personnel Impots.gouv.fr et accéder à sa déclaration en ligne
- **@ateliers thématiques**
Les jeudis de 16h à 18h
• 12/04 : TPA (Travail Personnel avec Aide)
• 19/04 : Découverte de la tablette 1/3 (à Lapeyrière - 25 rue Louis Bartheou à Orthez)
• 26/04 : Découverte de la tablette 2/3 (à Lapeyrière - 25 rue Louis Bartheou à Orthez)
- Les vendredis
Cyber-Marmite: vendredi 20 avril
10h30 : Préparation du plat « Poulet aux arachides » sous la direction d'Emilie, repas commun (frais partagés) suivi d'un atelier création à partir des photos/vidéos de la recette.
Le groupe **Digi Scrapbooking** se réunit les vendredis 2, 16 et 30 mars.

• **A noter :**
Rendez-vous TED : « Enfants, ados, écrans... »
Les vidéos TED sont des micro-conférences percutantes de 15-20 mn sur des sujets variés. Autour d'une de ces vidéos et de professionnels, nous pourrions cette fois échanger sur les enfants, les ados et les écrans.
Jeu 5 avril 2018 à 18h au CyberCentre d'Orthez.
Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter l'équipe d'animation.

LA CYBER DE M-BOREKX : 05 59 80 50 81
CYBERCENTRE D'ORTHEZ : 05 59 67 25 61
CENTRE SOCIOCULTUREL D'ORTHEZ : 05 59 69 35 73
www.cc-lacqorthez.fr/
www.cyberbase.fr/
cyberbases@cc-lacqorthez.fr

▶ DOSSIER

*Démarchage téléphonique abusifs
spam vocal ou par SMS, comment réagir ?*

CHARADE

*Mon premier est un oiseau noir
et blanc qui aime ce qui brille
Mon deuxième vit dans les égouts
Mon troisième est la moitié de nana
Mon tout est un poisson*

*Solution de la charade de février :
Laid-Craie-Peu (Les crêpes)*

	Définition	Où vous adresser ?	Que faire ?
Démarchage téléphonique abusif	Vous recevez des appels téléphoniques commerciaux non sollicités. Vous n'avez pas donné votre accord pour ces appels et vous n'avez pas donné directement vos coordonnées à l'entreprise.	Vous devez vous inscrire sur la liste BLOCTEL. Les entreprises n'auront plus le droit de vous appeler pour vous proposer des offres commerciales sauf si vous êtes déjà client chez elles.	Vous devez vous connecter sur le site BLOCTEL et utiliser le formulaire en ligne. Si malgré votre inscription, vous recevez toujours des appels commerciaux abusifs, vous devez faire une réclamation auprès de BLOCTEL.
Spam SMS	Un spam SMS est un SMS venant d'un inconnu vous incitant à rappeler un numéro surtaxé de type « 089 », « 081 » ou « 082 ».	Vous pouvez bloquer le numéro via le 33700.	Il vous suffit de transférer le SMS en question au 33700. Vous recevez ensuite un message de 33700 vous invitant à renvoyer le numéro depuis lequel vous avez reçu ce SMS abusif. L'envoi d'un SMS au 33700 est gratuit si vous êtes client chez Bouygues Télécom, Free, Orange et SFR.
Spam vocal	Vous recevez un appel d'un numéro de type « 089 », « 081 », « 082 » mais qui raccroche avant que vous puissiez prendre l'appel ou si vous n'avez pas décroché le numéro sera inscrit comme appel en absence. Le but de ces appels est de vous faire rappeler ce numéro qui est un numéro surtaxé.	Vous pouvez bloquer le numéro via le 33700.	Vous transférez vers le 33700 le numéro surtaxé que l'émetteur du spam vous incite à appeler précédé de « spam vocal ». Afin de récupérer ce numéro, il est nécessaire d'écouter le message laissé par l'émetteur du spam. Ensuite, vous transférez le numéro de l'appelant. L'envoi d'un SMS au 33700 est gratuit si vous êtes client chez Bouygues Télécom, Free, Orange et SFR. Vous pouvez également signaler les spams vocaux en ligne même si vous avez reçu les appels incriminés sur votre téléphone fixe.

▶ RENDEZ-VOUS

DU 5 AVRIL AU 28 JUIN 2018

*Ateliers en chantant :
Le bien-être en chantant*
> 12 séances le jeudi de 14H30 à 15H30 à la Médiathèque Jean-Louis Curtis

Sur inscription au CCAS

**LUNDI 7 ET 14 MAI À 15H30
ET JEUDI 17 MAI À 16H10**

*Séances d'aquaphobie :
comment vaincre sa peur de l'eau ?*

> A la Piscine municipale d'Orthez

3 ateliers pour apprendre à maîtriser et combattre sa peur de l'eau ainsi que les blocages qui en découlent. Comment apprivoiser l'eau à son rythme, en travaillant sur l'entrée dans l'eau, l'immersion, la respiration et le déplacement.

Sur inscription au CCAS

MERCREDI 30 MAI 2018

Repas des Aînés

> Salle de la Moutète, à 12H

Repas gratuit, réservé aux habitants d'Orthez et Ste-Suzanne.

Inscription obligatoire au CCAS du 30 avril au 22 mai

▶ RECETTE *Cake au citron et aux amandes*

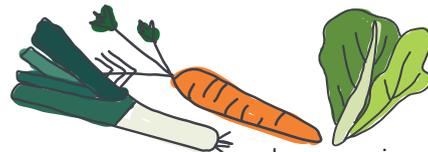
120 g de farine de maïs
200 g d'amandes en poudre
200 g de sucre en poudre
200 g de beurre salé tempéré
3 œufs
le jus et le zeste d'un citron
½ sachet de levure
1 pincée de sel

Préchauffer le four à 180°

- 1) Mélanger le beurre et le sucre dans un bol
- 2) Ajouter les amandes en poudre
- 3) Ajouter les œufs un à un et mélanger
- 4) Ajouter le jus du citron et le zeste, puis mélanger
- 5) Dans un autre bol, mélanger la levure et la farine et la pincée de sel
- 6) Verser cette préparation dans le premier bol et bien mélanger
- 7) Beurrer et fariner le moule à cake

▶ PAUSE

Le jardin



Le potager

En avril, c'est le printemps, mais attention ! pas de précipitation sur les semis ou les plantations au risque de voir vos efforts anéantis par une gelée un peu tardive...

La terre se réchauffe petit à petit, toutefois, par précaution, conservez des protections sur vos espèces végétales les plus fragiles. Rien n'est encore gagné d'autant que la lune rousse, lors de la lunaison d'après Pâques, est propice aux gelées nocturnes qui font roussir les jeunes pousses...

- Les semis en place de melons, courges, carottes, choux, épinards, haricots verts, radis, laitue, betterave, et autres légumes, peuvent commencer.
- Plantez les pommes de terre primeurs et les poireaux d'été, ainsi que les céleris rave et céleri à côtes.
- Vous devrez éclaircir les semis de carottes faits au mois de mars, en laissant un plant tous les 4 à 5 cm.
- C'est le moment de repiquer des plants de laitues.
- Divisez les pieds de ciboulette, semez le persil.
- Préparez le terrain où vous planterez vos tomates.



*Pour les aînés, cette année,
Repas médiéval à la Tour
Moncade, avec la participation
exceptionnelle de Gaston Fébus.*



(Poisson d'avril)

*Avant de jeter votre
post-it, faites-le glisser
entre les touches de votre
clavier d'ordinateur pour
attraper les miettes et les
poussières.*