DÉCEMBRE

DÉJEUNER-SPECTACLE CABARET :

Noël avant Noël

Mardi 8 décembre

> À Dancharia

Menu : coupe de cava, bloc de foie, pavé de merlu à l'espagnole, 1/2 magret de canard et son gratin dauphinois, frangipane chantilly, vin de Navarre et café compris.

Tarifs : 50 € pour les personnes habitant à Orthez, 60 € pour les personnes habitant à l'extérieur d'Orthez
Départ : 10h du parking rue du Viaduc (à côté du Mac Do) - Retour : vers 18h30
Inscription et paiement au CCAS
2 au 30 novembre – 50 places

LES ACTIVITÉS DE L'ANNÉE

CINÉ-THÉ

1er lundi de chaque mois, à 15h

> Au cinéma Le Pixel

Une séance au tarif de 5 € suivie d'une collation offerte
Vous trouverez la date de chaque ciné-thé dans le programme du cinéma.

ATELIER GYM ÉQUILIBRE

De septembre à juin, 1h par semaine

> À la Maison des Associations

En partenariat avec le service des sports
- Acquérir de l'aisance dans ses déplacements
- Apprendre à éviter les chutes
- Entretenir sa forme
- Préservation de l'autonomie

Cycles de 10 à 12 séances, animés par un éducateur sportif de la Maison Sport Santé du Centre Hospitalier d'Orthez
Tarifs par cycle :
- personne habitant à Orthez : 40€
- personne habitant à l'extérieur d'Orthez : 50€
Certificat médical obligatoire
Renseignements et inscriptions au CCAS



ENSEMBLE VOCAL « ACCROCHE CŒUR »

De septembre à juin,
les jeudis de 14h30 à 15h30

> À la Maison des Associations

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 rejoindre l'ensemble vocal « Accroche Cœur », passer un bon moment, rire et vous amuser tout en apprenant à chanter et en travaillant votre respiration, dans la convivialité !

Cours d'1h par semaine, animés par Florence Cicero, cheffe de cœur
Renseignements au CCAS

SÉANCES D'AQUAPHOBIE :

Comment vaincre sa peur de l'eau ?

Tous les mercredis, de 9h30 à 10h15,

> À la Piscine municipale d'Orthez

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.

Séances encadrées par les Maîtres Nageurs Sauveteurs de la Ville d'Orthez.
Tarif : 8,50€ l'entrée ou 68€ les 10 séances pour les Orthéziens
10€ l'entrée ou 80€ les 10 séances pour les personnes habitant à l'extérieur d'Orthez
6 personnes maximum par groupe.
Sur inscription à la piscine : 05 59 69 01 92

2026

Echanges

Les rendez-vous Seniors

Programme d'animations pour les personnes retraitées
Culture, loisirs, actions de prévention et d'information

CCAS Centre Communal d'Action sociale ORTHEZ Sainte-Suzanne

PROGRAMME, INFORMATIONS, RENSEIGNEMENTS

CCAS D'ORTHEZ

Mairie – Place d'Armes – 64300 ORTHEZ - **05.59.69.82.57** - ccas@mairie-orthez.fr

Lundi au jeudi de 8h à 17h15 en journée continue (Fermeture le vendredi)

Avec la participation de : ASEPT Sud Aquitaine, Lycée professionnel Francis Jammes, Ensemble vocal Accroche Cœur, cinéma Le Pixel, la Maison Sport Santé, service municipal des Sports, piscine municipale
Liens utiles : ogenie.fr, www.mairie-orthez.fr

MARS

ATELIER LES GESTES QUI SAUVENT

Se protéger et réagir face au danger

Mardi 17 mars de 14h30 à 16h30

> Salle de réunion du complexe sportif Pierre Seillant

Avec l'ASEPT Sud Aquitaine

La sensibilisation aux Gestes qui sauvent a pour objectif de sensibiliser le public présent aux gestes de premiers secours. Les gestes appris lors de ces formations ont pour but de préserver l'intégrité physique d'une victime en attendant l'arrivée des secours. Cet atelier permet de diffuser au plus grand nombre la connaissance de ces gestes et faire de ces citoyens un premier maillon de la chaîne des secours. A l'issue de la séance, le participant doit être capable d'exécuter les gestes de 1er secours destinés à :

- Se protéger, protéger la victime et les témoins
- Alerter les secours d'urgence adaptés
- Empêcher l'aggravation de l'état de la victime et préserver son intégrité physique

Gratuit
Sur inscription au CCAS – 15 places

AVRIL

ATELIER CUISINE ET FABRICATION DE BOUQUETS

Mardi 21 avril de 13h30 à 17h

> Au Lycée Professionnel Francis Jammes

Préparation d'un goûter sur le thème du printemps (desserts avec des fruits et des fleurs) et atelier fabrication de bouquets de fleurs en papier avec les élèves de terminale bac pro ASSP.
Partage du goûter tous ensemble

Gratuit
Sur inscription au CCAS – 8 places

EXCURSION AU PAYS BASQUE

Mardi 28 avril

Programme : Visite de la Villa Arnaga, Demeure d'Edmond Rostand, à Cambo-les-Bains.
Déjeuner à l'auberge Chez Tante Ursule
Découverte de l'atelier de fabrication de Makhila Ainciart Bergara à Larressore
Visite libre et dégustation interactive commentée à la chocolaterie-musée Puyodebat à Cambo-les-Bains

Tarifs : 50 € pour les personnes habitant à Orthez, 60 € pour les personnes habitant à l'extérieur d'Orthez
Départ : 8h15 du parking rue du Viaduc (à côté du Mac Do) - Retour : vers 19h
Inscription et paiement au CCAS du 23 mars au 16 avril – 50 places

MAI

ATELIER SUR LE SOMMEIL

le sommeil, un trésor ?

Informations et conseils pour améliorer la qualité de ses nuits.

Cycle de 7 séances les lundis 4, 11 mai, 1er, 8, 15, 22 et 29 juin de 14h à 16h

> À la Maison des Associations
5, Rue Lapeyrère

Avec l'ASEPT Sud Aquitaine
Des partages d'expérience, des conseils pratiques, des trucs et astuces pour votre quotidien.

1. Le sommeil, quésaco ?
2. Mon sommeil et moi
3. Démarrer du bon pied !
4. Une pause le midi et c'est reparti !
5. Préparer la venue de Morphée
6. A vos oreillers, prêt, dormez !
7. Mon sommeil, un trésor !

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet de l'atelier
Gratuits - Sur inscription au CCAS – 12 places

JUIN

REPAS DES AINÉS

Mercredi 3 juin, à 12h
(ouverture des portes à 11h30)

> Salle de la Moutète



Repas gratuit et réservé aux habitants d'Orthez et Ste-Suzanne à partir de 70 ans (nés avant le 31/12/1956)
Animé par un orchestre et servi par des élèves de la MFR de Mont.

Sur inscription obligatoire au CCAS du 4 au 21 mai.

EXCURSION EN VALLÉE D'ASPE

Mardi 9 juin

Programme :
Promenade en train sur la ligne Pau-Canfranc, au départ de la gare d'Oloron Sainte-Marie jusqu'à Bedous
Visite de l'extérieur de la gare de Canfranc, rénovée en hôtel 5*
Déjeuner à Urdos
Départ pour le magnifique cirque de Lescun à la découverte des ânes des Pyrénées avec Mégane et Julien, éleveurs et propriétaires de l'exploitation

Tarifs : 50 € pour les personnes habitant à Orthez, 60 € pour les personnes habitant à l'extérieur d'Orthez
Départ : 8h du parking rue du Viaduc (à côté du Mac Do) - Retour vers 19h
Inscription et paiement au CCAS du 4 au 28 mai 50 places

OCTOBRE

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

SEMAINE BLEUE

du 5 au 11 octobre

Voir programme disponible courant septembre.

OCTOBRE / NOVEMBRE

ATELIERS BIENVENUE À LA RETRAITE

Seniors, votre santé a de l'avenir

Conseils et échanges pour vous accompagner dans cette nouvelle étape de la vie et envisager sereinement l'avenir.

Cycle de 7 séances les mardis 27 octobre et 3 novembre de 9h à 16h30, 10 novembre de 9h à 12h et 17 novembre de 9h à 16h30

> À la Maison des Associations
5, Rue Lapeyrère

Avec l'ASEPT Sud Aquitaine

ASEPT
Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires
Sud Aquitaine

1. Trouver sa place
2. Continuer à prendre soin de soi
3. Etre aidant
4. Connaître l'ensemble de ses droits sociaux
5. Comprendre les richesses du partage
6. Partager une activité
7. Revenir sur son expérience

Conçu de manière pédagogique, cet atelier est animé par des professionnels et axé sur la convivialité entre les participants, en conjuguant partage d'expériences, mise en situation et recherche de solutions simples.

Ouverts aux futurs et nouveaux retraités (+ ou – 2 ans de la retraite)
Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet de l'atelier
Gratuits
Sur inscription au CCAS – 12 places