

LE L'ACAOÛ

centre d'animation municipal

Saison 2020/2021

Je crée !



• VILLE DE *Billère*

Un lieu, un projet...

Le centre d'animation le LACAOÛ a proposé durant tout l'été plusieurs activités contribuant à renforcer le lien social sur le territoire.

Tous les usagers respectent scrupuleusement les consignes sanitaires appliquées depuis la fin du confinement. Protéger les autres et se protéger soi-même est très vite devenu une priorité pour tous.

Ainsi, des plus petits aux plus grands, chacun a pu reprendre une vie au contact des autres : renouer les liens, se retrouver et construire ensemble c'est une volonté forte pour tous au Lacaouï.

Il est nécessaire aujourd'hui de repenser notre façon de consommer et grâce aux ateliers cuisine des « Chemins du Goût », vous pourrez découvrir les bienfaits d'une alimentation saine, locale et de saison.

Vous pourrez aussi vous inscrire au Pass' Sport santé afin de reprendre une activité physique et sportive.

Prendre du temps pour soi et pour les autres, voici un beau challenge pour cette rentrée !

Jean-Yves Lalanne, Maire de Billère

LE CENTRE D'ANIMATION LE LACAOÛ est un CENTRE SOCIAL

Affilié à la Fédération des Centres sociaux

LES GRANDS BANQUETS DU PALAIS BEAUMONT Pour une société plus juste

Du 12 au 15 novembre aura lieu le Congrès des centres sociaux sur le thème : « Ensemble, réfléchissons à une société plus démocratique et plus juste. »

AUCAB

L'Association des Usagers du Centre d'animation de Billère s'engage dans une démarche de soutien à vos projets. Un travail de réflexion débutera avec les professionnels du centre pour mieux accompagner les usagers.



...porté par les adhérents

Le meilleur moyen de rester en bonne santé, c'est la prévention. Tout le monde s'accorde sur ce point, mais comment faire ? La réponse se trouve sans doute au Centre d'animation le Lacaouï.

La Ville de Billère s'engage pour accompagner ses habitants de tout âge, et spécifiquement les seniors, afin de leur permettre de prendre confiance dans leurs capacités physiques et intellectuelles. Questions de bon sens, de bons gestes et de bonne humeur !

Car rester en relation avec les autres, quelles que soient les générations, est primordial pour tout un chacun.

Le PASS'SPORT SANTÉ

Créé il y a 10 ans, le Pass'Sport Santé est un programme permettant aux personnes désirant reprendre une activité sportive après une longue période d'inactivité ou à celles souffrant de certaines pathologies (diabète, surpoids, problèmes cardiovasculaires...) de le faire en douceur et en bénéficiant de l'encadrement et de l'accompagnement des éducateurs sportifs de la commune.

Les sorties marche nordique (avec bâtons), la gym d'entretien, les cours d'aquagym et d'aquaphobie, encadrés par des professionnels, s'adaptent au rythme et au niveau de chacun, dans une ambiance où la convivialité, la bonne humeur et le bien-être l'emportent toujours sur la performance.

Demandez le programme !

Les ateliers ASEPT

En partenariat avec l'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires, le Lacaouï anime des ateliers mémoire (Pep's Eureka), de prévention de chutes (Form'équilibre), nutrition santé et form'bien-être (physique et psychologique) ou comment bien vivre après 55 ans.

Accompagnées de conseils et d'astuces pratiques, ces rencontres peuvent aider à adopter des comportements sains, notamment pour améliorer le sommeil, éviter les accidents domestiques, solliciter ses neurones... Les seniors deviennent ainsi acteurs de leur santé.

Les chemins du goût



Le bien-être dans l'assiette



SAVEURS ET SAVOIRS

En partenariat avec **Philippe Berthélémy, médecin spécialiste en gastroentérologie et nutrition** à l'hôpital de Pau et **Gilbert Dalla Rosa, Président de l'association Slow Food Béarn**, le Centre d'animation le Lacaou souhaite faire découvrir à ses adhérents, lors d'ateliers collectifs, les petits secrets du bien-préparer et bien-manger.

Durant ces véritables cours de cuisine, les Chemins du Goût proposent de prendre le temps de travailler des produits sains, cultivés près de chez vous et consommés à la bonne saison. Ces ateliers permettent de se retrouver en cuisine pour échanger des recettes et des astuces, connaître les modes de cuisson, savoir marier des saveurs, inventer, essayer...

Des animateurs bénévoles, après avoir participé à des temps de formation initiés par le Docteur Berthélémy, proposent également des ateliers destinés à se réapproprier la bonne façon de manger et à mieux connaître les aliments et leurs valeurs nutritives.

Ouverts à tous, ces ateliers sont aussi des moments de rencontre et de convivialité où vous apprendrez à lier des sauces tout en vous liant d'amitié avec les autres participants.

Demandez le programme !



Crédit photo : Elisabeth Arrius-Pardies

La SANTÉ par L'ALIMENTATION

La Ville de Billère se préoccupe depuis longtemps de la nutrition avec un programme de lutte contre l'obésité et des ateliers cuisine hebdomadaires au sein desquels chacun apprend à réaliser des recettes et gérer son budget alimentation. Ces ateliers favorisent le lien social et développent la convivialité.

Aujourd'hui, la Ville de Billère souhaite apporter une nouvelle dimension, celle de la santé et du bien-être avec les « Chemins du goût », en partenariat avec Philippe Berthélémy, médecin spécialiste en gastroentérologie et nutrition à l'hôpital de Pau et l'Association Slow Food Béarn.

L'objectif



Apprendre ou réapprendre à cuisiner des produits sains, à petit prix et cultivés localement, bons au goût et bons pour la santé, les consommer à la bonne saison. Mais aussi rencontrer les producteurs, partager les bonnes recettes, échanger les astuces et vivre ensemble des bons moments tout en faisant du bien à son corps et à sa tête.

Le principe



Chacun peut mettre la main à la pâte et participer à des ateliers pour découvrir les produits, leur composition, savoir les acheter, les cuisiner, accommoder les restes et lutter contre le gaspillage, connaître les règles d'hygiène et cultiver son potager.

Le goût est une merveilleuse porte d'entrée pour toutes sortes de chemins qui nous relient à nos racines, notre culture, aux autres, et enfin à nous-même. Dans le cadre chaleureux d'une cuisine, favorisons les rencontres autour d'un « bien vivre » sain et responsable.

*Philippe Berthélémy
Médecin spécialiste en gastroentérologie et nutrition
à l'hôpital de Pau*

Les Chemins du goût permettent de faire de bons choix alimentaires quotidiens, en facilitant l'accès à une nourriture de qualité mais abordable, respectueuse de notre santé comme de l'environnement et cuisinée avec plaisir et créativité.

Gilbert Dalla Rosa Président de Slow Food Béarn



Un lieu ressource autour des 0-11 ans

LE GUICHET UNIQUE PETITE ENFANCE

Les parents ou futurs parents souhaitant trouver un mode d'accueil pour leur enfant bénéficient d'un seul interlocuteur pour les accompagner dans leurs démarches. Labellisé par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF), le guichet unique permet également une étude personnalisée de la situation de chacun.

Sur rendez-vous au 05 59 92 55 55

LE RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES (RAM)

Les assistantes maternelles sont des personnes agréées, recevant à leur domicile un ou plusieurs enfants. À Billère, 70 d'entre elles sont référencées par le RAM. C'est un lieu d'informations pour les parents concernant la recherche d'une assistante maternelle domiciliée à Billère et un espace d'accompagnement professionnel pour les assistantes maternelles. Sont proposés des activités d'éveil pour les enfants, des ateliers (de quelques mois à 3 ans), des sorties, des animations diverses, dans des locaux spécialement conçus et adaptés pour les recevoir.

■ permanences administratives : lundi, mardi et mercredi de 14h à 17h / vendredi de 9h à 12h

De préférence sur rendez-vous au 05 59 92 55 55

■ activités d'éveil : du lundi au vendredi de 9h à 12h30

LA RÉCRÉ, LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS (LAEP)

Géré par la Maison de l'Enfance, ce lieu d'échanges et de rencontres, anonyme et gratuit, est destiné aux enfants de 0 à 3 ans et leurs parents. Les enfants peuvent jouer seuls, ensemble ou avec leurs parents, dans des espaces de vie adaptés et aménagés avec des jeux, en présence de 2 personnes accueillantes. Ils peuvent se socialiser en douceur et se préparer à vivre en collectivité en toute confiance. Les parents peuvent rencontrer d'autres parents, échanger sur leurs expériences et leurs préoccupations.

■ Centre d'animation : jeudi de 15h30 à 17h30

■ Maison de la petite Enfance, rue du Puymorens : mardi de 15h30 à 17h30 / vendredi de 9h30 à 11h30

Hors vacances scolaires

LES CRÈCHES :

OPTIMÔMES : 4 espaces autonomes, avec jardins privés, d'une capacité d'accueil de 72 enfants, de 2 mois 1/2 à 3 ans :

■ du lundi au vendredi de 7h30 à 18h30

Rue Jules Ferry – Billère 05 59 62 04 08

Accueil des parents sur rendez-vous

BABIL : 2 salles d'activités, avec jardin privé, d'une capacité d'accueil de 22 enfants, de 2 mois 1/2 à 3 ans :

■ du lundi au vendredi de 8h à 18h30

10, rue des Mimosas – Billère 05 59 62 28 06

Accueil des parents sur rendez-vous

PROTECTION MATERNELLE INFANTILE (PMI) : 1^{er} étage de la crèche Optimômes - sur rendez-vous au 05 59 72 03 03

Le Service Départemental des Solidarités Et de l'Insertion (SDSEI) propose des permanences d'accueil aux futurs ou jeunes parents, avec un médecin, une puéricultrice, une sage-femme et une psychomotricienne.

PASSERELLES PETITE ENFANCE-ÉCOLES :

pour les enfants des crèches ou accueillis chez une assistante maternelle.

Temps de découverte et d'immersion dans les écoles maternelles de la ville pour préparer la rentrée en petite section.

ENFANCE FAMILLE D'ADOPTION : adhésion

■ 2^{ème} vendredi du mois à partir de 20h30

Renseignements au 07 83 60 42 29



Association « LE DEUIL J'EN PARLE » :

Ma famille est en deuil : « *J'ai des enfants, comment faire pour les accompagner sur ce chemin ? J'ai envie de rencontrer d'autres parents dans la même situation.* »

■ groupe d'adultes, 1 mardi par mois de 19h à 21h

Renseignements, inscription et entretien préalable avec l'animatrice, Laurence Brun, assistante sociale et thérapeute du deuil, au 06 58 92 50 53

Je suis un enfant en deuil : « *J'ai perdu un parent, un frère ou sœur, un grand-parent, un ami... : on se retrouve, on parle, on se rencontre entre copains/copines, on bricole, on rit, on se confie, on réfléchit, on se souvient...»*

■ cycle de 6 ateliers collectifs ludiques pour enfants de 5 à 15 ans, le mercredi de 14h30 à 17h

Renseignements, inscription et entretien préalable avec l'animatrice, Laurence Brun, assistante sociale et thérapeute du deuil, au 06 58 92 50 53

ACCUEIL PÉRISCOLAIRE :

Les animateurs du Lacaou assurent l'accueil des enfants dans quatre groupes scolaires de la commune en maternelle et élémentaire (Chantelle, Laffitte, Lalanne, Marnières).

Les projets de l'année : la solidarité internationale, le Développement Durable, l'égalité filles-garçons, le numérique...

■ lundi, mardi, jeudi, vendredi de 12h à 14h et de 16h30 à 18h30

LES VACANCES SPORT'ANIM :

Encadré par des animateurs et éducateurs sportifs diplômés, Sport'Anim permet aux enfants âgés de 6 à 11 ans de s'épanouir au travers de nombreuses activités sportives, culturelles et artistiques.

■ Toussaint, Hiver et Été au GS Chantelle, rue des Rosiers.

Horaires d'accueil : de 7h45 à 18h



*Un lieu ressource
pour les 11-25 ans*

S'exprimer, discuter, décider, s'amuser, se rencontrer... les ados ont plein de bonnes raisons de se retrouver ensemble au Lacaou.



Un lieu de détente et d'animation où les jeunes peuvent se retrouver et librement exprimer leurs idées et envies de sorties, d'activités, de projets de séjour...

■ du lundi au vendredi de 16h à 18h30 / le mercredi dès 13h30

Avec les jeunes de 11 à 17 ans :

■ soirée auberge espagnole autour de la restitution des projets de l'été / vendredi 27 septembre à partir de 19h

■ animation de quartier, tournoi de foot en salle au sporting d'Este / mercredi 23 octobre de 9h30 à 17h

LES VACANCES

Pendant les vacances de Toussaint, Hiver et Pâques, les animateurs accueillent les jeunes et proposent des activités, sorties, camps, soirées...

■ horaires d'accueil de 9h à 18h / possibilité d'accueil dès 7h45 sur demande

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ (COLLÉGIENS) :

Aux côtés des établissements scolaires, les actions sont centrées sur l'aide aux devoirs et les apports culturels complémentaires à leur scolarité.

■ atelier devoirs, dessin manga, alimentation, informatique...
lundi, mardi, jeudi et vendredi de 17h à 18h30 / *possibilité d'accueil dès 16h*

■ activité du mercredi : temps de devoirs avec intervenants de 13h30 à 15h - activités selon planning de 15h à 18h / *inscriptions à partir du 10 sept., reprise de l'activité accompagnement scolaire le lundi 21 septembre à 17h*

ESPACE DISCUSSION PRÉVENTION :

Les jeunes peuvent y trouver des infos et échanger (addiction, sexualité, droit des ados, formation, emploi...).

■ du lundi au vendredi de 16h à 18h30

ATELIERS JEUNES :

Ils se déroulent pendant les vacances et sont encadrés par un animateur et un technicien. Autour d'un projet collectif, les jeunes vivent une première expérience professionnelle répartie sur 5 jours. La rémunération s'élève à 90€ (50% Commune / 50% Groupement d'Intérêt Public - Développement Social et Urbain GIP-DSU).

MISSION LOCALE :

C'est un espace d'intervention au service des **jeunes de 16 à 25 ans** autour des questions relatives à l'emploi, la formation, le logement et la santé. Chaque jeune bénéficie de réponses individualisées afin de définir son objectif professionnel et les étapes de sa réalisation, et d'établir son projet de formation pour accéder à l'emploi et s'y maintenir.

BUREAU INFORMATION JEUNESSE (BIJ) :

C'est un lieu d'information en matière de vie quotidienne et d'orientation professionnelle ou scolaire. L'accueil est gratuit, anonyme, personnalisé et sans RDV. Documentation thématique : loisirs, vacances, étranger, vie quotidienne, logement, vie familiale, santé, droit, personnes handicapées...

PROJETS JEUNES ACCOMPAGNEMENT/AUTOFINANCEMENT :

Avec l'aide des animateurs et en lien avec les familles, les jeunes porteurs de projets mettent en place des actions pour financer leurs projets de sortie et les séjours organisés par le Centre d'animation.

CAMPAGNE CONTRE L'HOMOPHOBIE :

Un projet pour mieux comprendre et accepter l'homosexualité. Partenariat : CUMAMOVI / JIVEDS / Bel Ordinaire / COM'FETTIS. Financement : Groupement d'Intérêt Public - Développement Social et Urbain GIP-DSU



*Un lieu ressource
pour tous*

ESPACE EMPLOI :

Jeunes et adultes y trouvent les offres de Pôle Emploi, des entreprises locales et des différents sites Internet. Des ateliers CV, lettres de motivation, entretiens d'embauche sont organisés. Des ordinateurs sont mis à disposition.

GÉRER SON BUDGET :

Les conseillères ESF vous accompagnent dans vos démarches concernant les situations d'impayés, de retard de paiement ou d'endettement. Elles vous informent et vous conseillent dans les domaines de la vie quotidienne.

Accueil sur rendez-vous au 05 59 92 55 55

PERMANENCES JURIDIQUES - association Infodroits :

■ 4^{ème} mardi du mois de 9h à 12h

Accueil sur rendez-vous au 05 59 83 87 91

PERMANENCES ASSISTANTES SOCIALES :

■ jeudi après-midi

Accueil sur rendez-vous au 05 59 72 03 03

ATELIERS DE FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE (FLE) :

gratuit - adhésion obligatoire

Cours collectifs par niveau, conversations, code de la route, soutien individuel et Ateliers Socio-Linguistiques (ASL).

LES TALENTS DES ADHÉRENTS :

EXPOSITIONS : loisirs créatifs, atelier couture, peintures...

THÉÂTRE : l'atelier monte sur scène pour jouer une œuvre originale

Restez connectés !

ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE :

Le Centre offre l'accès à 4 PC et un large choix de documentation (plaquettes, magazines, journaux...) en libre consultation. Le personnel d'accueil est disponible pour conseils et questionnements.

Horaires d'ouverture : Tous les jours sauf le mardi de 10h à 11h30 et le mercredi de 14h à 15h30

@ateliers informatique (5-6 séances) :
gratuit / adhésion obligatoire

Le b.a-ba de l'ordinateur

■ débutant sans expérience informatique : mercredi de 14h à 15h30

Aller plus loin avec son ordinateur

■ approfondir vos connaissances, utiliser son PC tout en se simplifiant la vie

Une tablette ? Ne restez pas chocolat !

■ une tablette ? Pour quoi faire ? Avantages, inconvénients, les bases, un appui ponctuel

Si vous séchez, on vous aide !

■ un appui ponctuel pour l'utilisation de votre ordinateur : mercredi de 14h15 à 16h15 sur rendez-vous

Utiliser Internet pour les démarches administratives

■ 1/mois. Inscription à l'accueil

Création numérique avec accès(s) – cultures électroniques

■ reportage et création, se renseigner à l'accueil.



*Un lieu d'animations
pour tous*

RENTRÉE : le lundi 14 septembre 2020

ateliers créatifs

COUTURE : *tarif vert*

- lundi de 14h à 17h30
- mercredi de 17h30 à 20h - confirmés
- vendredi de 17h30 à 20h - débutants



LOISIRS CRÉATIFS : *tarif vert*

- mosaïque, peinture sur soie, décorations diverses, techniques à expérimenter... jeudi de 9h à 12h

COURS D'ARTS PLASTIQUES : *tarif bleu*

- peinture et dessin pour débutants ou talents confirmés, avec une animatrice qualifiée... lundi et mercredi de 9h à 12h



DESSIN ZEN : *tarif vert*

- méthode de dessin amusante et relaxante... vendredi de 14h à 15h15 / 15h30 à 17h

STAGES DECOUVERTES ET ATELIERS EXCEPTIONNELS !

- atelier Parents-Enfants en cuisine : le **vendredi 23 oct. 2020** de 10h à 17h30 / *tarif vert* - *Sur inscription*

ateliers culturels

CULTURE et JEUX : *gratuit / adhésion obligatoire*

- jeux de société... mardis et jeudis de 14h à 16h45

THÉÂTRE : *tarif bleu*

- lundi de 17h30 à 19h



COURS D'OCCITAN avec le Centre de Formation Professionnelle en langue et culture Occitanes (CFPOC) : *50€ / trimestre*

- le jeudi de 18h45 à 20h15 : rentrée le **jeudi 24 sept. 2020**

Renseignements au 05 59 67 20 75 - www.cfpo.com

CONTE avec l'Association Atelier conte des 3 oranges :

■ conter, raconter, découvrir la littérature orale : un samedi par mois de 9h à 12h. **Rentrée le samedi 26 sept. 2020**

Renseignements et inscriptions au 06 10 72 82 68

CHORALE : 60€ / an

■ mardi de 18h30 à 20h (sous réserve des conditions sanitaires)

ateliers participatifs à construire ensemble

CAFÉ PAPOTE : sur inscription, adhésion annuelle

■ On discute, on papote, autour d'un café et on rencontre des professionnels intervenants sur des sujets de préoccupation, de découverte, des sorties... Un programme construit avec les participants.

2 vendredis/mois de 9h30 à 11h. **Rentrée le vendredi 25 sept. 2020 : «Les retrouvailles»**

JARDINIER SANS TERRE :

■ **Propriétaire** : Vous mettez un terrain à disposition d'un jardinier qui vient l'entretenir, semer et récolter / **Jardinier sans terre** : Vous accédez gratuitement à un terrain pour le mettre en culture.

SORTIES et LOISIRS : adhésion obligatoire / tarifs en fonction de l'activité

■ tout au long de l'année et pendant les vacances scolaires.

NOUVEAU

PACK VÉLO :

- réparation du vélo et remise en selle
- apprentissage du vélo

Partenariat avec la Maison du vélo / atelier gratuit
(financement ADEME et Pyrénées mobilités)

Inscription à l'accueil !



Agenda des événements

CONFÉRENCE DÉMONSTRATION :

■ « Découvrir la médecine traditionnelle chinoise et la pratique du Qi Gong pour rester en forme et en bonne santé » animée par le Dr Dominique Georget-Tessier, acupuncteur, professeur de Qi Gong et M. Mahjoub Boujema, professeur de Qi Gong et de Tai Chi Chuan, **le mercredi 16 sept. 2020 à 19h à la médiathèque d'Este.** Sur inscription : 2€ / 3€

CAFÉS PAPOTE :

- **le 25 sept. 2020 à 9h30** : retrouvailles
- **le 9 oct. 2020 à 9h30** : bien vivre dans son corps par la méditation
- **le 23 oct. 2020 à 9h30** : préparer son automne « cocooning »

ESPACE ADOS LACAOÛ :

■ avec les jeunes de 11 à 17 ans, soirée auberge espagnole restitution de l'été **le vendredi 25 sept. 2020**

SEMAINE BLEUE :

Demandez le programme !

■ **du 5 au 11 oct. 2020** au Lacaouï et autres lieux : « Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire. Un enjeu pour l'après-COVID »

ATELIER PARENTS-ENFANTS « BÉBÉS SINGNEURS » :

■ animé par Floriane Harribey : atelier découverte gratuit **le 12 oct. 2020 à 10h / 3 ateliers approfondissement les 16 nov. et 7 déc. 2020, et 11 janv. 2021. tarif bleu/mois sur inscription**

APRÈS-MIDI MUSICAL PARENTS ENFANTS (0-6 ANS) :

■ **le vendredi 23 oct. 2020. tarif vert/mois sur inscription**

ATELIER CUISINE PARENTS-ENFANTS :

■ avec le violoniste Benjamin Colossimo **le mercredi 21 oct. 2020** au Lacaouï. RDV à 15h30. *sur inscription*

CONGRÈS DES CENTRES SOCIAUX :

■ **du 12 au 15 nov. 2020** au Palais Beaumont : « Ensemble, réfléchissons à une société plus démocratique et plus juste »

FESTIVAL DES SOLIDARITÉS :

■ **du 13 au 29 nov. 2020**

Demandez le programme !

CONFÉRENCE :

■ « Manger en pleine conscience » animée par le Dr Dominique Georget-Tessier, médecin micro-nutritionniste enseignant en pleine conscience et hypnose médicale et Hélène Rousseau, psychologue clinicienne, **le vendredi 20 nov. 2020 à 19h à la médiathèque d'Este.** Sur inscription : 2€ / 3€

SOIRÉE RAM ASSISTANTES MATERNELLES :

■ sensibilisation à l'égalité filles-garçons **le 24 nov. 2020**

REPAS DES ADHÉRENTS du Lacaouï :

■ **le jeudi 17 déc. 2020 à 12h**

MOIS DES FAMILLES :

■ **février 2021**

Demandez le programme !



*L'égalité,
c'est celle de la place
que l'on donne
et de l'attention
que l'on porte
à chacun.e*

EXPO-MOBILE « Au village des garfilles ! »

■ proposé par Lacq Odyssée, le centre d'animation de Lacaouï et la Médiathèque d'Este dans le cadre du contrat de ville, Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées «Lutte contre les discriminations et pour l'égalité femmes/hommes», un outil pédagogique sur le thème de l'égalité entre les filles et les garçons.



**du 21 sept.
au 8 oct. 2020**
Médiathèque d'Este à Billère

Au village des
garfilles*!



**Et si on parlait d'égalité entre
les filles et les garçons ?**

*une expo ludique pour les 8 / 12 ans
et tous les curieux ●●●*

