

# LE LACAOÛ

Centre d'Animation Municipal

2023  
2024

Bientôt

10 ans !

Crédit photos :  
Centre du Lacaou  
Elisabeth Arnus-Prandier



# Un lieu, un projet...

*Pas un jour ne se passe sans que les scientifiques ne nous alertent sur les dangers du dérèglement climatique sur l'écosystème. À Billère, la municipalité fait des choix pour faciliter la transition écologique, en préservant la nature en ville, en végétalisant les cours d'école afin de respecter la biodiversité et d'apporter ainsi du bien-être à tous les Billérois.*

*Aussi, dans le projet du centre d'animation le Lacaouï, l'objectif est de proposer aux adultes, aux jeunes et aux enfants de réfléchir collectivement à notre façon de consommer en développant des sorties collectives, en optant pour les pique-niques zéro-déchets, en réalisant des achats issus de l'agriculture de proximité, en proposant des repas bio en crèche et en accompagnant les habitants sur leurs façons d'utiliser les outils numériques. Autant de gestes réalisés au quotidien qui permettront d'apporter une réponse efficace et pérenne aux grands enjeux environnementaux de notre siècle.*

*En poursuivant votre investissement au sein du Lacaouï, et de l'association des Usagers vous contribuez à cette transition écologique. Je vous invite pour cette prochaine rentrée à poursuivre votre action de bénévoles ou de participants aux activités du Lacaouï dans un esprit d'accueil, de respect et de bienveillance.*

*Bonne rentrée à tous !*

*Jean-Yves Lalanne, Maire de Billère*

**LE CENTRE D'ANIMATION LE LCAOÛ est un CENTRE SOCIAL**  
Affilié à la Fédération des Centres sociaux :  
[www.centres-sociaux.fr/reseau/](http://www.centres-sociaux.fr/reseau/)

# ...porté par les adhérents

L'association des usagers (AUCAB) regroupe tous les adhérents qui participent aux activités et actions du LCAOÛ.



## Charte de l'adhérent

Aux valeurs partagées de l'Association des Usagers du Centre d'Animation municipal de Billère.

### Notre mission

Participer à l'animation de la vie sociale du territoire, en appui aux actions du Lacaouï.

### Nos valeurs

Agir dans et pour l'intérêt général, en confiance, dans un esprit de faire ensemble, et dans le respect de toutes les différences.

### Notre mission

Faire partie et participer à la vie associative de Billère.

Être à l'écoute de la population et travailler avec les partenaires, pour répondre aux besoins actuels et anticiper les futurs.

Proposer, soutenir et/ou co-construire des projets ou des actions conformes aux valeurs de l'Association, dans le cadre des missions du Lacaouï.

### Nos engagements

Informier régulièrement nos adhérents sur le fonctionnement de l'association et ses actions.

Inviter nos adhérents aux évènements organisés par l'association.

Convoquer nos adhérents à l'Assemblée Générale, où ils voteront sur l'adoption du rapport moral du Président et du rapport financier du trésorier et éliront également les administrateurs de l'association.

### Vos engagements

Accepter les principes de l'association, ses valeurs et ses statuts. Respecter son organisation, son fonctionnement et son règlement intérieur.



## Un lieu ressource pour tous

Seul ou en famille, et à tout âge de la vie, l'équipe du Lacaoü peut vous accompagner et vous conseiller dans votre vie quotidienne.

### 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.

### GÉRER SON BUDGET :

Les conseillères en Économie Sociale et Familiale (CESF) vous informent et vous conseillent dans les domaines de la vie quotidienne (difficultés budgétaires, santé, alimentation, logement...). Elles vous accompagnent dans vos démarches concernant des situations d'impayés, de retard de paiement ou de surendettement.

*Accueil individuel sur rendez-vous au Lacaoü ou au CCIB*

### PERMANENCES JURIDIQUES - association Infodroits :

■ 4<sup>ème</sup> mardi du mois de 9h à 12h

*Accueil sur rendez-vous au 05 59 83 87 91*

### PERMANENCES ASSISTANTES SOCIALES du SERVICE DÉPARTEMENTAL DES SOLIDARITÉS ET DE L'INSERTION (SDSEI) :

■ 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 et par thèmes (conversations, Atelier Socio Linguistique (ASL), activités parents-enfants, écriture, Code de la route, scolarité...).



## Restez connectés !

### ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE

Le Centre offre l'accès à 4 PC connectés à Internet pour la réalisation de vos démarches du quotidien, ainsi qu'à un large choix de documentation (plaquettes, magazines, journaux).

**Horaires d'ouverture en accès libre : lundi et vendredi toute la journée, ainsi que le jeudi après-midi.**

*@ateliers informatique gratuits / adhésion obligatoire*

#### PC sous Windows (Cycle de 5 à 6 séances)



##### Le b.a-ba de l'ordinateur

■ le mercredi après-midi, venez découvrir l'utilisation de l'ordinateur. *Plus de renseignements à l'Accueil !*

##### Remise à niveau PC

■ vous avez une adresse mail que vous consultez et souhaitez aller plus loin dans votre pratique ? *Surveillez votre boîte mail pour vous inscrire via le formulaire !*

#### Smartphone et tablette sous Android

##### (Cycle de 4 à 5 séances)



##### Le b.a-ba du tactile

■ le mercredi matin, venez découvrir l'utilisation du Smartphone ou de la tablette. *Plus de renseignements à l'Accueil !*

##### Remise à niveau tactile

■ vous avez une adresse mail que vous consultez depuis votre Smartphone ou votre tablette et souhaitez aller plus loin dans votre pratique ? *Surveillez votre boîte mail pour vous inscrire via le formulaire !*

#### Si vous séchez, on vous aide !

■ un appui ponctuel pour l'utilisation de votre ordinateur : mercredi de 14h à 16h. *Sur rendez-vous à l'Accueil*

#### Une question, un doute sur vos pratiques numériques ?

■ permanence sans rendez-vous les lundis matins et vendredis après-midi à l'Espace Public Numérique du Lacaoü avec votre conseillère numérique.

#### Vendredi, c'est permis !

■ un vendredi sur deux, venez découvrir et échanger autour d'une thématique numérique d'actualité.

# Les chemins du goût



## Le bien-être dans l'assiette



### SAVEURS ET SAVOIRS

En partenariat avec Philippe Berthélémy, médecin spécialiste en gastro-entérologie et nutrition à l'hôpital de Pau, Gilbert Dalla Rosa, Président de l'association Slow Food Béarn, l'association Vivre en Formes et l'association des usagers du centre d'animation de Billère (AUCAB).

Le centre d'animation Le Lacaouï vous propose de participer à des ateliers collectifs, pour découvrir les petits secrets du bien manger.

Dans le projet « Tous en cuisine » : chacun peut mettre la main à la pâte, participer à des ateliers pour découvrir les produits, leur composition, savoir les acheter, les cuisiner, accommoder les restes, lutter contre le gaspillage alimentaire, connaître les règles d'hygiène et cultiver son potager.

Vous pouvez également animer un atelier pour partager vos savoir-faire.



Crédit photo : Élisabeth Arrius-Pardies

# Ateliers à thèmes sur l'année

**CUISINE TECHNIQUE** : trucs et astuces pour cuisiner comme les grands chefs.

■ les vendredis de 9h15 à 12h15, hors vacances scolaires.  
Reprise le 15 septembre 2023 ;

**CUISINE DU QUOTIDIEN** : recettes et saveurs originales en fonction des saisons.

■ le 2<sup>e</sup> mardi de chaque mois de 9h15 à 12h15, hors vacances scolaires. Les 12 sept., 10 oct., 14 nov. et 12 déc. 2022 ;

**LES ADOS EN CUISINE** : j'apprends à cuisiner et je comprends ce que je mange.

■ les lundis de 17h à 18h30 dans le cadre du CLAS, hors vacances scolaires ;

**LES ATELIERS AVEC SLOW FOOD :**

■ programmation ponctuelle ;

**LES ATELIERS DÉLICES :**

■ 1 fois/semaine pour les résidents ;

**TOUS EN CUISINE :**

■ le vendredi de 14h à 17h avec le CCIB.

# Cycles d'animations

**DIÉTÉTIQUE SÉNIORS** : Bien manger/bien vieillir, atelier animé par une diététicienne.

■ les jeudis 21 sept., 19 oct., 23 nov. et lundi 11 déc. 2023 ;

**CUISINE DU MONDE + REPAS PARTAGÉ** : découvrir et partager des savoirs autour de plats de différentes origines ;

**MAMANS SOLOS** : organiser ses courses et menus, budget, équilibre dans l'assiette, cuisiner en famille... Possibilité de mise en place d'un mode de garde pour les enfants pendant le temps de l'atelier, sur demande.



## 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 PETITE ENFANCE

Les assistantes maternelles sont des professionnelles agréées, recevant à leur domicile un ou plusieurs enfants. À Billère, 50 d'entre elles sont référencées par le Relais Petite Enfance (RPE). 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 proposées des activités d'éveil pour les enfants, des ateliers, des sorties, des animations diverses, dans des locaux spécialement conçus et adaptés pour les tout-petits.

■ permanences administratives : lundi matin, mardi matin, mercredi la journée et vendredi après-midi.

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

■ activités d'éveil : mardi, jeudi et vendredi de 9h à 11h30

### 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 6 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. L'accueil est assuré par 2 professionnelles. 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 (05 59 92 55 55) : jeudi de 15h30 à 17h30

■ Maison de la petite Enfance, rue du Puymorens (09 50 01 69 27) : mardi de 15h30 à 17h30 / vendredi de 9h30 à 11h30

*Hors vacances scolaires*

## LES CRÊCHES :

**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 ET INFANTILE (PMI) :

*6 Rue Jules Ferry - Billère (face à l'entrée d'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. Une réunion « 1<sup>ère</sup> rentrée » est également proposée aux parents.

## ENFANCE FAMILLE D'ADOPTION : adhésion

■ 2<sup>ème</sup> vendredi du mois à partir de 20h30

*Renseignements au 07 83 60 42 29*

## ACCUEIL PÉRISCOLAIRE :

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

Projets autour du développement durable, végétalisation des cours d'école, solidarité internationale, égalité filles-garçons, alimentation, vivre ensemble...

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



# Un lieu ressource pour les 11-25 ans

## La Fabrik à Déclik

Mardi 16, merc. 17 et jeudi 18 avril 2024  
de 9h à 18h à Billère

La Fabrik à Déclik est un événement créé par l'association Osons Ici et Maintenant, qui rassemble des jeunes d'horizons divers en quête de sens et d'action.

Pendant 3 jours, les participant.e.s vivent une expérience transformative avec des acteur.trice.s du territoire pour s'inspirer, mieux se connaître, débattre, créer des décliks et donner l'envie d'agir. Cet événement propose aux jeunes d'explorer leurs envies, de prendre confiance, de développer leur potentiel et de se mettre en action à travers un Parcours de leur choix et une diversité d'ateliers et d'activités. C'est un festival qui se construit avec les acteurs locaux et qui veut créer des liens entre des jeunes pleins d'envie et les initiatives du territoire.

<https://osonsicietmaintenant.org/la-fabrik-a-declik>  
Partenariat : Osons ici et maintenant & Ville d'Oloron Ste Marie

## ESPACE ADOS

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



Crédit photo : Centre d'animation du Lacaouï



## LES PETITES ET GRANDES VACANCES

Pendant les vacances de Toussaint, Hiver et Pâques, les animateurs 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, cet accompagnement propose l'appui et les ressources dont les jeunes ont besoin pour bien réussir leur scolarité. Ces 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 le planning de 15h à 18h  
Reprise de l'activité accompagnement scolaire le 25 sept. 2023

## INTERVENTION PRÉVENTION (Collège du Bois d'Amour) :

- lieu d'accueil et d'écoute pour les collégiens. Les jeunes peuvent y trouver des infos et échanger autour de la prévention (addiction, sexualité, droit des ados, formation, emploi...). Jeudi et vendredi de 12h30 à 13h45 au foyer.
- Intervention en classe : image corporelle pour les 4<sup>e</sup> et éducation aux médias pour les 5<sup>e</sup>.

## ATELIERS JEUNES :

Ils se déroulent pendant les vacances et sont encadrés par un animateur et un technicien. Ils consistent en la réalisation d'un projet collectif et permettent aux jeunes de vivre une première expérience professionnelle. Le travail est réparti sur 5 jours, la rémunération s'élève à 90€, financée à 50 % par la commune et 50 % par le Groupement d'Intérêt Collectif - Développement Social et Urbain (GIP - DSU).

## ACCOMPAGNEMENT / AUTOFINANCEMENT :

Les jeunes qui souhaitent monter un projet sont accompagnés par les animateurs. Ils mettent en place des actions (vente de crêpes, lavage de voiture...) pour financer leurs projets de sortie et les camps organisés par le Lacaouï.



## Mission locale Pau-Pyrénées antenne de Billère

**POUR QUI ?** Pour tous les jeunes de 16 à 25 ans non révolus, en recherche d'emploi, qui ne sont plus scolarisés, et qui résident sur la Commune de Billère.

**POUR QUOI ?** Pour vous aider à vous insérer dans la vie professionnelle en vous accompagnant dans la recherche active d'un emploi ou d'une formation qualifiante.

**COMMENT ?** Une conseillère qui vous guidera et vous assistera dans la construction de votre projet. Elle pourra vous proposer des actions mises en place pour les jeunes (orientation, accès formation qualifiante, accès contrat alternance, Contrat Engagement Jeune, emploi, parrainage, etc.) et vous permettra d'accéder aux actions de formation, offres d'emplois de nos partenaires.

### L'ERIP, QU'EST-CE QUE C'EST ? Espace Régional d'Information de Proximité :

Un espace libre d'accès, ouvert à tous, sans condition d'âge.

Une chargée de documentation est présente pour vous accueillir, vous aider dans vos démarches d'insertion et choix d'orientation (découvertes de secteurs d'activités, de métiers). Elle vous accompagne dans vos recherches d'emploi (aide au CV, lettre de motivation, consultation d'offres).

*Animation de différents ateliers : Zoom Métiers, Coup de projecteur, Orientation, Techniques de recherche d'emploi.*

### LE CEJ, QU'EST-CE QUE C'EST ? Contrat d'Engagement Jeune :

Un parcours personnalisé allant jusqu'à 9 mois, pour vous aider à construire votre projet professionnel et à trouver un emploi.

Quand vous signez votre contrat, vous bénéficiez :

- d'un accompagnement personnalisé avec un référent unique qui vous suit tout au long de votre parcours ;
- d'un programme intensif de 15 à 20 heures par semaine min. avec une mise en activité systématique et régulière ;
- d'une allocation pouvant aller jusqu'à 528 euros/mois en fonction de votre âge, de vos ressources/foyer fiscal de rattachement et à condition que vous respectiez vos engagements.



## Un lieu d'animations pour tous

*ateliers partagés parent-enfant  
pour un moment convivial  
et de complicité*

*Pendant les vacances scolaires (programme 15j. avant)*

■ **Couture créative à la main à base de feutrine : tarif vert**  
Réaliser de manière ludique et en toute simplicité un objet sur le thème de la saison en feutrine naturelle douce et colorée !  
À partir de 5 ans - Matériel fourni

■ **Cuisine-pâtisserie : tarif vert**  
Atelier suivi d'une dégustation et/ou goûter partagé.

■ **Les ateliers créatifs deviennent intergénérationnels : tarif vert**

Ils se partagent avec les parents, grands-parents et enfants.

- arts plastiques : lundi et mercredi matins
- couture : le lundi après-midi
- loisirs créatifs : le jeudi matin

■ **Sorties familiales : tarifs sorties selon la destination**

Elles seront programmées au fur et à mesure de l'année avec les adhérents. *En partenariat avec le CCIB.*

*Journées Départementales des Familles (gratuit)*

Au mois de mai, une programmation riche et variée sur la ville, pour les enfants, leurs parents et les grands-parents.



## ateliers créatifs pour adultes

Rentrée : le lundi 4 septembre

**Couture : tarif vert**

- Lundi de 14h à 17h30
- Mercredi de 17h30 à 20h - confirmés
- Vendredi de 17h30 à 20h - débutants

**Loisirs créatifs : tarif vert**

Judi de 9h à 12h

- mosaïque, peinture sur soie, décorations...

**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**

Vendredi de 15h30 à 17h

- méthode de dessin amusante et relaxante...



**Atelier tricot : tarif vert**

Judi de 18h à 19h

## ateliers culturels pour adultes

**Culture et jeux : gratuit sur inscription / adhésion**

Mardi de 14h à 16h45

**Chorale : 70€ par an AUCAB/adhésion** Mardi de 18h30 à 20h

**Conte : renseignements et inscription au 06 10 72 82 68**

Avec l'association atelier/conte des 3 oranges : conter, raconter, découvrir la littérature orale.

1 samedi par mois de 9h à 12h.

**Cours d'occitan avec le Centre de Formation Professionnelle en langue et culture OCcitanes (CFPOC) : 60€ par trimestre / renseignements au 05 59 67 20 75 - www.cf poc.com**

Judi de 18h45 à 20h15. Reprise le 28 sept. 2023

**Connaissance du Monde : à partir de 6,80€ au guichet**

- ciné-conférences sur les richesses de la planète.

1 mardi/mois à 15h d'oct. à avril - Cinéma St Louis à Pau  
Programme à l'accueil

**Lecture théâtralisée : tarif bleu** Vendredi de 17h30 à 19h30

**Expression de soi :**

- atelier d'expression orale, écrite et corporelle avec les résidents d'un EHPAD - Lundi de 15h à 16h30



**Cours d'anglais :**

- Pré-inscription à l'accueil 70€ par trim.

## ateliers participatifs à construire ensemble

**Café Papote : gratuit sur inscription / adhésion**

On discute, on papote, on sort autour d'un café et on rencontre des professionnels intervenants sur différents sujets choisis par les participants.

Rentrée le vendredi 15 septembre 2023 au Lacaou.

**Jardiniers 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 loisirs : tarifs en fonction de l'activité / adhésion**

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



## ATELIERS DE PRÉVENTION pour les + 55 ans

en partenariat avec l'ASEPT

- Atelier Habitat « Les clés de ma santé »

L'importance de l'habitat sur la santé et le bien-être : sécurité, environnement, produits de la maison, aménagements, budget - **Judi du 28 sept. au 26 oct. 2023 de 14h à 16h**

- Atelier Form'Bien-Être

Redécouvrir le plaisir de sentir son corps, générer un mieux-être et devenir acteur de son bien-être physique - **Vendredi du 6 oct. au 1<sup>er</sup> déc. 2023 de 14h30 à 16h**

- Atelier Mémoire Peps Eureka

Des ateliers ludiques et conviviaux pour stimuler votre mémoire et votre concentration - **Du 2 oct. au 4 déc. 2023 de 9h30 à 11h30**

- Atelier Form'Équilibre

Des conseils et des techniques pour vous aider à garder votre équilibre en toute circonstance (2024).

L'activité physique et le lien social étant des éléments majeurs au maintien de la bonne santé de chacun, le **Pass Sport Santé** redémarrera donc pour une 13<sup>ème</sup> année avec optimisme, motivation et convivialité.

## ACTIVITÉS POSSIBLES DANS LE CADRE DU P.S.S. :

- marche nordique / marche nordique lente
- balade (30/40 min) au départ du Lacaouï
- aquagym / aquaphobie
- gym douce / gym douce adaptée
- renforcement musculaire / technidos
- sophrologie
- méditation de pleine conscience
- sorties marche + pique-nique
- sorties montagne (12 par an)
- sorties à thèmes (visites, nature...)
- sorties culturelles

À noter que certaines activités sont déplacées à la salle d'activités de la Résidence Délice, 13 rue Virgilio Pena (à proximité de la Mairie)

## PÉRIODE D'INSCRIPTION :

**JUILLET : BILLÉROIS, ANCIENS ET NOUVEAUX**

**AOÛT : BILLÉROIS ET ADHÉRENTS 2022/2023**

**SEPTEMBRE : BILLÉROIS ET EXTÉRIEURS**

Pour les nouveaux et anciens adhérents qui le souhaiteraient, il sera possible de rencontrer Gregory ONCINS en prenant rendez-vous auprès de l'accueil au 05 59 92 55 55.

## PARTENARIAT AVEC L'OMTL :

Adhésion : **10€ au lieu de 20€ pour les adhérents du Lacaouï**  
 Activités physiques et sorties

Renseignements au 06 28 30 30 06 ou au 06 79 06 32 35

LUNDI	9h15/11h15 Marche nordique		14h15/16h Marche nordique lente	
	9h/10h 11h Gym douce adaptée			
MARDI	9h15/10h30 Balade Lacaouï	11h/12h Sophrologie Résidence Délice	15h45/17h Gym douce	16h/17h Méditation de pleine conscience Résidence Délice
	9h45/10h30 Aquagym			
MERCREDI	9h15/10h30 Marche nordique lente	10h/11h30 Technidos	14h15/16h15 Marche nordique	17h15/18h45 Renforcement musculaire
	9h45/10h30 Aquaphobie		14h30/15h30 15h35/16h35 Sophrologie	
JEUDI	9h45/10h30 Aquagym	10h/11h30 Technidos	14h15/16h Marche nordique lente	
	10h10/11h25 Renforcement musculaire	9h30/10h30 10h35/11h35 Gym douce		
VENDREDI	9h15/11h15 Marche nordique 1 sem/2 : journée		14h/15h Méditation de pleine conscience	
	9h10/10h25 Gym douce			
	9h45/10h30 Aquagym			

## PIÈCES À FOURNIR :

■ 1 certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive daté de moins de 3 mois.

Pensez à y faire inscrire les activités autorisées : marche / gym / aquagym / montagne / raquettes / **sophrologie et méditation : obligatoire depuis 2022**

■ la feuille d'adhésion au centre d'animation du Lacaouï complétée

■ la fiche sanitaire complétée

■ la fiche d'imposition (application des tarifs dégressifs)

■ 1 RIB

■ La cotisation d'adhésion de 9€ (billérois) ou 13€ (non-billérois) sera comptabilisée lors de la 1<sup>ère</sup> facture.



2023  
2024

## La Fabrik à Déclik

Mardi 16, mercredi 17 et jeudi  
18 avril 2024 de 9h à 18h  
à Billère

*Déjà 10 ans que le Centre d'animation est situé au Lacacou, mais son histoire a commencé bien avant.*

*C'est pourquoi, si vous avez des photos, articles de journaux, documents sur l'histoire du Centre social sur le territoire de Billère, de Pilar à aujourd'hui, nous vous invitons à les apporter au Centre d'animation afin que nous puissions les utiliser pour réaliser une collecte de mémoire.*

*En fin d'année 2024 nous fêterons cet évènement !*

Pour participer aux ateliers l'inscription et l'adhésion au Centre d'animation sont obligatoires.

Toute l'actualité sur [www.billere.fr](http://www.billere.fr)

à Billère  
41 bis, avenue Lalanne  
05 59 92 55 55  
[lacacou@ville-billere.fr](mailto:lacacou@ville-billere.fr)

