

NEWS DE JUIN

LE LACAOUÛ
Centre d'Animation Municipal

ATELIER PARENTS-ENFANTS

Parents/enfants et ouvert aux grands-parents/petits-enfants.

Mercredi 10/06 de 9h30 à 11h30 : Atelier pâtisserie

Mercredi 10/06 : Bulle de calme et de musique avec L'Agora, 3-18 mois de 9h30 à 10h30, 18 mois-3 ans de 11h à 12h, 4-5 ans de 15h à 16h.

ATELIERS CUISINE AU LACAOUÛ

Le matin de 9h15 à 12h15, sauf indication contraire

Vendredi 05/06 : Tiramisu citron

Mardi 09/06 de 9h15 à 14h : Atelier cuisine végétarienne suivi d'un repas partagé

Jeudi 11/06 de 9h à 14h : Atelier cuisine du monde avec les apprenants du FLE suivi d'un repas partagé

Vendredi 12/06 : Flan patissier

Vendredi 19/06 : Bavarois framboises

Jeudi 25/06 de 9h15 à 14h : Atelier cuisine asiatique suivi d'un repas partagé

ATELIERS CUISINE À LA SALLE DÉLICES

Résidence Délices, 13 rue Virgilio Peña Cordoba de 14h à 17h

Jeudi 04/06 : Galettes de flacons d'avoine aux légumes

Vendredi 12/06 : Cornes de gazelles et salade de fruits

Jeudi 18/06 : Tiramisu

Jeudi 25/06 de 15h à 17h : Jeux de société

ATELIERS CUISINE DIÉTÉTIQUE SÉNIORS

Atelier pratique de 9h30 à 12h (réservé aux + de 60 ans)

Mardi 02/06 : Quelle alimentation pour maintenir une bonne mémoire ?

Mardi 23/06 : Fraîche attitude en juin, promouvoir les fruits et légumes de saison

CAFÉ PAPOTE

Pour se retrouver et partager un moment d'échange autour d'une boisson chaude, sur différents thèmes (+ de 55 ans).

Vendredi 12/06 de 09h30 à 11h30 : Réunion de sensibilisation sur "Les Bienfaits du rire sur la santé" avec initiation au yoga du rire avec l'Asept

GRATUIT

RÉUNION INFORMATION SUR LE PROGRAMME ICOPE

Jeudi 04/06 à 15h : Programme innovant qui vise à favoriser le maintien de l'autonomie des personnes âgées de 60 et plus, grâce à un repérage précoce des fragilités à l'aide d'une application. Lien d'inscription :

[Inscription Réunion Programme Icope - 4 juin 15h](#)

GRATUIT

Infos et inscriptions

05 59 92 55 55 - lacaou@ville-billere.fr

VILLE DE **Billère**



RAPPEL : UNE DERNIÈRE SÉANCE DE TRICOT
AURA LIEU LE VENDREDI 05/06 DE 17H À 19H

CONNAISSANCE DU MONDE

Mardi 02/06 à 15h : Istanbul-le Bosphore, à la croisée des mondes et de la pensée Cinéma Saint Louis. Inscription au Centre avant le 01/06 à 12h, pour bénéficier du tarif groupe à 6,80 €. Règlement sur place au guichet.

CONFÉRENCE

Jeudi 25/06 à 18h30 : Sucre et gras : amis ou ennemis de votre santé ?

Conférence animée par **Dr MIEDOUGE Marcel** à la médiathèque d'Este, avenue de la Pléiade.

GRATUIT

La consommation d'aliments gras a, depuis plusieurs décennies, été présentée comme un facteur de risque majeur pour les maladies cardiovasculaires. Plus récemment, on s'est rendu compte que la consommation excessive de sucres est elle aussi délétère pour la santé. Par contre, côté cuisine, ce sont des exhausteurs de gout très prisés de nos papilles. En fait, derrière les termes réducteurs « d'aliments gras et sucrés » se cache une réalité complexe et pas forcément péjorative. Au final, l'idée de cette conférence est de mieux vous les faire connaître pour les « apprivoiser » et transformer ces ennemis potentiels en amis au quotidien.

Dimanche 4 juillet

✓ Bourse d'échange de minéraux et fossiles

Halle de Billère

ATELIERS NUMÉRIQUES THÉMATIQUES

Tous les **lundis de 9h à 12h** Anthony assure **une permanence numérique** sans rendez-vous, pour un dépannage, un coup de pouce informatique (portable, tablette ou ordinateur) sur APPLE, Android et autres logiciels.

Mardi 02/06 de 14h à 17h : Comprendre internet et le monde numérique. Présentation et explication de concepts de base autour du monde numérique et d'internet.

Mercredi 03/06 de 9h à 12h : Permanence numérique avec Axel, sans rendez-vous

GRATUIT

Mercredi 10/06 de 10h à 12h : Mots de passe. Créer, utiliser et stocker des mots de passe sécurisés.

Jeudi 11/06 de 14h à 17h : Initiation cybersécurité. Présentation et explication de concepts de base autour de la sécurité des ordinateurs et en ligne.

Mercredi 17/06 de 9h à 12h : Permanence numérique avec Axel, sans rendez-vous

Jeudi 18/06 de 14h à 17h : Accompagnement Linux. Les propriétaires des machines qui ont été passées sur Linux peuvent venir poser leurs questions et demander de l'aide sur des sujets spécifiques.

!/\ Pensez à préparer une liste de questions ou de problèmes. Ce ne sera pas une présentation mais un atelier pratique !/\ **Apporter son PC.**

EXPO-VENTE

Tout le mois de juin, les participants des ateliers créatifs, couture et arts plastiques exposent dans l'Atrium du Lacaou, vente de certains articles pour financer les projets des ateliers.

REPRÉSENTATIONS

Venez découvrir le travail réalisé de l'année écoulée lors d'une représentation au public, par nos ateliers de lecture théâtralisée et de théâtre.

Samedi 06/06 à 17h : Lecture théâtralisée

Mercredi 17/06 à 15h : Théâtre

Infos et inscriptions

05 59 92 55 55 - lelacaou@ville-billere.fr