

Programme du 2ème trimestre 2024

Toutes les activités suspendues ont repris et nous faisons appel à votre responsabilité pour respecter toutes les règles de sécurité sanitaire afin de préserver votre santé et celle de vos proches

Association des Retraités d'OC « AROC »

M.D.A. de l'Arsenal

11 rue de la chaudronnerie

65000 TARBES

Courriel : aroc.hautespyrenees@gmail.com

Rappel : Pour tout envoi de courrier, notez bien l'adresse postale ci-dessus indiquée

Attention !!! : Votre adhésion implique votre accord sur la diffusion éventuelle de votre image. Dans le cas contraire, merci de nous en informer par courrier signé.

Votre cotisation 17€ pour l'année civile 2024 vous permet de participer aux activités proposées par toutes les AROC

Toutes les rencontres ont le même but :

L'implication des adhérents au bon fonctionnement des activités afin de garder le lien social, rompre l'isolement par des rencontres amicales, des échanges de connaissances, le jeu, les loisirs créatifs, des exposés, la marche tonique et dynamique, des promenades découvertes culturelles et urbaines ou des sorties à la journée, etc...

Afin de mieux organiser nos activités, il est obligatoire de vous inscrire auprès du ou des responsables mentionnés ci-dessous, tous bénévoles.

Merci de respecter les dates limites d'inscription afin de faciliter l'organisation.

Pour information : * Munis de votre carte d'adhérent vous pouvez prendre vos repas au restaurant d'entreprise de l'Arsenal, rue Kléber à Tarbes selon convention.

*N'hésitez pas à communiquer vos idées, elles seront les bienvenues pour faire évoluer ce programme **qui n'est en rien, FIGÉ***

A retenir : A G. Extraordinaire suivi de A.G. Ordinaire

Jeudi 28 mars à l'Ossau de 9h30 à 12h00 (suivie d'une collation avant d'aller au restaurant)

Salon des Séniors Du vendredi 05 avril au dimanche 7 avril 2024 au Parc des Expositions de Tarbes (<https://www.salonseniors-tarbes.fr/associations>)

Atelier vitalité à Odos Du mardi 19 mars au mardi 30 avril 2024

Tél : Laura Mielgo 06 27 88 49 82

Ateliers le 4ème jeudi du mois de 14h00 à 17h00 à l'Ossau

Le jeudi 25 avril 2024 – Les premiers secours+ maintien à domicile

Le jeudi 23 mai 2024 – Bien mangé – Bien Bougé

Chaque atelier sera suivi d'une collation.

Les JEUX

MDA du Quai de l'Adour à Tarbes Salle Ikébana au 2ème étage

Scrabble, triamino, etc. : Contact : Yvette - 06 30 56 56 20

Le jeudi de 14h30 à 18h00

La MARCHÉ

Pour faire de la marche ou de la gymnastique, pensez à fournir un Certificat Médical.

Tous les mardis, rendez-vous au lieu de départ de la marche ou au parking du quai de l'Adour à Tarbes pour un covoiturage éventuel, indiqué par l'organisateur :

- soit avec Albert
- soit avec Gilles
- soit avec Dominique.

Prévoir le matériel adéquat pour cette activité (bâtons et chaussures) ainsi qu'une bouteille d'eau et de quoi grignoter.

LES ATELIERS

MDA rue de l'Ossau à Tarbes

(Salles mises à disposition par la mairie de Tarbes avec participation financière depuis le 01 janvier 2023)

- Salle 1 - Rez de chaussée

Loisirs Créatifs Contact : Jeanine D. - 05 62 93 86 29
Le **1^{er} mercredi** du mois de 9h00 à 17h00

Gym Adaptée Siel Bleu Contact : Roland D. – 06 98 61 32 45

Une fois par semaine le **vendredi matin** de 9h00 à 10h00
Tarif 60€ le trimestre pour une personne seule et 110 € pour un couple

Le 4ème jeudi de chaque mois de 14h00 à 17h00

Voir en page 2 les différentes propositions qui seront confirmées au fur et à mesure.

SECOURISME « Les premiers gestes qui peuvent sauver une vie »*

Le jeudi 25 avril 2024 – *

Inscriptions pour 15 participants auprès de la secrétaire de l'AROC HP

Au Centre Social - Arc en Soleil - Bd Garigliano à Tarbes

Cuisine de 9h00 à 12h00 le 3ème jeudi du mois

Inscription le lundi pour l'organisation et confirmation du calendrier

Dates 2024 : 21 mars ~ 18 avril ~ 16 mai ~ 20 juin

Tarif : participation selon ingrédients utilisés uniquement

Chez « les petits débrouillards Bd Garigliano à Tarbes

Informatique à partir de 14h00, un mercredi par mois

Dates 2024 : première date 27 mars puis dates suivantes définies au fur et à mesure de l'avancée de la formation pour chacun des 2 groupes

AUTRES ACTIVITES

PREVENTION ROUTIERE (*Une fois par an en fonction des demandes*)

Information Sensibilisation Révision des connaissances pour un groupe de 6 à 8 participants.

JOURNEE Gratuite « **La Bonne conduite des Séniors** »

Inscriptions auprès de la secrétaire de l'AROC HP

SORTIES :

- **Sortie ANCV en Auvergne** du 21 au 28 09 2024 et du 5 au 12 octobre 2024
- **Sortie « Le Lubéron et Gorges du Verdon »** du 24 au 28 06 2024 proposée par AROC Toulouse et organisée par « les cars *Chabanon* » à Cologne dans le Gers
- **Sorties proposées par l'agence Dubau (05 62 91 03 67)**
- Samedi 06 avril 2024 Ariège St Lizier
- Dimanche 28 avril 2024 Fourcès Marché aux fleurs
- Samedi 18 mai 2024 Mirepoix parc aux bambous
- Dimanche 21 juillet 2024 Pays Basque Espagnol – village des sorcières
- **Sortie proposées par l'agence Chabanon (Sabine Dupoux 05 62 64 39 81)**
- La fête de la cerise à Céret du 18 au 19 mai 2024

- La Bavière Allemande du 18 au 26 septembre 2024
- Les marchés de Noël en Alsace 1er au 06 Décembre 2024

N'hésitez pas à communiquer vos idées, elles seront les bienvenues pour faire évoluer ce programme qui n'est en rien, FIGÉ