

## 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**

**M.D.A. de l'Arsenal**

**11 rue de la chaudronnerie**

**65000 TARBES**

**Tél : 06 30 61 21 58**

**Courriel : [aroc.hautespyrenees@gmail.com](mailto: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 :**

**Assemblée Générale Extraordinaire suivi de l'Assemblée Générale Ordinaire :**

le jeudi 28 mars à l'Ossau de 9h30 à 12h00 (petite collation en fin d'assemblée 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 06 27 88 49 82

**Ateliers de 14h00 à 17h00 à l'Ossau**

Le jeudi 25 avril 2024 – Les premiers secours

Le jeudi 23 mai 2024 – Rando Santé + maintien à domicile

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 indiqué par l'organisateur ou au parking du quai de l'Adour à Tarbes pour un covoiturage éventuel,

- 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<sup>er</sup> 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.

**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 (plus de participation pour la salle au semestre)

**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

### **SECOURISME** (Une fois par an en fonction des demandes)

« Les premiers gestes qui peuvent sauver une vie »

L'organisation est en cours d'élaboration pour une mise en place pour novembre 2023 (semaine 48)

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

Sortie 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**