Association enregistrée auprès de la Préfecture de Tarbes le 21/07/2009 sous le n° w653001513

Programme du 3 et 4ème 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 :

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

Le jeudi 24 octobre2024 – Rando - Santé

Le jeudi 28 novembre 2024 – LOTO

Chaque atelier sera suivi d'une collation.

Les JEUX

MDA du Martinet 8 rue Marie Saint Frai à Tarbes

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

Le jeudi de 14h30 à 18h00

La MARCHE

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 1er 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 : 19 sept. – 17 oct. – 21 nov. – 19 déc .

Tarif : participation selon ingrédients utilisés uniquement

Chez « les petits débrouillards Bd Garigliano à Tarbes

Informatique **à partir de 14h00, deux mercredi par mois**

Prochaines dates 2024 : les 21 et 28 Août

AUTRES ACTIVITES

Prévention Routière ***(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 « Les premiers gestes qui peuvent sauver une vie »

Inscriptions pour 15 participants 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
- Sorties proposées par l'agence **Dubau** (05 62 91 03 67)
- Dimanche 21 juillet 2024 Pays Basque Espagnol – village des sorcières
- Vendredi 30 août 2024 Patrimoine Maritime Basque à Passage

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