

Programme du 2^{ème} trimestre 2025

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 20€ pour l'année civile 2025 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 :

M.D.A. de Laubadère Rue de l'Ossau Tarbes

Le jeudi 24 Avril 2025 de 14h00 à 17h00

– Aides départementales à destination des séniors

Atelier sera suivi d'une collation

Salon des Séniors Tarbes

du 4 au 6 avril 2025 Au Parc des Expositions de Tarbes

Les JEUX

MDA du Martinet 8 rue Marie Saint Frai à Tarbes

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

Le mardi 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 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 4^{ème} 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 3^{ème} jeudi du mois

Inscription le lundi pour l'organisation et confirmation du calendrier

Dates 2025 : 17 avril. – 15 mai. – 19 juin

Tarif : participation selon ingrédients utilisés uniquement

Chez « les petits débrouillards Bd Garigliano à Tarbes

Informatique le 26 mars 2025 à partir de 14h00, ensuite les dates sont fixées après chaque séance.

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** dans le **Jura** du Samedi 4 octobre 2025 au samedi 11 octobre 2025
- **Sorties à la journée** proposées par l'agence **Dubau**
 - 01 mars : Hommage à M. Sardou
 - 05 mai : Grotte souterraine en Ariège
 - 21 juin : Cabaret « l'Ange Bleu » en gironde
 - 18 août : Petit train d'Artouste
 - 27 septembre : Toulouse
 - 15 octobre : Sauveterre de Béarn
- **Sortie à Cahors** les 3 et 4 juin 2025 si nombre de participants suffisant

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