

## Programme du 2<sup>ème</sup> 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](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 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<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 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**