

Programme du 2ème trimestre 2026

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 2026 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 référents mentionnés, tous bénévoles.

Merçi 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 65000 Tarbes

Jeudi 26 mars 2026 : Assemblée Générale de l'Association

Jeudi 23 avril 2026 : Information d'environ 2 heures

« Bien manger- Bien bouger »

Pour les Jeudi 28 mai et 25 juin 2026 les ateliers sont à l'état d'ébauche et nous vous en communiquerons le programme en temps voulu.

Parc des Expositions de Tarbes

Du vendredi 10 avril au dimanche 12 avril 2026 :

Participation au **Salon des Seniors de Tarbes**. Les bonnes volontés pour aider à tenir notre stand sont les bienvenues

NOUVEAU « La Pétanque »

L'activité pétanque démarre et les personnes intéressées doivent se rapprocher de **Josie** 06 60 26 52 91 ou de Françoise, sa suppléante, 06 07 57 88 81

Cette activité se déroulera le jeudi après-midi à l'heure et au lieu désignés par mail **au plus tard** la veille, comme pour la marche.

Il est impératif de s'inscrire par SMS (prénom obligatoire) dès l'information du lieu et du jour mais contrairement à la marche, il faut être au minimum 4 pour jouer ce qui fait que **l'inscription doit être sûre et certaine.**

NOUVEAU « La marche à la journée »

Le samedi au rythme d'une fois par mois, Albert vous emmènera faire une petite randonnée à la journée, avec pique-nique, plutôt sur les hauteurs pour les marcheurs aguerris ou pas.

Les JEUX

MDA du Martinet 8 rue Marie Saint Frai à Tarbes

Scrabble et Belotte : Contact : Yvette - 06 30 56 56 20

Le mardi de 14h30 à 18h00

La MARCHÉ

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 - 06 15 19 49 43
- soit avec Dominique - 06 22 62 10 71
- soit avec Marie-Odile – 06 78 41 78 67

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.

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 2026 : 16 avril – 21 mai – 18 juin

Tarif : participation selon ingrédients utilisés uniquement

Chez « les petits débrouillards Bd Garigliano à Tarbes

Informatique à partir de 14h00,

Dates 2026 : 29 avril – 20 mai – 24 juin

SORTIES :

Sorties culturelles au Parvis

L'abonnement pris au Parvis (le Méridien Ibos) par notre association permet à chaque adhérent d'aller au Parvis et se faire faire une carte (gratuitement) sur présentation de sa carte d'adhérent AROC ce qui donne, par la suite, droit à des réductions.

Sorties à la journée en 2026 proposées par l'agence Dubau

7 avril : Sur les pas des mousquetaires

18 avril : Ax les Thermes

3 juin : Journées au pays basque avec chants basques

17 août : Balade dans le Tarn, de Moissac à Castelsarrasin

Sortie ANCV en Bretagne du samedi 5 sept. 2026 au samedi 12 sept. 2026