

CAP

DE

TOUT

2022  
2023

*Centre Social*

# CAP' DE TOUT

Une association hébergée dans des locaux municipaux (Mazères-Lezons, siège social). Délocalisation d'activités et de services sur les communes de Gelos, Meillon, Rontignon et Uzos.

## Kezako ?

La maison de tous les habitants (petits, grands, familles, femmes, hommes, couples, seniors). Lieu de rencontre et d'échange entre les générations. Des activités ou des services à finalité sociale, éducative, culturelle ou de loisirs. Des actions spécifiques pour répondre aux problématiques sociales du territoire. Favorise le développement des initiatives des habitants en mettant des moyens humains et logistiques à leur disposition.

## Nos valeurs humanistes et fédératrices

Dignité humaine, solidarité et démocratie.

Ce en quoi nous croyons et ce pourquoi nous œuvrons !

Co-Construire un futur désirable et soutenable.  
Concilier vie quotidienne, justice sociale, écologie humaine et environnement.  
Faire de demain un vivre ensemble cohérent avec notre ensemble à vivre.  
Prendre position en faveur de l'humain et de son environnement.



# ENFANCE JEUNESSE

## ALSH 3-5 ANS 6-12 ANS

*Une équipe qualifiée pour vivre des moments sympas, de belles aventures et dessiner de beaux souvenirs à partager.*

Mercredis et vacances

Inscriptions au secrétariat

## CLAS 6-14 ANS

*Convivialité et partage sur le temps des devoirs.*

Lundi 16h15~18h15 Uzoz

Lundi 16h15~18h15 Meillon

Mardi et jeudi 16h30~18h30 Mazères

Renseignements au secrétariat

### Thèmes 2022-2023

Sept : Challenges

Oct : Monstres et Cie

Nov : L'espace

Déc : Enfants du monde

Janv : Bande-dessinée

Fév : Disney parade

Mars : À vos micros ?

Avril : Le monde sous-marin

Mai : Les festivals

Juin : Les recettes Cap' de Tout

Été : Machine à remonter le temps



Nouveau

**Camp 3-5 ans**  
3 et 4 nov 2022

Nouveau

**Camp 6-10 ans**  
17~21 avril 2023

**Club Nature (+6)**  
1<sup>er</sup> mercredi du mois

## ADOS

### 12-17 ANS

#### **LES APREMS ET LES SOIRÉES ADOS**

*Pour des moments de partage entre jeunes, des soirées (pizza, bowling...).*

#### **LES PROJETS JEUNES**

*Partir en voyage, financer des sorties, réaliser ses rêves entre potes !*

#### **LE BUS JEUNESSE**

*Un dispositif d'animation mobile pour les jeunes et les familles*

Escapes Bus Gelos

les mercredis si beau temps

15h~18h (horaires d'été)

14h~17h (horaires d'hiver)

Renseignements au secrétariat

Nouveau

**Art'N Street 2**  
12-17 ans

*Rencontre avec la culture urbaine*

*(Hip-hop, écriture, musique, clip, graff...)*

Du 13 au 17 fév 10h~17h

Renseignements au secrétariat

# ACTIVITÉS JEUNESSE

2 cours d'essai gratuits !  
(Sauf piano et flûte)  
Reprise des activités  
semaine du 12/09  
Tarifs sur demande.

## BOUGER

### **Cardio Fit (+16)**

*Pilates / Fitness / Boxe*  
Mercredi 18h~18h45

### **Full Contact (+7)**

Mardi 19h~21h Lieu à définir  
Jeudi 19h30~21h Mazères

### **Zumba / Pop Dance (+4)**

Mercredi 17h~17h45

## VIBRER EN MUSIQUE

### **Flûte à bec et traversière (+6)**

Mercredi 17h~18h

## THÉÂTRER

### **Théâtre enfants (+7)**

Mardi 17h30 ~19h

## RESTER ZEN

### Nouveau **Yoga (+5)**

Vendredi 16h45 ~17h45

## APPRENDRE ET CRÉER

### **Anglais (+6)**

Samedi 10h~11h (CP-CE2)  
Samedi 11h~12h (CM1-CM2)

### Nouveau **Arts graphiques et plastiques (+12)**

Mercredi 14h~15h30

### Nouveau **Poterie / Céramique (6-12)**

Vendredi 16h45~18h15

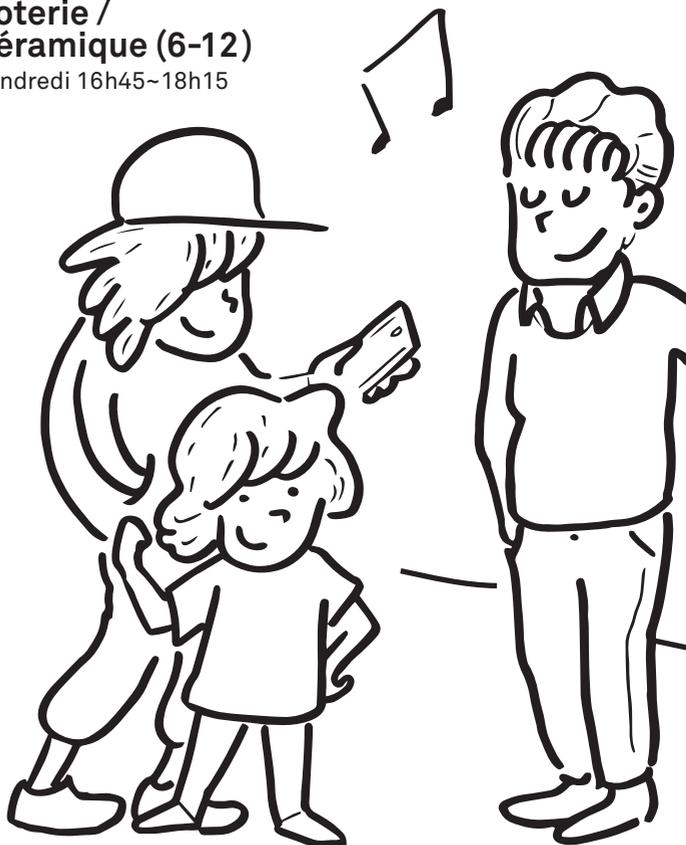
Nouveau

### **Art'N Street 2 12-17 ans**

Rencontre avec la culture  
urbaine (Hip-hop, écriture,  
musique, clip, graff...)

Du 13 au 17 fév 10h~17h

Renseignements au secrétariat



# FAMILLE

## QUOTIDIEN / SORTIES

### Point Info Familles

gratuit

Sur horaires d'ouverture  
du Centre Social

### Les Cafés bla-bla

gratuit

Dernier mercredi du  
mois (Sauf décembre)

15h~17h30

Au Pradeau Gelos

### Soirée parentalité

23 sept Rontignon

### Les après-midis jeux / éco- citoyennes en famille **gratuit**

Les samedis après-midi

24 sept / 15 oct /

21 janv / 29 avril

### Les sorties familles

31 oct Sortie Walibi

9 fév Sortie luge

14~16 juil WE familles

### Les journées des familles **gratuit**

Mai 2022

## ATELIERS

Nouveau

### Écocap **gratuit**

*Quand écologie rime avec  
économie en faisant  
soi-même !*

Les mercredis 16h~18h

14 sept / 9 nov / 11 janv /

8 mars / 10 mai



# ACTIVITÉS ADULTES

2 cours d'essai gratuits !  
(Sauf piano et flûte)  
Reprise des activités  
semaine du 12/09  
Tarifs sur demande.

## CRÉER

Nouveau

### Arts graphiques et plastiques

Jeudi 16h~18h

### Cartonnage

Mardi 9h~12h30

### Couture

Vendredi 18h~20h

### Peinture sur porcelaine

Jeudi 9h~12h

Nouveau

### Poterie / Céramique

Vendredi 18h30~20h30

## APPRENDRE SE FORMER

### Anglais

Mercredi 18h~19h

### Cuisine

Horaires à définir

Nouveau

### Échanges autour des livres

2<sup>e</sup> vendredi du mois 18h~20h

Nouveau

### Écocap **gratuit**

*Quand écologie rime avec économie en faisant soi-même !*

Les mercredis 16h~18h

14 sept / 9 nov / 11 janv /

8 mars / 10 mai

### Informatique

*Accès libre*

Mazères les mardis 9h~12h

*Aide informatique individualisée*

Sur RDV Lundi au vendredi

*Stages collectifs*

Dates et horaires à définir

**Thématiques 2022/2023**

- Écologie et numérique
- Protection arnaques en ligne
- Applications mobiles
- Équipements numériques

*Permanences informatiques*

Meillon 1<sup>er</sup> jeudi du mois  
15h~17h30

Rontignon 2<sup>e</sup> jeudi du mois  
15h~17h30 sur RDV

Uzos 3<sup>e</sup> vendredi du mois  
9h30~12h sur RDV

## RESTER ZEN

## HARMONISER

## LE CORPS ET

## L'ESPRIT

### Stretching

Vendredi 17h45~18h45

### Tai Chi Chuan

Mardi 18h~19h

Vendredi 9h~10h

### Yoga

Mardi 9h~10h30 Mazères

Mardi 10h15~11h45 Meillon

Vendredi 18h45~20h15 Mazères





## BOUGER

### **Cardio Fit**

*Pilates / Fitness / Boxe*  
Mercredi 18h~18h45

### **Fitness**

Lundi 18h15~19h15

### **Full Contact**

Mardi 19h~21h Lieu à définir  
Jeudi 19h30~21h Mazères

### **Gym bien-être**

Lundi 16h~17h

### **Gym douce**

Mercredi 10h~11h

### **Marche nordique**

Lundi 14h~15h30

### **Pilates**

Jeudi 9h30~10h30  
Jeudi 18h30~19h30

## DANSER MUSIQUER

### **Convivial musique**

Horaires à définir

### **Danse africaine**

Mardi 19h~20h30  
Jeudi 19h30~21h

### **Flûte à bec et traversière**

Mercredi 17h~18h

### **Piano**

Mercredi 9h~12h  
et 14h~17h

## THÉÂTRER

### **Théâtre**

Mardi 20h~22h

## JOUER

### **Belote Rami Scrabble**

**gratuit**

Lundi 14h~17h\*  
Mercredi 20h30

### **Tarot** **gratuit**

Lundi 20h~22h30



# SENIORS

## ACTIVITÉS

### Belote Rami Scrabble **gratuit**

Lundi 14h~17h\*  
Mercredi 20h30

### Couture

Vendredi 18h~20h

Nouveau

### Échanges autour des livres

2<sup>e</sup> vendredi du mois 18h~20h

### Gym bien-être

Lundi 16h~17h

### Gym douce

Mercredi 10h~11h

### Lecture à voix haute

1<sup>er</sup> mercredi du mois  
15h30~17h30 hors vacances

### Marche nordique

Lundi 14h~15h30  
Mardi 10h~11h (tranquille)

Nouveau

### Marché de Jurançon

1<sup>er</sup> vendredi du mois\*

### Piscine

Mardi 13h15  
Salies de Béarn  
Renseignements  
au secrétariat

### Sorties du Temps Libre

- Journées patrimoine (visite+resto) marche facile. 1 jeudi par mois
- Sorties marche

3 jeudis AM par mois  
Programmation à partir  
du 13 septembre.

### Les rendez-vous des Poivre et Sel

2022

11 oct Sortie aux Eaux-Bonnes

8 nov Sortie faune et flore

13 déc Sortie Assat

2023

10 janv Conférence

14 fév À définir

14 mars Visite de Meillon

11 avril À définir

9 mai Sortie Bois du Bager

23 juin Sortie Vallée d'Aspe



# ATELIERS

gratuits \*

Nouveau

## Ateliers collectifs France Services 2023

*L'administration en ligne*  
Vendredi 13 janv 14h~16h

*Suivre sa santé*  
Vendredi 10 fév 14h~16h

*Préparer sa retraite*  
Vendredi 10 mars 14h~16h

Nouveau

## Écocap

*Quand écologie rime avec  
économie en faisant  
soi-même !*

Les mercredis 16h~18h  
14 sept / 9 nov / 11 janv /  
8 mars / 10 mai

## Informatique

*Accès libre*

Mazères les mardis 9h~12h

*Aide informatique  
individualisée*

Sur RDV Lundi au vendredi

*Stages collectifs*

Dates et horaires à définir

**Thématiques 2022/2023**

- Écologie et numérique
- Protection arnaques  
en ligne
- Applications mobiles
- Équipements numériques

*Permanences  
informatiques*

Meillon 1<sup>er</sup> jeudi du mois  
15h~17h30

Rontignon 2<sup>e</sup> jeudi du mois  
15h~17h30 sur RDV

Uzos 3<sup>e</sup> vendredi du mois  
9h30~12h sur RDV

## Form' bien-être

À définir

## Form' équilibre

À définir

## Mémoire

À définir

## Nutrition

À définir

## Vitalité / équilibre

À définir

## Prévention routière

À définir

## Prévention cambriolage

À définir

## ÉVÈNEMENT

Du 26 au 30 septembre

LA SEMAINE DE  
L'IMPRESSION

Ateliers sur le thème  
de l'impression.

Interventions, astuces  
et accompagnement  
personnalisé.

# VIE DE TOUS LES JOURS

## ACCUEIL, ÉCOUTE ET SOURIRE **gratuit**

Accueil,  
orientation,  
vie quotidienne

Sur horaires d'ouverture

## Un café, un bla-bla

Sur horaires d'ouverture

## Le journal, des magazines...

À consulter sur place

## AIDE ADMINIS- TRATIVE **gratuit**

Accompagnement  
individuel  
tous sujets vie  
quotidienne sur RDV

Mazères du lundi au

vendredi

Meillon 1<sup>er</sup> jeudi du mois

15h~17h30

Rontignon 2<sup>e</sup> jeudi du mois

15h~17h30

Gelos 3<sup>e</sup> jeudi du mois 9h30~12h

Uzos 3<sup>e</sup> vendredi du mois 9h30~12h

## Accès et aide informatique

Mazères Du lundi au vendredi.

Aide individualisée sur RDV

Meillon 1<sup>er</sup> jeudi du mois

15h~17h30

Rontignon 2<sup>e</sup> jeudi du mois

15h~17h30 sur RDV

Uzos 3<sup>e</sup> vendredi du mois

9h30~12h sur RDV

## Aide au CV / projet professionnel sur RDV

## France Services

sur RDV

Permet aux habitants  
d'accéder à un bouquet  
de services du quotidien.

## PERMA- NENCES sur RDV

### Avocat **gratuit**

Assistant de  
service social **gratuit**

2 lundis par mois

### Conseiller numérique **gratuit**

Aide aux démarches liées  
aux nouvelles technologies

### CESF **gratuit**

Écoute, aide au budget,  
surendettement...

### Psychologue Tarifification selon revenus

## ET AUSSI...

POINT RELAIS IDECYCLE  
Renseignements au secrétariat

POINT RELAIS BROYEURS  
**gratuit** Renseignements au  
secrétariat

LE KIOSQUE SOLIDAIRE  
DU FOND DES HIRONDELLES  
Tous les jours devant  
le Centre Social

LES PANIERS  
DE LA PASSERELLE  
Commandez ici 



# LE BUS CAP' DE TOUT

**gratuit** Délocaliser nos services, nos compétences mais aussi nous adapter à votre réalité et à vos besoins.

## LES ESCALES

### Jeunesse **gratuit**

*Jeux vidéos en réseau / slackline / jeu d'échecs / infos jeunes / baby-foot / bla-bla... les mercredis si beau temps 15h~18h (horaires d'été) 14h~17h (horaires d'hiver) Au Pradeau Gelos*

### Les cafés bla-bla **gratuit**

*Pour refaire le monde autour d'un café / proposer vos idées / démarrer des initiatives...*

**POUR FAIRE VENIR NOTRE  
BUS PRÈS DE CHEZ VOUS,  
CONTACTEZ NOUS !**



# CAP NATURE

Engager une démarche de développement durable, d'écologie humaine et de protection de l'environnement comme un des principes fondamentaux de notre projet associatif.

## Sorties nature

**Tarif en fonction de la sortie**

- 10 sept Nettoyage du Gave
- 24 sept La Verna rando et visite
- 5 nov Chasse aux champignons
- 10 déc Vannerie sauvage
- 11 mars Fabrication de nichoirs
- 25 mars Nuit astro
- 8 avril Rando le Chapeau de Gendarme
- 17 juin Les trésors du Gave

## Le jardin d'Uzos

*Une parcelle collective pour s'initier ou se perfectionner au jardinage naturel*  
Renseignements au secrétariat

## Évènements

- 30 sept Visite du centre de tri
- 1<sup>er</sup> oct Projection « Qu'est-ce qu'on attend ? »
- 19 nov Repas d'automne
- 13 mai La guinguette au Jardin
- 1-2 juillet Bivouac nature



# AGENDA

## 2022

### Septembre

10 Nettoyage du Gave

14 Atelier Écocap

23 Fête de fin d'été

Soirée parentalité

Rontignon

24 AM\* Jeux Gelos

La Verna Rando & visite

26 au 30 Semaine de l'impression

30 Visite du centre de tri

### Octobre

01 Projection film

07 Soirée Châtaignes

15 AM\* famille *le voyage*  
Théâtre Rontignon

31 Sortie famille *Walibi*

### Novembre

05 Sortie champignons

09 Atelier Écocap

19 Repas d'automne

### Décembre

2-3 Téléthon

10 Vannerie sauvage

\*Après-midi

### NOUS CONTACTER

Centre Social Cap' de tout  
Place Mendès France  
64110 Mazères-Lezons  
csocial@csmazeres.org  
05 59 06 68 70

### VENEZ NOUS RENCONTRER

le mardi et le jeudi  
9h~12h et 14h~19h  
le mercredi 9h~12h et 14h~18h30  
le vendredi 9h~12h et 14h~18h

## 2023

### Janvier

11 Atelier Écocap

13 Atelier France Services

21 AM\* famille *Petite enfance*

27 Repas marocain

### Février

09 Sortie Luge en famille

10 Atelier France Services

13 au 17 Art 'n Street 2

21 Carnaval

### Mars

04 Loto

08 Atelier Écocap

10 Atelier France Services

11 Fabrication de nichoirs

15 au 21 Fête du court-métrage

25 Nuit Astro

### Avril

02 Vide-Grenier

08 Rando le Chapeau  
de Gendarme

29 AM\* musique en famille

### Mai

Journées des familles

2 au 5 Le café des écoles

10 Atelier Écocap

13 Guinguette au Jardin +  
Fête du Centre

### Juin

17 Les trésors du Gave

### Juillet

1-2 Bivouac nature

14 au 16 WE familles

### VENIR EN BUS

idelis / P5 /  
arrêt Lezons

### + D'INFOS

[www.csmazeres.org](http://www.csmazeres.org)

YouTube Instagram Facebook

