Le journal DU CENTRE SOCIAL Cap' de tout

Nº 9 mai 2025

Édito

Les journaux, la télévision, la radio, tous les médias nous bombardent de nouvelles effrayantes. L'avenir est sombre dans tous les domaines.
Le Centre Social n'est pas épargné. Dois-je en rajouter en évoquant toutes les difficultés déjà traversées et celles annoncées ?
Cap'de tout porte bien son nom et tel le phœnix, l'oiseau qui renaît de ses cendres, il sait s'adapter, se réinventer et ce depuis 40 ans ! 1985 – 2025 :

Assez solide pour construire encore et toujours des projets au service des habitants, avec les habitants.

40 ans, l'âge d'une belle maturité.
Mais ne faisons pas l'autruche, la tête dans le sable, pour ne pas voir les problèmes : si 2025 est plein d'incertitudes, 2026 est dans le flou total.
Et voici le troisième oiseau, mon préféré : le colibri. Si petit, si fragile mais qui toujours fait sa part pour éteindre les incendies et rendre le monde meilleur, un tout petit peu meilleur, peut-être, mais meilleur quand même.
Soyons tous fiers d'être encore de beaux petits colibris. ▪

Françoise Hurabielle-Péré
Présidente de Cap' de Tout

ZOOM page 3
ALSH où en sommes-nous ?

DOSSIER
pages 4 et 5
Cap' de Tout
TOUJOURS DEBOUT !

TEMOIGNAGE
Page 6 **France Services**

SOMMAIRE

Page 2 **Zoom activités** ***Yoga sur chaise et Atelier théâtral***
Page 3 **Zoom** ***L'ALSH Cap'de Tout dans la tempête***
Pages 4 et 5 **Dossier** ***Cap' de Tout toujours debout !***
Page 6 **Témoignage** ***France Services / L'aide numérique***
Page 7 **Découverte** ***L'atelier Hôtel à insectes***
Page 8 **Les rendez-vous**

YOGA SUR CHAISE

Une nouvelle activité aux bénéfices insoupçonnés

Le yoga sur chaise est une forme d'exercice prometteuse pour les personnes âgées ou celles ayant des difficultés à pratiquer une activité physique.
Elle aide les personnes souffrant de certains problèmes de santé, comme l'arthrite, à faire de l'exercice sans exercer de pression sur les articulations, et peut réduire la peur de tomber et aider les personnes qui ne sont pas habituées à faire de l'exercice à commencer à améliorer leur force et leur équilibre. Cette pratique vous permet de profiter des bienfaits physiques et mentaux du yoga, y compris la réduction du stress et l'amélioration de la concentration, le tout en sécurité et confort depuis une chaise. ▪

Nathalie Soares

Les lundis
10h-11h à Mazères
18h30-19h30 à Uzos

ATELIER THÉÂTRAL

Des textes de chansons françaises comme support d'expression théâtrale

Cette activité s'adresse à celles et ceux qui ont envie de « faire » du théâtre, mais qui ne veulent pas s'y aventurer. L'initiation de cette activité théâtrale, avec l'interprétation d'un texte de chanson peut répondre à cette envie, avec des chansons connues des comédiens.

Nous proposons une activité qui correspond au désir de "faire" du théâtre avec des chansons connues, par des exercices de diction, de respiration et par des séances d'improvisation afin d'aborder les principales émotions.

Qu'est qu'on y fait ?
Prendre du plaisir à jouer un personnage, des émotions, une présence.
Le comédien vient donner une autre direction au texte. L'objectif est de créer une forme artistique, donnant du plaisir au comédien. ▪

François Hardy

Les mardis 14h30-16h à Uzos

Flashez ici pour + d'infos sur l'atelier théâtral

ZOOM

L'ALSH CAP'DE TOUT DANS LA TEMPÊTE

Malgré le maintien en 2025, la situation du Centre de Loisirs reste fragile.

Notre ALSH (centre de loisirs) a pu être maintenu pour 2025. Cette décision fait suite à plusieurs engagements partenariaux :

- Le Centre Social couvre l'important déficit ALSH 2024, sur ses fonds propres.
- Les communes (Mazères-Lezons, Uzos, Rontignon, Meillon) augmentent leurs participations financières (2025).
- La CAF prend en charge, exceptionnellement, le déficit ALSH 2025.

Considérant le coût très important du service, nos capacités financières et les participations partenariales, qui ne nous permettront absolument pas d'atteindre un équilibre financier en 2026, ***nous sommes inquiets pour la pérennité de ce service aux familles et aux enfants.***

C'est en juin 2025 que les différents acteurs du territoire se réuniront à nouveau pour dessiner les perspectives 2026. ▪

AU CŒUR DE L'ALSH : les enfants

Au centre de ces problématiques, nous retiendrons les mots et les couleurs des enfants, qui, malgré les tempêtes se jouent des rafales et de la pluie !!! Eux, reconstruisent le Centre Social !!!!

Dessin d'enfant de l'ALSH. Le Centre Social reconstruit après l'incendie.

BENEVOLES

Un grand merci

Parce que le Centre Social ne pourrait exister sans nos bénévoles, il est important, plus que jamais, de remercier leur présence, leur disponibilité, leur engagement, leur soutien et leur bonne humeur qui apportent du soleil à chacune de nos journées.

Alors merci

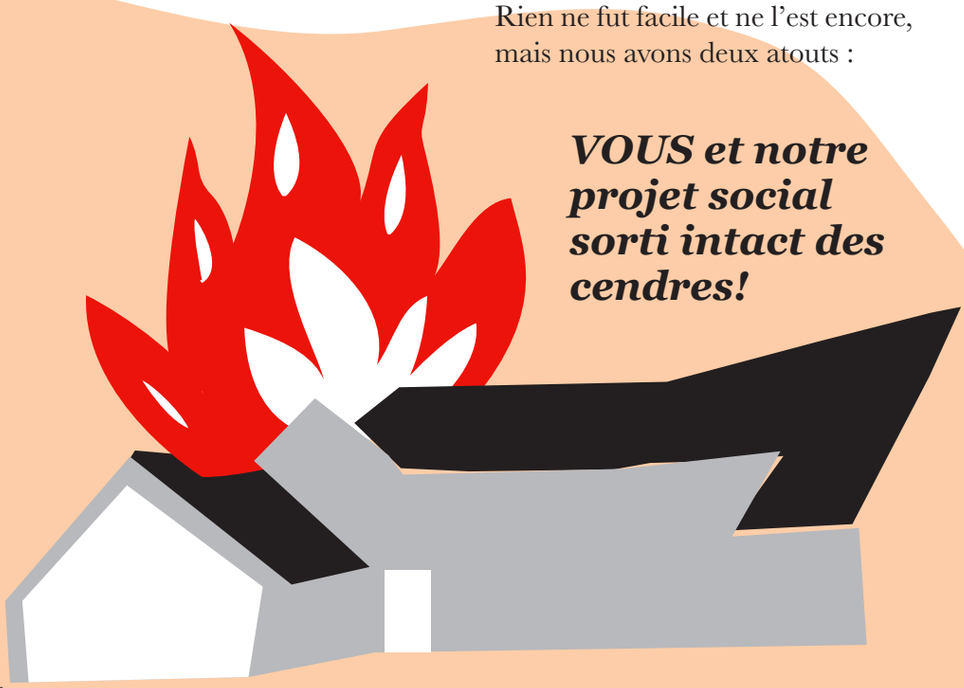
Gérard, Jacques, Michel(s), Jean-Pierre, Fernand, Suzanne, Sylvie, Annie, Marc, Daniel, Jean, Béatrice, Michèle, Julie, Philippe(s), Aline, Françoise, Elizabeth, Muriel, Patrick, Pierre, Jean-Marc(s), François(s), Edmée, Evelyne, Marie-Louise, Jacqueline, Lydia, Melissa, Sonia, Jean-Louis. ▪

Cap' de Tout TOUJOURS DEBOUT !

Le 17 juillet dernier, notre Centre Social brûlait. Retour sur un épisode qui nous a toutes et tous marqué(e)s.

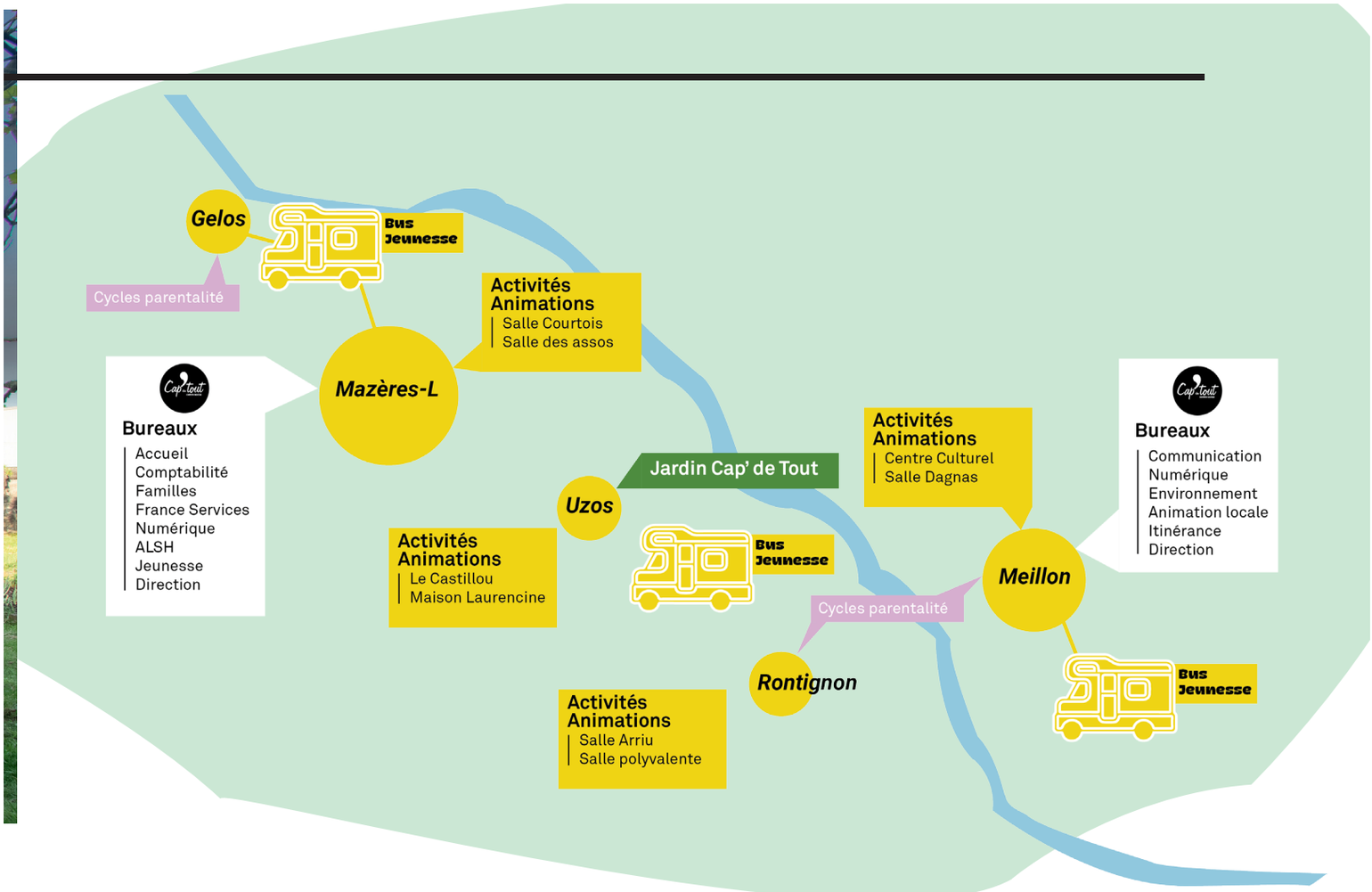
Il a bien essayé de nous avoir ce feu-là, avec sa défiance et sa force, nous laissant sur le carreau l'espace d'un moment, l'instant de la sidération… Le temps de nous relever et de tenir debout !
Rien ne fut facile et ne l'est encore, mais nous avons deux atouts :

VOUS et notre projet social sorti intact des cendres!



Notre équipe, a su s'adapter, faire preuve de courage et de résilience pour continuer. Mais vous nous avez aussi offert votre soutien, vos mots, vos attentions, vos accolades, vos coups de main…parce que le Centre Social… C'est aussi votre Centre Social ! Alors oui, nous sommes encore un peu cabossés par tout cela… Mais dans notre maison, dans nos maisons Cap de Tout (de Mazères à Meillon), nous avons décidé de maintenir la flamme de l'espoir, celle qui apporte la lumière, qui éclaire les pas et qui réchauffe les moments froids. ▪

C. Bontemps



Dès le lendemain de l'incendie, nous avons décidé de maintenir les activités en cours et nous avons organisé la rentrée de septembre pour tous. Si l'équipe est impactée par la situation, chacun a su s'adapter et se sur-adapter pour continuer à offrir à nos adhérents, aux habitants du territoire, des services similaires à ce que nous nous étions engagés à proposer durant les dernières années.

Aujourd'hui, 3 appartements, attenants au Centre Social, sont mis à notre disposition par la commune de Mazères-Lezons. Y sont installés les secteurs Accueil, Comptabilité, Familles, France services, Numérique, Direction et les bureaux des animateurs Alsh.

• Les 52 activités sportives et culturelles sont installées au complexe sportif de Mazères-Lezons, à Rontignon, à Uzos, à Meillon.

• L'Alsh et le Clas, au sein de l'école primaire et maternelle de Mazères-Lezons.

• Le camping-car nous permet d'accueillir les habitants (café-blabla, permanences...).

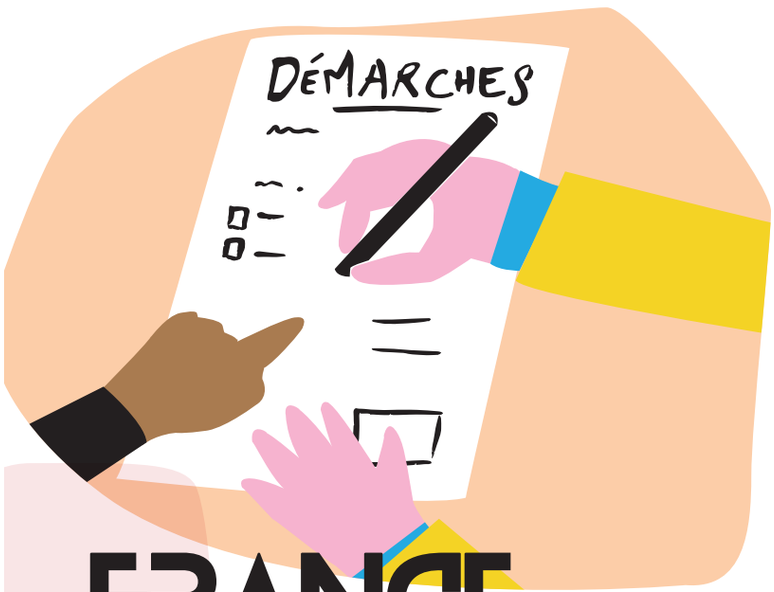
• La commune de Meillon nous met à disposition plusieurs espaces accueillant 6 bureaux (Communication, Numérique, Environnement, Direction, Animation locale), une salle de réunion et une salle d'activité.

«Les différents ateliers, activités, événements du Centre Social voyagent sur le territoire.»

Au regard de la situation, la CAF a accepté notre demande de report du nouveau projet social, ce qui nous permettra de prendre du recul pour le prochain 2028-2031.

Meillon, une antenne Cap' de Tout

Forts d'un partenariat déjà engagé depuis 3 ans avec la commune de Meillon, et bénéficiant de nouveaux espaces, nous développerons dans les mois à venir, de nouvelles propositions en lien avec la commune et les associations Meillonnaises. Complémentaires aux actions et aux services implantés à Mazères-Lezons et sur les communes de Rontignon et d'Uzos, ces propositions garderont la couleur de nos valeurs, la cohérence de nos actions et les orientations de notre projet. ▪



FRANCE SERVICES à Cap' de Tout

Mme B. nous offre sa précieuse parole pour décrire le dispositif France Services

Bonjour, comment avez-vous connu France Services ?
Mme B. : J'ai connu le Centre Social et la France services grâce à la plaquette de l'association déposée dans ma boite aux lettres.

Quand avez-vous poussé la porte ?
Mme B. : En Juin 2024. Je m'en souviens encore !

Quelle était votre demande ?
Mme B. : J'avais besoin d'informations pour une demande de logement.

Quelle réponse vous a-t-on donnée ? En êtes-vous satisfaite ?
Mme B. : On m'a apporté un soutien, un véritable accompagnement et on a répondu à ma demande. Aujourd'hui, je continue de venir en France Services à Cap ' de Tout, malgré mon déménagement quand j'ai besoin.

Que diriez-vous de France Services ?
Mme B. : Je suis toujours accueillie avec le sourire, beaucoup de gentillesse, d'amabilité et d'empathie. La France Services, c'est accessible, on peut venir prendre rendez-vous pour se faire accompagner. Les conseillères m'ont toujours bien écoutée et avec bienveillance ; ça fait du bien. ▪

L'AIDE NUMÉRIQUE

UTILISATRICE RÉGULIÈRE DU SERVICE DE CONSEIL NUMÉRIQUE, MARTA S'EST PRÊTÉE AU JEU DE L'INTERVIEW POUR NOTRE JOURNAL.

Bonjour, comment avez-vous connu le conseil numérique ?
Marta : Je voulais savoir utiliser mon ordinateur, j'ai appelé les mairies des communes environnantes. A Mazères-Lezons on m'a conseillé de m'adresser au Centre Social Cap' de tout.

Quand y avez-vous eu recours ?
M : En 2021

Quelle était votre demande ?
M : Je souhaitais une aide pour utiliser mon ordinateur. Puis de l'aide pour remplir les documents sur les plateformes numériques.

Quelle réponse vous a-t-on donnée ? En êtes-vous satisfaite ?
M : J'avais fait une liste de demandes. Je suis d'abord venue, 1h /semaine, voir le conseiller, je repartais avec des devoirs.
Ensuite, j'ai eu recours à ses conseils pour pouvoir remplir les documents relatifs à diverses démarches administratives (retraite, pension de réversion…)

Que diriez-vous de ce service ?
M : C'est extraordinaire. J'ai toujours eu une réponse à mes demandes, même spécifiques.
Bravo pour la gentillesse et la disponibilité de ces conseillers, ainsi que l'accueil toujours bienveillant à Cap' de tout. ▪

L'Atelier Hôtel à insectes

En février dernier, un groupe d'écobricoleurs s'est réuni à Uzos pour apprendre à fabriquer ces maisons à insectes aussi adorables qu'indispensables. Retour.

Le 1er février 2025, un bel après-midi de partage intergénérationnel a été organisé par Florian au jardin partagé d'Uzos. Cet événement convivial avait pour objectif de sensibiliser petits et grands à l'importance des insectes dans la vie d'un jardin, tout en construisant ensemble des habitats adaptés à chacun d'eux.

En effet, les insectes jouent un rôle essentiel dans la biodiversité : certains, comme les pollinisateurs, favorisent la reproduction des plantes, tandis que d'autres, tels que les prédateurs naturels, participent à la régulation des nuisibles. Offrir un refuge à ces précieux alliés permet non seulement de les protéger, notamment durant l'hiver, mais aussi d'encourager leur présence dès les premiers jours du printemps — avec, à la clé,

des récoltes plus abondantes.

Parmi les futurs occupants de ces abris, on retrouve les coccinelles, abeilles solitaires, osmies, petites guêpes, papillons, bourdons, perce-oreilles, libellules vertes, et même quelques insectes xylophages.

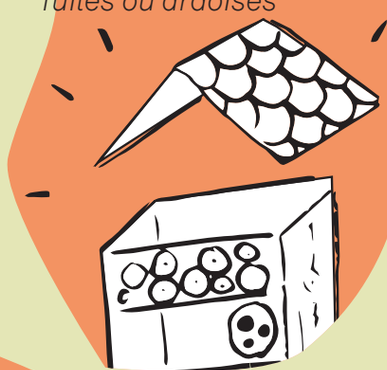
Une belle initiative qui allie apprentissage, nature et lien social ! . Patrick Martinet

4 ÉTAPES CLÉS POUR RÉUSSIR SON HÔTEL

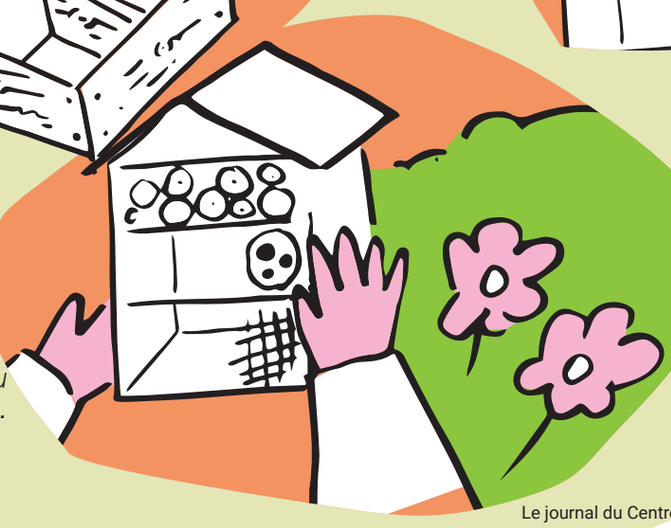
1 *Réunir le matériel : Matériaux naturels et de récup. Planches de bois résistantes aux intempéries, rondins, bambous, briques creuses, paille, pommes de pin, pot en terre cuite...*

2 *Construire la structure : Assembler les planches pour l'ossature et aménager des compartiments*

3 *Installer une toiture protectrice Tuiles ou ardoises*



4 *Positionner l'hôtel : Endroit ensoleillé Sud ou Sud-Est à l'abri des vents dominants et isolé du sol (20/30 cm) dans une zone fleurie. Tous les ans vérifier, compléter et remplacer les matériaux si besoin.*



Flashez ici pour + d'infos sur les hôtels à insectes

Venez comme vous êtes! La porte est ouverte!

Participez, proposez, innovez, rejoignez notre équipe dans son aventure...qui est aussi la vôtre !

Nos permanences sur rdv

Aide numérique individuelle
Sur RDV. Gratuit.
Mazères-Lezons ou Meillon.

Avocat
1 lundi /mois de 16h à 17h30. Gratuit.
Mazères-Lezons

Psychologue
En fonction des disponibilités.
Tarif sur demande.
Mazères-Lezons

France Services, aide administrative et numérique Gratuit

Mazères-Lezons
Sur horaires d'ouverture du Centre Social
RDV individuel du lundi au vendredi

Meillon
1er jeudi du mois 15h~17h30

Les rendez-vous Cap' de Tout

JUIN

10 Formes et couleurs en famille Meillon

17 Soirée parentalité Meillon

20 Atelier numérique Uzos

21 Sortie Nature et Spectacle Hautes Pyrénées

26 L'assemblée générale Mazères

JUIL.

07 au 29 ALSH vacances

21 au 24 Camp d'été 13-15 ans Bious-Artigues

AOÛT

04 au 25 Fermeture du Centre Social

À partir du 25 Ouverture ALSH

SEPT.

15 Reprise d'activités :-)

17 Matinée petite enfance Meillon

NOV.

16 Vide-greniers

26 Matinée petite enfance Meillon

DÉC.

6-7 Téléthon

Le Journal du Centre Social Cap' de Tout

Directrice de publication
Christelle Bontemps Delamotte

Rédactrices / Rédacteur
Élizabeth Lahore
Françoise Hurabielle
Muriel Martinet
Christelle Bontemps Delamotte

Crédits photos
Philippe Glorieux
Muriel Martinet

Graphisme et mise en page
Patrick Claverie

Impression
Ipadour

Centre Social Cap' de Tout
Place Mendès France
64110 Mazères-Lezons
05 59 06 68 70

Venez nous rencontrer
le mardi 9h-12h et 14h30-19h
le mercredi 9h-12h et 14h-18h30
le jeudi 9h-12h et 14h-19h
le vendredi de 9h-12h et 13h-17h

Venir en Bus Idelis / P5 / arrêt Lezons

+ d'info **www.csmazeres.org**