

Pôle Animation

Le centre social Lo Solan

prêt pour une nouvelle année

Le centre social Lo Solan, qui compte 1 200 adhérents et 105 bénévoles, propose une nouvelle activité : la gymnastique posturale.

C'était la rentrée la semaine dernière pour le collectif des bénévoles du centre social Lo Solan. Autour de sa présidente Marie-Claude Appaule, ceux-ci ont fait un tour d'horizon de la reprise des différentes activités. Pour rappel, tous les ateliers proposés sont tenus par des bénévoles de l'association, avec parfois l'aide d'un ou d'une salarié(e).

Une nouvelle activité va voir le jour, il s'agit de la gymnastique posturale, qui aura lieu tous les lundis de 10h à 11h30. Celle-ci s'adresse principalement à un public senior, afin de prévenir les chutes et d'acquiescer de la souplesse. Le centre social recherche des participants pour cette nouvelle section.

La marche reprend

L'activité marche, qui a été interrompue il y a déjà de nombreuses années, revient sous l'appellation : Fastoch'mar-



Une partie du collectif des bénévoles permanents présent à cette réunion.

© CLAUDE JOUANSSERRE

che. Comme son surnom l'indique ce n'est pas de la marche de compétition, mais plutôt des sorties ludiques aux alentours de Mourenx, mais aussi ailleurs en prenant le minibus pour se rendre sur place.

Cette activité se déroule le mardi et le jeudi de 9h à 10h30, si les conditions météorologiques le permettent et sera encadrée par un bénévole et un salarié. Le rendez-vous est fixé devant le centre social, la première sortie est programmée pour le mardi 12 septembre. Pour y participer, il faut être

adhérent et s'inscrire chaque fois à l'accueil.

Le café lectures : un moment d'échanges

Le café lectures aura lieu deux fois par mois le vendredi de 9h30 à 11h, la reprise aura lieu le vendredi 22 septembre. Cette activité sert à lire des extraits de romans, de poèmes ou des articles de presse. Il permet aussi de partager des points de vue, d'échanger, d'avoir de l'interaction, mais surtout pour passer un moment très riche émotionnellement.

L'atelier chant reprendra le mercredi 20 septembre, Marie-Claude Appaule tient à préciser : « Ce n'est pas une chorale classique, c'est juste pour le plaisir de chanter. Chacun peut proposer l'interprétation d'une chanson au groupe ».

Avec ses 1 200 adhérents, dont 105 bénévoles parmi lesquels 70 sont des permanents, c'est-à-dire des personnes qui interviennent en moyenne une fois par semaine, Lo Solan compte briller encore longtemps dans le ciel Mourenxois.

→ **Renseignements et inscriptions : Accueil du centre social Lo Solan, 2 place du Béarn 64150 Mourenx. Téléphone : 05 59 60 03 98. Horaires d'ouverture : lundi de 14h à 17h45, mardi de 9h15 à 12h et de 14h à 17h45, mercredi de 9h15 à 11h45, jeudi de 9h15 à 12h et de 14h à 17h45, vendredi de 9h15 à 12h et de 14h à 16h45.**



Samuel Schiro · Vous
Directeur général chez Centre Social "Lo Solan"
1 h · 🌐

Merci beaucoup Léa Mougeolle. Une très belle journée partenariale 🙌 au service des familles 🙌, sous le signe de la solidarité 🙌 et de l'émerveillement 🙌 !

Léa Mougeolle · 1er
Chargée Développement social urbain référente ...
1 h · 🌐

🙌 Hier, à Mourenx, la 2ème édition de la bourse aux jouets a été un enchantement de générosité et de solidarité.

La compagnie la Marge Rousse a ouvert le bal avec des lectures théâtralisées, suivi de l'arrivée du Père-Noël ! 🎅

Grâce aux nombreux dons des Mourenxois, chaque enfant est reparti avec un jouet, une peluche et un livre. 🙌

Plus de 150 personnes ont partagé un beau moment, grâce à la remarquable collaboration avec le Centre Social "Lo Solan" - MOURENIX et le fidèle appui précieux de l'AFPA.

Un grand merci à tous ceux qui nous ont aidés dans l'organisation de cette journée. 🙌
#Solidarité #Générosité #NoëlEnsemble
Samuel Schiro Suzie Pascual Marie Dimitrova



De nombreuses activités

- « BB Coup de pouce » : lundi 13h30-17h sur rendez-vous, permanences assurées par des bénévoles.
- Boutique « Troc Af'faire » : mardi 10h-12h et 15h-17h30, mercredi 10h-12h30, jeudi 10h-12h, vendredi 10h-12h et 15h-17h30, samedi 10h-12h30.
- Encadrement et Émaux : lundi 14h-17h.
- Gym posturale le lundi 10h-11h30.
- Jeux de société adultes : dimanche 14h-17h30 (goûter, anniversaires).
- Poterie : lundi et vendredi 14h-17h.
- Scrabble : mardi et vendredi 14h-16h30.
- Anglais : 9h-10h30 (débutants), 10h30-12h (confirmés), 13h30-15h (intermédiaires) ; reprise le 8 septembre.
- Couture : mardi 13h30-16h30 ; reprise le 12 septembre.
- « Fastoch'marce » : mardi et jeudi 9h-10h30 ; démarrage le 12 septembre.
- Patchwork broderie : lundi 14h-17h ; reprise le 18 septembre.
- Cuisine : mardi 9h15-11h30 ; reprise le 19 septembre.
- Atelier chants : mercredi 17h-18h ; reprise le 20 septembre.
- Café lectures : vendredi 9h30-11h (2 fois par mois) ; reprise le 22 septembre.
- Culture numérique senior : démarrage en octobre.

Mobilités et lutte contre l'illettrisme sont les priorités du centre social

Le bureau du centre social Lo Solan a défini les grands axes d'orientation pour l'exercice 2023-2024.

Les membres du bureau du centre social Lo Solan se sont réunis pour déterminer les orientations de l'exercice 2023-2024. Plusieurs points ont été élaborés, mais trois principaux ont été mis en avant.

Tout d'abord, le plan de mobilité employeur (PDME) en partenariat avec l'association Transition. Comme l'a expliqué la présidente Marie-Claude Appaule, « la loi d'orientation des mobilités [LOM, NDLR] de 2019 vise l'amélioration des mobilités quotidiennes des personnels des entreprises et des collectivités publiques, en incitant ces divers employeurs à encourager et faciliter l'usage des transports en commun, le recours au covoiturage et autres mobilités partagées. L'association Transition va donc nous accompagner pour élaborer celui-ci et atteindre cet objectif ».

Un autre sujet mis en avant par les membres du bureau est



Les membres du bureau du centre social Lo Solan ont défini les futures orientations. © CLAUDE JOUANSSERRE

le projet sur l'illettrisme, avec l'opération « Tendre l'oreille ». L'association s'est rendu compte que beaucoup de personnes ne savaient ni lire ni écrire. Pour la deuxième année consécutive, Lo Solan a été retenu par le conseil régional pour l'appel à projets « Innover contre l'illettrisme en Nouvelle-Aquitaine ».

Cinq axes seront développés : une animation partenariale, des ateliers « accroche des publics », des actions innovantes de première marche, la constitution d'un groupe ressource bénévoles, et la formation des aidants numériques.

Une formation de référent handicap

Le troisième axe qui semble important aux membres du bureau est la formation d'un référent handicap. En partenariat avec l'Espace de vie sociale (EVS) Elgarrekin de Saint-Pierre-d'Irube (64), une formation sera proposée à deux professionnelles du centre social. Reprenant les grands axes de la loi handicap

du 11 février 2005, il s'agit de sensibiliser l'ensemble des équipes professionnelles et bénévoles sur les différentes situations rencontrées et de mieux accompagner le public.

Outre ces trois grands axes, huit autres sujets ont été abordés par les membres du bureau : l'atelier santé bien-être pour les seniors, l'étude pour la création d'un secteur commercial informatique, l'activité body zen, le projet « Les 1 000 premiers jours » avec la Maison de l'enfance, des ateliers lecture, chants et comptines, la reprise des activités du dimanche, la Cyber Cam's en partenariat avec la cyber base, et enfin la recherche financière pour l'auto-école sociale.



Le nouveau bureau

Le conseil d'administration s'est réuni pour élire le nouveau bureau, dont voici la composition : présidente : Marie-Claude Appaule ; présidente-adjointe : Aline Pétard ; secrétaire : Claude Cotterousse ; secrétaire-adjointe : Christine Laurent ; trésorier : Patrick Gouardères ; trésorière-adjointe : Christelle Dumur. Membres : Michel Mercier et Raphaël Martin. Les autres membres votants du CA sont au nombre de 29.

EN IMAGE



© CLAUDE JOUANSSERRE

MOURENX

La MJCL aide à la recherche de bénévoles

Durant deux jours, la MJCL, en partenariat avec d'autres associations de la ville, a proposé dans ses locaux des ateliers, afin de susciter des vocations aux bénévoles. C'est tout d'abord la projection du film « Une année difficile », suivi d'un échange autour du thème « Chemin associatif et chemin écologique », qui a lancé l'opération vendredi soir. Un dispositif « Porteur de paroles » a été mis en place autour du marché samedi matin, où chacun a pu exprimer sa perception du bénévolat. Après un repas pris sur place, tout le monde s'est ensuite dirigé vers le Crapa afin de digérer, en réalisant une action de nettoyage des lieux.



EN IMAGE



© CLAUDE JOUANSSERRE

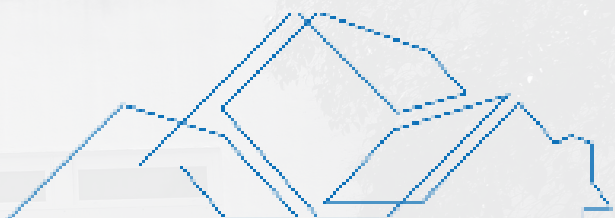
MOURENX

Un bon cru pour le Téléthon

Comme à chaque édition, un stand dédié au Téléthon était installé le samedi matin sur la place du marché, où les bénévoles se relayaient pour inciter les gens à participer. Si quelques manifestations se sont déjà déroulées en amont, le plus gros de celles-ci a eu lieu lors de ce week-end dédié à ce moment de solidarité. Il en restera d'autres, puisque la date butoir a été fixée au 20 janvier prochain. Pour ce qui est des rassemblements qui se sont déroulées à Mourenx et ses alentours, Marie-Claude L'Ébrellec la coordinatrice du secteur s'est montrée très satisfaite de l'investissement des donateurs : « En ce qui concerne les communes de Mourenx, Abidos, Lacq et Noguères, nous sommes actuellement à 8 722 € récoltés. Il faut savoir qu'il nous reste encore trois manifestations à venir, ce qui fait que nous allons approcher des 10 000 €, ce qui est super », se réjouissait-elle.

Pôle Animation

« Instants gourmands », un recueil de recettes et de souvenirs



Les participants et responsables réunis pour la présentation du recueil. © CLAUDE JOUANSERRE



À quelques jours des fêtes de fin d'année, la médiathèque et le centre social Lo Solan ont sorti un recueil de recettes, réalisé par des amateurs sur la base de leurs souvenirs, parfois lointains.

Chaque année, le réseau des médiathèques du pôle lecture choisit un thème qui sera le fil conducteur des animations sur le territoire de la Communauté des communes Lacq-Orthez (CCLO). En 2023, celui retenu était la gourmandise, avec comme accroche le mot « miam ».

L'idée des responsables a donc été de concocter un recueil de recettes intergénérationnel, collaboratif, mêlant écriture et photographie de ces souvenirs gourmands. Pour ce-

la, Marie-Claude Appaule, la présidente du centre social Lo Solan, et Valérie Coulée, la responsable de l'école de la deuxième chance (E2C) sur Mourenx, ont accepté avec enthousiasme de collaborer à cette longue aventure.

Il faut aussi préciser que le centre social s'est impliqué au niveau de l'élaboration du projet et de son financement.

La mise en œuvre

Pour réaliser ce recueil nommé « Instants gourmands », 14 personnes réunies en groupe entre les aînés du centre social, les jeunes de l'E2C et les usagers de la médiathèque du MIX], ont participé.

Ce sont ensuite divers ateliers qui ont été constitués avec des temps d'écriture pour mettre en forme les souvenirs gourmands et les recettes et un atelier photo réalisé par l'artiste

Melancholya, pour une initiation à la photographie culinaire.

Enfin, un temps commun, avec un atelier culinaire dans la cuisine du centre social pour réaliser les recettes et les photographier et enfin un repas partagé réalisé au mois de juin, avec à l'honneur quelques recettes de ce recueil.

Une année de travail

Après une année de travail, le résultat est remarquable avec 15 recettes, mais avec aussi en deuxième partie les explications des souvenirs de ces cuisiniers et pâtisseries amateurs. Certaines de celles-ci viennent du monde entier et font remonter des souvenirs à des personnes qui ont été déracinées, volontairement ou pas, de leur pays natal.

Outre les saveurs qu'on peut imaginer, une grande part d'humanisme et de fraternité se dégage des mots qui accompagnent leurs auteurs. Comme l'explique Marie-Claude Appaule : « La cuisine est l'art de préparer des aliments, elle est aussi un moyen d'expression, elle permet de communiquer, de s'exprimer, de se faire plaisir, tout en souhaitant faire plaisir aux autres... C'est une belle aventure faite de rencontres entre jeunes et moins jeunes, de découvertes autour de plats cuisinés, de partages d'histoires et de souvenirs ». Un recueil à déguster sans modération !



Les participants au recueil de recettes se sont réunis pour mettre la dernière main à la pâte. © CLAUDE JOUANSERRE



Un recueil gratuit pour tous

Ce recueil de 59 pages est gratuit pour tout le monde, il est disponible à la médiathèque du MIX] ou au centre social Lo Solan de Mourenx. Dans la troisième partie de celui-ci, un retour en images rappelle tous les moments passés dans les diverses étapes, par ces cuisiniers et pâtisseries amateurs.

Les 15 recettes qu'on trouve dans « Instants gourmands » : le poulet pâte d'arachide ou tiadena ; le cake aux courgettes, tomates séchées, basilic et graines ; le sempiternel ; le poulet sucré aux oignons ; le citron confit et lentilles ; la salade de lentilles aux citrons confits ; la tarte au thon naturel ; les bricks à l'œuf ; l'omelette à la tomate ; les doigts de fée de tata Berthe ; la salade d'oranges ; le pâté aux pommes de terre de Montluçon ; la tarte taquine ; le traditionnel tiramisu ; le péché mignon.



E2C Pyrénées-Atlantiques - 1er

Ecole de la 2ème Chance des Pyrénées-Atlantiques - ...
1 h • Modifié

[INSTANTS GOURMANDS]

Clap de fin sur 1 an de travail et la présentation de 15 recettes gourmandes 🍴👨🍳

Les stagiaires de Mourenx ont participé à la rédaction d'un recueil de recettes intergénérationnel avec la Médiathèque du Mix de Mourenx et le Centre Social "Lo Solan" - MOURENX, mêlant écriture, photographie et cuisine.



Ces "instants gourmands" nous font voyager en France et ailleurs. Un grand merci à tous et notamment à Aboubakar, Dorian, El Mahjoub, Faustin pour le partage de ces recettes qui nous mettent l'eau à la bouche 😊👄

Le livre est gratuit et disponible à la médiathèque de Mourenx ou au centre social.

Consultez l'article complet ici : https://lnkd.in/gj_Wvt-c

#écriture #atelierintergenerational #mourenx #centresocial #le64 #cclo #partenariat Samuel Schiro Réseau E2C France Communauté de communes de Lacq-Orthez Ville de Mourenx Patrice LAURENT

Le forum des associations a attiré un nombreux public

Il y avait du monde ce samedi matin aux alentours de la place du marché où se tenait le forum des associations de la ville.

Comme chaque samedi après la rentrée scolaire, le forum des associations était samedi de retour à Mourenx. Ce sont 35 associations qui se sont installées sous le soleil, devant le parvis du MI [X] et de la salle de spectacle, à quelques pas du marché habituel.

Qu'elles soient sportives, culturelles, patriotiques, jeunesse, solidaires ou citoyennes, elles avaient toutes répondu présent.



Tous les types d'associations de la ville étaient présents à ce forum. © CLAUDE JOUANSSERRE

L'expo-vente a attiré la foule



Le discours de la présidente Marie-Claude Appaule lors du vernissage de cette exposition-vente. © CLAUDE JOUANSSERRE

Les créations des ateliers poterie, patchwork et couture du centre social ont été exposées durant trois jours.

Durant trois jours, le centre social Lo Solan a exposé les créations réalisées pendant deux ans par les adhérents et les bénévoles de ses ateliers poterie, patchwork et couture.

Une foule très nombreuse s'est pressée dans les locaux du centre social pour cette exposition-vente. Avec des prix défiant toute concurrence, il y avait là beaucoup d'objets ayant trait aux fêtes de fin d'année, bibelots, santons et autres

décorations de Noël, mais aussi des sacs en tissu, des oreillers, des trousseaux à crayons, etc. Bref, de quoi satisfaire tous les goûts. En parallèle, une tombola était organisée avec de nombreux lots exposés à remporter, le premier prix étant un week-end dans les Landes pour deux personnes.

Un hommage aux bénévoles

Lors du vernissage de cette expo-vente, Marie-Claude Appaule, la présidente du centre social, a tenu à rappeler les principales actions de l'association, avant de saluer l'investissement des bénévoles : « Être bénévole, c'est donner aux autres, c'est un choix pour partager,

transmettre ses compétences, ses savoir-faire, ses talents et ses passions... Je souhaitais rendre hommage aux anciens, à celles et ceux qui nous ont rejoints depuis quelques années, à celles et ceux qui nous ont rejoints plus récemment, à celles et ceux qui hésitent encore et qui bientôt seront avec nous toutes et nous tous. Je tenais à vous rendre hommage, vous qui donnez de votre temps, de votre énergie, sans triomphalisme et sans vantardise », a-t-elle conclu sous un tonnerre d'applaudissements.

La présidente n'a pas oublié de mettre également en avant toutes les responsables de l'organisation de cette expo-vente.



MOURENX

Les seniors s'informent pour mieux vivre leur âge

L'Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires Sud Aquitaine (ASEPT) a organisé une conférence gratuite le mardi 28 novembre au centre social Lo Solan sur le thème « Seniors, votre santé à l'avenir ». Elle a été animée par Audrey Delmas professionnelle de santé. L'objectif de cette conférence, qui a réuni une quinzaine de participants, était de leur communiquer des conseils et astuces simples pour vivre plus longtemps en bonne santé. « Nous avons abordé plusieurs problématiques liées à l'âge et dans un second temps, nous ferons un atelier sur la mémoire » explique l'intervenante. Pour rappel, l'ASEPT Sud Aquitaine est chargée de déployer de nombreuses actions de prévention pour les seniors (ateliers, spectacles, conférences), accessibles gratuitement pour les personnes de 55 ans et plus, avec pour objectif de préserver le capital santé et social des seniors pour assurer un vieillissement en bonne santé. Ces actions sont intégrées dans le programme « Bien Vieillir », piloté par l'association Cap Seniors Aquitaine et financé par les caisses de retraite (CARSAT Aquitaine, MSA). Les inscriptions aux différents événements organisés par l'ASEPT



Les seniors ont été informés par l'ASPT sur des problématiques liées à l'âge : alimentation, sommeil, médicaments. © A.G.

peuvent s'effectuer par téléphone au 05 59 80 98 88 ou directement sur le site www.asept-sudaquaine.fr

L'objectif de cette conférence, qui a réuni une quinzaine de participants, était de leur communiquer des conseils et astuces simples pour vivre plus longtemps en bonne santé. « Nous avons abordé plusieurs problématiques liées à l'âge et dans un second temps, nous ferons un atelier sur la mémoire », explique l'intervenante.

Vieillir en bonne santé

Pour rappel, l'ASEPT Sud Aquitaine est chargée de déployer de nombreuses actions de pré-

vention pour les seniors (ateliers, spectacles, conférences), accessibles gratuitement pour les personnes de 55 ans et plus, avec pour objectif de préserver le capital santé et social des seniors pour assurer un vieillissement en bonne santé.

Ces actions sont intégrées dans le programme Bien vieillir, piloté par l'association Cap Seniors Aquitaine et financé par les caisses de retraite (CARSAT Aquitaine, MSA). Les inscriptions aux différents événements organisés par l'ASEPT peuvent s'effectuer par téléphone au 05 59 80 98 88 ou directement sur le site www.asept-sudaquaine.fr **Dominique Guirauton**

Dire "bonjour" tout simplement	Apporter le petit déj	Avoir de vrais échanges et s'écouter	Fêter les événements spéciaux
Diffuser des petits mots positifs ou d'encouragement	Sourire et faire rire	Remercier & complimenter sincèrement	Proposer son aide quand on le peut