



2024  
2025

Centre Social depuis 1985

# CAP' DE TOUT

Un Centre Social association loi 1901

Nous étions prêts ! Nous avons déjà préparé cette rentrée 2024-2025 en y intégrant la volonté de fêter les 40 ans du centre social. Alors, de ces flammes ayant dévasté notre maison Cap' de Tout, nous ne garderons que la lumière. Celle qui éclaire et qui éclairera encore chaque jour nos rencontres, nos échanges, nos idées, nos actions, nos projets et nos rêves !

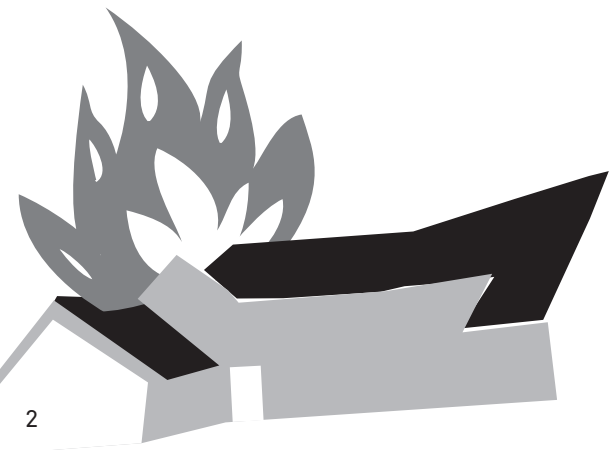
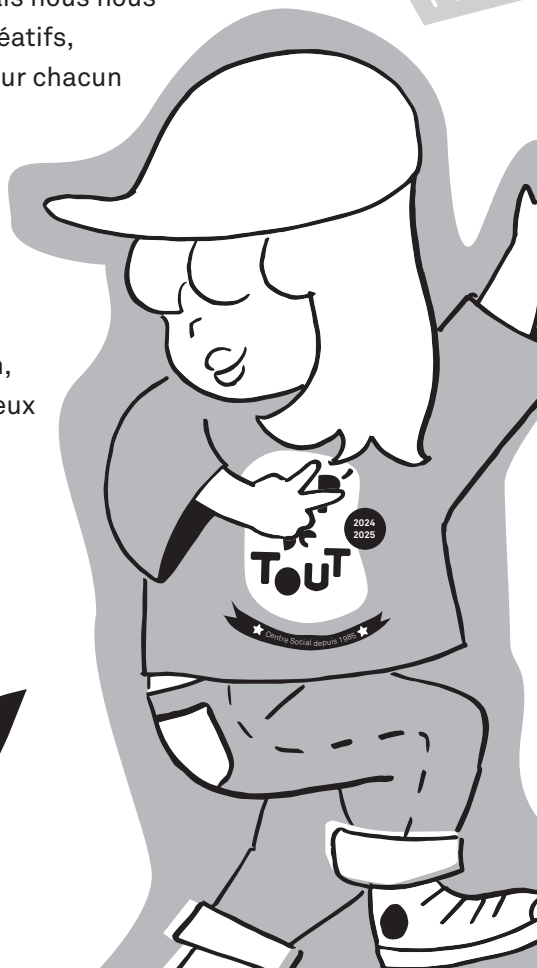
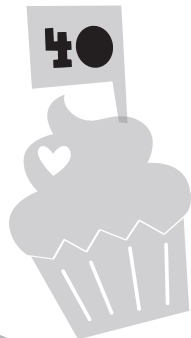
Notre environnement sera différent dans tous les cas, nos espaces auront une autre couleur, mais nous nous emploierons à redessiner des demains créatifs, toujours authentiques et remplissants pour chacun et chacune d'entre nous, d'entre vous.

**Nous saurons nous adapter!**

Alors OUI nous garantirons cette rentrée, avec les habitants, avec l'aide de nos partenaires, pour vous, pour nous et avec vous !

Et nous fêterons AUSSI, d'une autre façon, les 40 ans de cet outil incroyable et précieux qu'est notre Cap' deTout !

Alors à très vite.



# ENFANCE JEUNESSE

Renseignements et inscriptions au secrétariat

## 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

### Les +

**Halloween**  
31 oct 2025

**Sortie Luge**  
27 fév 2025

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

**Camps  
été 2025**  
À venir

## CLAS 6-12 ANS

Convivialité et partage sur le temps des devoirs.

Lundi 16h15~18h30 Uzoz

Lundi 16h15~18h15 Meillon

Mardi et jeudi 16h30~18h30 Mazères

## ADOS 12-17 ANS

### LES SOIRÉES WATT-WATT ET ADOS

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

Sur vacances scolaires

### L'AUTOFINANCEMENT

Des actions pour financer les projets des jeunes !

Ateliers chocolat et tartes aux fruits

Dates à définir.

### LE BUS JEUNESSE **gratuit**

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

Gelos (Pradeau)

les mercredis si beau temps

14h30~17h30

Mazères (Sulky)

Pendant les vacances scolaires

Dates à venir

18 sept  
Intervention  
d'Arcolan  
sur le Bus  
Jeunesse

### LES PROJETS JEUNES

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

**TGS**  
**12-17 ans**  
Sortie au Toulouse  
Game Show  
30 nov 2024

# ACTIVITÉS JEUNESSE

1 cours d'essai gratuit !  
(Sauf piano et flûte)  
Reprise des activités  
semaine du 16/09.  
Inscriptions à partir  
du 04/09.  
Tarifs sur demande.

## BOUGER

### Full Contact (+7)

Mardi 19h~21h

Mercredi 19h30~21h

Nouveau

### Multisports (+6)

Vendredi 16h45~17h45

### Zumba Kids (+4)

Mercredi 17h30~18h15

Rontignon

## VIBRER EN MUSIQUE

### Flûte à bec et traversière (+6)

Mercredi 13h~17h

### Piano (+6)

Mercredi 13h~17h

## THÉÂTRER

### Théâtre enfants (7-10)

Mardi 17h30 ~18h45

### Théâtre ados (11-15)

Mercredi 18h~19h30

## APPRENDRE ET CRÉER

### Anglais (+6)

Mercredi 17h~18h (CP-CE2)

Mercredi 18h~19h (CM1-CM2)

### Art créatif (7-11)

Mercredi 10h30~11h45

Nouveau

### Artistes en herbe (4-6)

Mercredi 9h~9h45

### Atelier écriture ados (+12)

1 vendredi par mois

18h~19h30 Uzos

### Dessin Mangas (+10)

Mercredi 14h~16h

Rontignon

## TGS 12-17 ans

*Sortie au Toulouse*

*Game Show*

30 nov 2024

Renseignements au  
secrétariat



# FAMILLE

## QUOTIDIEN / SORTIES

<sup>Nouveau</sup>  
**Cap' culture**  
1 fois par mois

<sup>Nouveau</sup>  
**Cap' loisirs**  
Dernier vendredi du mois

**Jeux de société et bla-bla** **gratuit**

1<sup>er</sup> mercredi du mois  
10h30~12h Uzos Castellou

Dernier mercredi du mois  
15h30~17h Uzos Castellou

Dernier mardi du mois  
16h~17h30

Parc de Rontignon

**Les Cafés bla-bla du Bus Jeunesse** **gratuit**

Dernier mercredi du mois si beau temps  
14h30~17h30  
Gelos Pradeau

**Les Cafés des écoles** **gratuit**

Septembre & mai

**Les cycles parentalité** **gratuit**

17 sept Meillon  
Mai Rontignon

**Les sorties familles**

25 sept Sortie Nature  
27 fév Sortie Luge  
Juillet Sortie à définir

**Les journées des familles** **gratuit**  
Mai 2025

**Matinées petite enfance** **gratuit**  
Éveil musical Janv 2025  
Motricité Avril 2025

<sup>Nouveau</sup>  
**Parents, parlons numérique** **gratuit**  
Parent-enfant **gratuit**  
22 oct / 26 nov

**Point Info Familles** **gratuit**

Sur horaires d'ouverture du Centre Social

**Les soirées parentalité**  
Mars et juin 2025

**ATELIERS** **gratuit**

**Cuisine & partage**  
À définir

**Écocap** Uzos Castellou  
16 oct / 18 déc / 19 fév / 16 avril  
11 juin

<sup>Nouveau</sup>  
**La Fabrik parentale**  
Les parents aux commandes d'activités !  
Renseignement au secrétariat



# ACTIVITÉS ADULTES

1 cours d'essai gratuit !  
(Sauf piano et flûte)  
Reprise des activités  
semaine du 16/09.  
Inscriptions à partir  
du 04/09.  
Tarifs sur demande.

## CRÉER

### Arts graphiques et plastiques

Lundi 18h~20h

Nouveau

### Ateliers d'écriture

1 samedi par mois  
10h~12h

### Cartonnage

Mardi 9h15~12h

### Cap Couture zéro déchet

1 vendredi par mois  
9h~12h

### Couture

Vendredi 16h~18h  
Vendredi 18h30~20h30

### Peinture sur porcelaine

Jeudi 9h~12h

### Poterie

Lundi 18h~20h Rontignon

Nouveau

### Scrapbooking

1 lundi / trim 18h~20h Uzos  
1 samedi / trim 10h~12h  
Cours d'essai 21 ou 23 sept

## APPRENDRE SE FORMER

### Anglais

Mercredi 19h~20h

### Informatique

*Accès libre*  
*Aide informatique*  
*individualisée*  
*Stages collectifs*  
À définir

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

Autres lieux à définir

## RESTER ZEN HARMONISER LE CORPS ET L'ESPRIT

Nouveau

### Arts et bien-être

Mardi 14h~15h45

### Méditation sonore

1 à 2 fois par mois  
Jeudi 18h30~19h30

### Stretching

Vendredi 17h45~18h45

Nouveau

### Sophrologie

Mardi 11h~12h Uzos

### Taï Chi Chuan

Vendredi 9h~10h

### Yoga

Mardi 9h~10h30 Mazères  
Mardi 10h15~11h45 Meillon  
Vendredi 19h~20h30 Mazères

Nouveau

### Yoga de la voix et des mains

Jeudi 11h~12h

Nouveau

### Yoga sur chaise

Lundi 10h~11h  
Lundi 18h30~19h30 Uzos

## BOUGER

### **Fitness**

Lundi 18h15~19h15

### **Full Contact**

Mardi 19h~21h

Mercredi 19h30~21h

### **Gym bien-être**

Lundi 16h~17h

### **Gym douce**

Mercredi 10h~11h

### **Marche nordique**

Jeudi 12h15~13h45

### **Pilates**

Mardi 17h30~18h30

Jeudi 9h30~10h30

### **Renforcement musculaire**

Mercredi 18h15~19h

Rontignon

### **Stretching**

Vendredi 18h~19h

## DANSER

## MUSIQUER

Nouveau

### **Convivial musique**

Séances de 30 min

Mardi 16h30~20h

### **Danse africaine**

Jeudi 19h30~21h

### **Flûte à bec et traversière**

Mercredi 13h~17h

### **Piano**

Mercredi 13h~17h

## JOUER

### **Belote Rami**

### **Scrabble** **gratuit**

Lundi 14h~18h\*

Mercredi 20h30~22h30

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

Lundi 20h~22h30

## SORTIR

## PARTAGER

### **Ateliers cuisine à thèmes** **gratuit**

À définir

Nouveau

### **Cap' culture**

1 fois par mois

Nouveau

### **Cap' loisirs**

Dernier vendredi du mois

## THÉÂTRER

### **Théâtre**

Mardi 20h~21h30

### **Théâtre en chanson**

Mardi 14h30~16h

# SENIORS

## Nouveauté

Les sorties  
du Temps Libre  
et les RDVs Poivre et Sel  
fusionnent !

## ACTIVITÉS

### Belote Rami Scrabble **gratuit**

Lundi 14h~18h\*  
Mercredi 20h30

### Jeux de société et bla-bla **gratuit**

1<sup>er</sup> mercredi du mois  
10h30~12h Uzos Castillou

Dernier mercredi du mois  
15h30~17h Uzos Castillou

Dernier mardi du mois  
16h~17h30

Parc de Rontignon

### Gym bien-être

Lundi 16h~17h

### Gym douce

Mercredi 10h~11h

### Marche nordique

*Normale*

Lundi 14h~15h30

*Tranquille*

Mardi 10h~11h

## Les Rendez-Vous Poivre et Sel

Patrimoine et nature

### SEPTEMBRE

12 sept Les cromlechs du Plateau du Benou

19 sept Carrefour d'Ousse / Franqueville

20 sept Conférence à Meillon : Évolution  
de l'habitat béarnais

26 sept Laroin

### OCTOBRE

3 oct Emmaüs

10 oct Lac de Biron

17 oct Ferme Guédot + restaurant + Zoo d'Asson

24 oct Jardin Marsan

31 oct Chemin Poucham Uzoz

### NOVEMBRE

7 nov Baliros

12 nov Lestelle-Bétharram visite guidée

14 nov Quartier rive des Gaves -> Haras de Gelos +  
restaurant + Balade dans Pau

21 nov Buzy -> Oloron

28 nov Sainte-Colome

### DÉCEMBRE

5 déc Narcastet

12 déc Quartier du Foirail + restaurant + Balade

17 déc Marché de Noël de Pau et goûter

19 déc Noël à Oloron

\*Ramassage porte à porte possible



## ATELIERS

gratuits

### Ateliers ASEPT

Yoga du rire  
Vendredi 14h15-15h30  
Du 13 sept au 15 nov

Form' équilibre ,  
Mémoire, Nutrition,  
Vitalité, Équilibre  
À définir

### Ateliers collectifs France Services

Des ateliers pour  
maîtriser l'administration  
en ligne  
En fonction des demandes

### Ateliers cuisine et partage À définir

### Écocap Uzos Castillou

16 oct / 18 déc / 19 fév /  
16 avril / 11 juin

### Informatique

Accès libre  
À définir

Aide informatique  
individualisée  
À définir

Stages collectifs  
À définir

Permanences  
informatiques  
Meillon 1<sup>er</sup> jeudi du mois  
15h-17h30

Autres lieux à définir

### Interventions Que Choisir ?

Thèmes : Téléphonie /  
Garanties  
Octobre 2025

## SORTIES

Nouveau

### Cap' culture

Sorties culturelles  
en toute convivialité  
1 fois par mois

Nouveau

### Cap' loisirs

Sorties loisirs et partage  
Dernier vendredi du mois

## VOYAGES

### Voyage de fin d'année

Destination à définir  
8 jours / 7 nuits  
Mai 2025



# 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  
Sur Mazères, Uzos,  
Rontignon et Meillon  
Selon les demandes

Accès et aide  
informatique  
Sur Mazères, Uzos,  
Rontignon et Meillon  
Selon les demandes

Aide au CV / projet  
professionnel sur RDV

France Services   
sur RDV

## PERMA- NENCES sur RDV

Avocat **gratuit**

Conseiller  
numérique **gratuit**  
Aide aux démarches liées  
aux nouvelles technologies

CESF **gratuit**  
Écoute, aide au budget,  
surendettement...

Psychologue  
**Tarifs sur demande**

## ET AUSSI...

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

LES PANIERS  
DE LA PASSERELLE  
1 mardi sur 2 19h~20h  
à partir du 03 sept

Commandez ici 



# L'ITINÉRANCE

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

Nouveau

## LA GUITOUNE®

**gratuit**

*Un vélo triporteur qui se déplace près de chez vous. Accueil / Café / partage / Démarches administratives...*

Renseignements au secrétariat

## LE BUS

## CAP' DE TOUT



### Jeunesse **gratuit**

*Jeux vidéos en réseau, slackline.../ infos jeunes / Coup de pouce devoirs collègue / bla-bla...*

les mercredis si beau temps

14h30~17h30 au Pradeau Gelos

### Les cafés bla-bla **gratuit**

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

2<sup>e</sup> mardi du mois Marché de Gelos

1<sup>er</sup> mercredi du mois 10h30~12h Uzos Castillou

Dernier mercredi du mois 15h30~17h Uzos Castillou

Dernier mardi du mois 16h~17h30

Parc de Rontignon

# 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

**Sorties en libre participation :**

28 sept Nettoyage du gave

05 oct Balade et récolte d'automne

02 nov Balade et chasse aux champignons

07 déc Déco de fêtes naturelles

11 janv Hôtel à insectes, nichoirs, abris à chauves-souris

01 fév Cueillette de végétaux à vanner

01 mars Balade en raquettes

05 avril Plantes sauvages et comestibles

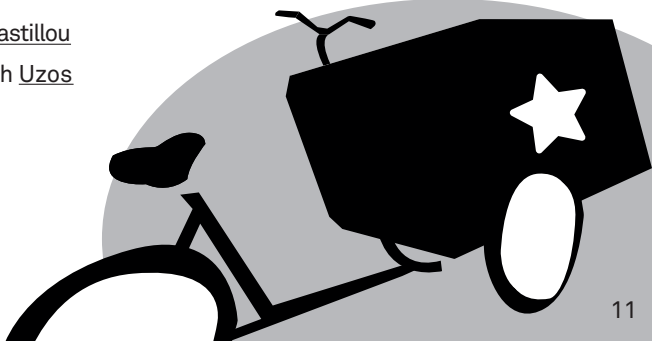
03 mai Balade dans la saligue

07 juin Les plantes du solstice d'été

05 juillet Préparation du jardin pour l'été.  
Visite du jardin d'Uzos

## Le jardin d'Uzos

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



# AGENDA

## 2024

### Septembre

**4 au 6** Permanences inscriptions activités

**16** Reprise des activités

**17** Cycle parentalité **Me**

**28** Nettoyage du Gave **ML**

**25** Sortie famille Nature **ML**

### Octobre

**05** Balade et récolte d'automne **ML**

**11** Balade au fil de l'eau + Projection « La rivière » avec intervention Gilles Bareille **ML**

**22** Parlons numérique

**31** Halloween **ML**

**Me** Meillon

**ML** Mazères-Lezons

### Novembre

**02** Balade et chasse aux champignons

**26** Parents, parlons numérique

**29-30** Téléthon **ML**

**30** Toulouse Game Show

### Décembre

**07** Décos de fêtes naturelles **ML**

+ Programmation des Rendez-vous Poivre et Sel en p.8

## 2025

Programme à venir  
À retrouver sur  
[www.csmazeres.org](http://www.csmazeres.org)  
et sur les réseaux



### NOUS CONTACTER

Centre Social Cap' de tout  
Place Mendès France  
64110 Mazères-Lezons  
[csocial@csmazeres.org](mailto:csocial@csmazeres.org)

**05 59 06 68 70**

### VEZ-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

### VENIR EN BUS

idelis / P5 /  
arrêt Lezons

### + D'INFOS

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

