



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 !

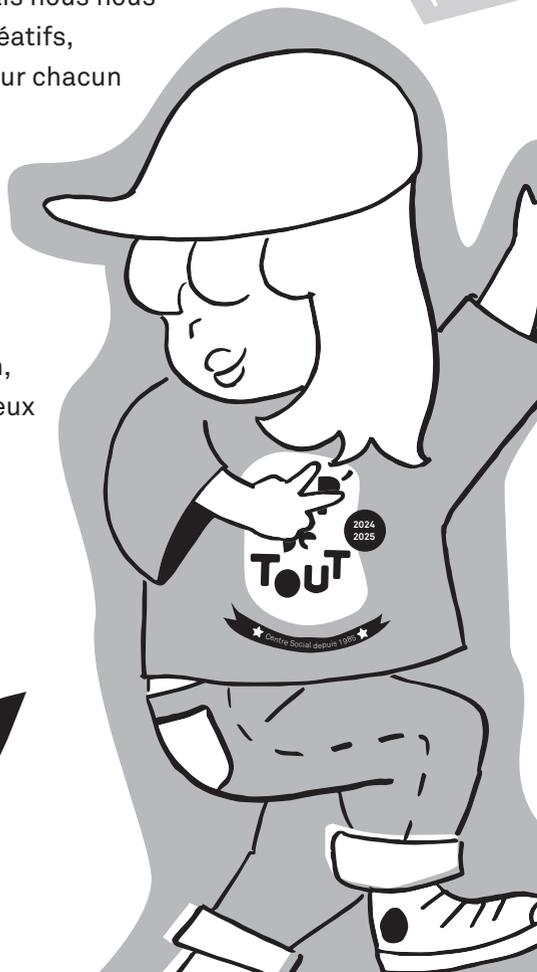
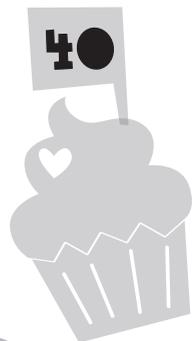
Notre environnement sera différent dans tous les cas, nos espaces auront une autre couleur, mais nous nous emploierons à redessiner des demains créatifs, toujours authentiques et remplissants pour chacun et chacune d'entre nous, d'entre vous.

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^{er} 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

^{Nouveau}
Cap' culture
1 fois par mois

^{Nouveau}
Cap' loisirs
Dernier vendredi du mois

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

1^{er} 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

^{Nouveau}
Parents, parlons numérique

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

^{Nouveau}
La Fabrik parentale

Les parents aux commandes d'activités !

Renseignement au secrétariat

Les concours Insta

Suivez-nous sur Instagram pour participer à nos concours !



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^{er} 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^{er} 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^{er} 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^e mardi du mois Marché de Gelos

1^{er} 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

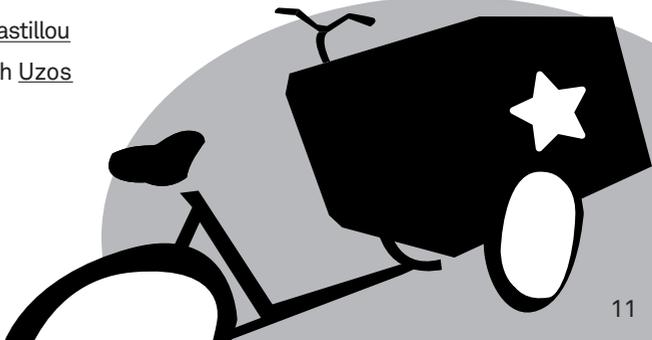
03 mai Balade dans la saligue

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
et sur les réseaux



NOUS CONTACTER

Centre Social Cap' de tout
Place Mendès France
64110 Mazères-Lezons
csocial@csmazeres.org

05 59 06 68 70

VENIR EN BUS

idelis / P5 /
arrêt Lezons

+ D'INFOS

www.csmazeres.org



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

