Institut Culturel Interâge
Association Loi 1901 créée le 24 juin 1976 (J.O. 16/07/76) W643001576
Siège social : Tour de la République, 8 rue Carnot — 64000 PAU • Tél. 05 59 27 49 92
institutculturelinterage@orange.fr • Site internet : www.ici-pau.org
Permanences : Lundi et Mercredi de 14h30 à 16h30 (sauf jours fériés et vacances scolaires)

PROGRAMME d'OCTOBRE à DECEMBRE 2026

Chères adhérentes, Chers adhérents,

2026-2027. Une saison avec de nouvelles activités pour lutter contre la solitude, pour se cultiver, pour rester en forme, pour échanger.

Je vous souhaite une belle saison pleine de fraîcheur.

Josiane MENOU
Présidente

-=

ASSEMBLEE GENERALE

Jeudi 26 Novembre 2026 à 14 h 30

Nous vous attendons nombreux au Pavillon des Arts (Boulevard des Pyrénées, face à la Place Royale, sous le funiculaire)*, à ce rendez-vous annuel important de la vie de votre Association qui se terminera sur une note gourmande et festive.*

-=

PETIT BAVARDAGE / DEBAT ANIME / GOUTER
Jeudi 19 Novembre 2026 à 15 h 15

Rendez-vous au café de Pau, 6 rue Carnot à Pau.

-=

REPAS DE NOEL TARIF : 41€
Jeudi 10 Décembre 2026

Au Restaurant « Le Bourneuf » à Morlaas

Date limite d'inscription ou d'annulation : **mercredi 2 décembre 2026**.

Menu : *Kir pétillant à la framboise – Garbure Béarnaise – Noix de St Jacques, crémeux aux cèpes*
Canette rôtie, petites grenailles et compotée de légumes – Promenade de desserts
Vin (blanc sec et rouge) Café

RV à 11 H 15 sur le cours Bosquet
Trottoir en face des Hespérides, presque à l'angle rue **Mathieu Lalanne** pour prendre le bus.

CONFÉRENCES à 14 h 30



A la Médiathèque André-LABARRERE

*Afin de faciliter l'organisation de l'accès à l'auditorium merci de bien vouloir vous présenter <u>au plus tard à **14 h 15**</u> dans le hall avec vos cartes d'adhérents.*

- :- :- :- :- :- :- :- :- :- :- :- :- :- :- :- :- :- :-

OCTOBRE 2026

Mardi 6 Octobre — **«Histoire à transmettre parents, grands parents»**
Par Mme Mathilde Hammann, biographe.

Mardi 13 Octobre — **«Isabelle Ibéra – aventurière, espionne»**
Par Mme Lucie Abadia, historienne.

NOVEMBRE 2026

Mardi 3 Novembre — **«Le bien vieillir»**
Par Dr Jean-François Deyries.

Mardi 10 Novembre — **«Fersens, un acteur de la fuite à Varennes »**
Par M.Robert Lloancy, enseignant retraité.

Mardi 24 Novembre — **«Fragonard»**
Par M.Claude Laharie, historien.

DECEMBRE 2026

Mardi 1er Décembre — **«L'apiculture dans le monde , Arabie Saoudite, Espagne, Pologne, Canada etc»**
Par M. Paul Fert.

Mardi 8 Décembre — **«Michel Ange – sculpteur»**
Par Mme Josiane Menou, conteuse d'histoire et d'Art.

Mardi 15 Décembre — **«Les grandes dames de la chanson française 1920/1930»**
Par M. Francis Cha, enseignant retraité.

<u>**S O R T I E S**</u>

*Chèque à l'inscription à <u>l'ordre de l'I.C.I.</u> ; mentionner au dos du chèque le <u>lieu de ramassage</u> du bus ainsi que le nom et le prénom du (des) participant(s) <u>s'il n'est pas la / le titulaire du chèque</u>. Pour tout changement de dernière minute, laisser un **message** vocal ou SMS avec vos coordonnées au : **06.79.44.47.84 ou 06.40.35.82.28***
*Arriver **10 minutes AVANT** l'horaire à l'arrêt du bus pour le pointage**.***
*Les places étant limitées, nous vous conseillons de vous inscrire au plus tôt. Possibilité d'annulation jusqu'au **<u>mercredi de la semaine précédente de la sortie</u>** afin de laisser la place à quelqu'un d'autre. Merci de votre compréhension.*

-=-=-=-=-=-=-=-=-=-=-=--=-=-=-=-=-=-=-=-=-=-=-=-=-=-=-=-=-

JEUDI 15 OCTOBRE 2026

BIDACHE/Rive de l'ADOUR TARIF : 65 €

<u>Inscription et désistement</u> **: 7 Octobre**

10h00 Visite guidée du château de Gramont
12h00 **Déjeuner au restaurant à Bayonne**
Menu : Toast de chèvre au miel – Poulet basquaise – Gâteau basque
Vin - Café
15h15 Croisière de l'Adour et son histoire depuis Bayonne

Horaires de ramassage

Mathieu Lalanne (face au Musée) : 8h10 – Edouard VII : 8h15 – Marzet : 8h20
Lawrance : 8h25 - Bowling : 8h30 –

-==-=

JEUDI 12 NOVEMBRE 2026

OLORON TARIF : 52 €

10h00 Visite guidée du centre historique d'Oloron
12h00 **Déjeuner au restaurant Le Loft Café à Oloron**
Menu : Garbure – Cuisse de canard confite, piperade béarnaise – Panna cota aux fruits rouges – Vin et Café
15h00 Visite guidée (2 groupes en alternance)
a) Cathédrale d'Oloron – **b)** Atelier de la pâtisserie Artigarède

Horaires de ramassage

Bowling : 8h25 – Lawrance : 8h30 – Marzet : 8h35 – Edouard VII : 8h40 :
Mathieu Lalanne (face au Musée) : 8h45

ACTIVITÉS PERMANENTES

ANGLAIS Lundi de 17 h à 18 h 15 avec Zoe McNAMEE
Atelier de langue (44€ par trimestre) **salle 612** 6ème étage

ESPAGNOL Lundi de 10 h à 11 h 15 avec Claude ERRECART
Atelier de langue (44€ par trimestre) **salle 612** 6ème étage

GYMNASTIQUE DOUCE : 5 cours avec Be APAS (Anthony)

Lundi : 1 cours à 11 h — **salle 613** 6ème étage
Mardi : 2 cours à 10 h et à 11 h — **salle 613** 6ème étage
Vendredi : 2 cours à 10 h et à 11 h — **salle 613** 6ème étage

PILATES : 2 cours avec Be APAS (Anthony)

Lundi : 10 h — **salle 613** 6ème étage
Vendredi : à 12 h — **salle 613** 6èmeétage

YOGA : 4 cours avec Katia RATSIMANDRESY

Mardi : à 9 h — **salle 613** 6èmeétage
Mardi, yoga « doux » : à 10 h — **salle 414** 4ème étage
Jeudi : 2 cours à 10 h et à 11 h — **salle 613** 6éme étage

JEUX DE CARTES & SCRABBLE (pas d'arrêt durant les vacances scolaires).

Vendredi de 14 h à 17 h — **salle 612** 6éme étage

-=

Atelier INFORMATIQUE

Les mercredis de 16h30 à 17h30 à la Tour de la République
Bureau de l'Association, salle 612 - (à partir du mercredi 7 octobre)
Conseil numérique : utilisation, clavier, se connecter à Internet, réaliser seul (e) des démarches administratives, des prises de rendez-vous, etc. - (gratuit sur inscription – groupe de six).

C I N E M A

Pour le programme et les dates de séances, se renseigner directement auprès de la médiathèque

Quelques dates à retenir pour 2027 : « les jeudis »

« GALETTE » : 7 Janvier
SORTIES 2027 : 4 Février, 11 Mars, 8 Avril, 13 Mai, 10 Juin
REUNION DE FIN DE SAISON : 17 Juin

PAU Capitale humaine — CASINOS Groupe Tranchant — PAU Capitale culturelle Les Médiathèques