

Bulletin

Rentrée 2018/2019



2018 restera dans la mémoire collective de tous les adhérents du FOYER d'Éducation Populaire d'Ondres, comme l'année des **40 ans d'existence de la section Cyclotourisme** que nous avons eu le plaisir de commémorer le 8 juin dernier. À moins qu'il ne s'agisse de la création des deux nouvelles sections du F.E.P.O. avec le QI Gong et l'atelier « théâtre Ado ».

Nous ne voudrions pas cependant passer sous silence les nombreux autres évènements qui ont émaillé la vie de nos sections, ils seront ici rapportés dans ce bulletin.

Cet ÉTÉ 2018 que nous venons de traverser fut aussi l'occasion pour le FOYER de montrer son dynamisme, et surtout son extraordinaire investissement dans la vie locale.

Celui-ci a démarré avec l'un des moments forts que nous avons vécu le 13 juillet, la soirée « **Casetas** ». Que la bonne trentaine de nos bénévoles qui a répondu à l'appel que nous lui avons lancé soit ici très sincèrement remerciée. Grâce à eux, nous avons vécu une soirée chaleureuse et pleine de bonne humeur.

Les « **Courses Landaises** » pour lesquelles le FOYER s'est investi sans interruption depuis 16 ans, débutèrent cette année le 9 juillet. Elles furent l'occasion de créer de nouveaux partenariats autour de l'association Montanegra pour la partie spectacle, avec la très précieuse contribution de l'Office du Tourisme pour la communication et celle de l'association des parents d'Élèves pour le BAR. Elles connurent un renouveau très apprécié du public avec la présentation d'un spectacle de qualité proposé par la Ganadéria DAL. Pour l'ensemble des 7 Courses, le FOYER a dû faire appel cette année à de très nombreux adhérents pour assurer, non seulement la « billetterie » mais aussi toute la logistique nécessaire pour sa préparation, depuis le mois de février. En remerciant, tous nos bénévoles, nous ne manquons pas de souligner que **NOMBREUX** furent celles et ceux qui ont accepté de consacrer un peu de leur temps de vacances pour l'association...

Sans répit pour le FOYER, le **samedi 8 septembre**, le **forum des associations ondraises** a mobilisé tous nos responsables de sections qui ont eu à cœur de présenter leurs activités avec conviction et passion. Avec tous les membres du CA, j'adresse à tous nos adhérents nos meilleurs vœux de rentrée.

Claude Mussat
Président



■ LES SECTIONS DU GROUPE CULTUREL

▼ ANGLAIS

Si vous avez envie d'apprendre l'anglais ou de continuer à le pratiquer, le FEPO propose des cours de groupe pour adultes animés par Agnès.

Les séances de 1h30 comportent écoute, prononciation, acquisition ou approfondissement de points de grammaire, échanges, débats, visionnage de vidéos, jeux en anglais ainsi que des sorties au cinéma pour voir des films en V.O. Des moments de convivialité (Noël, fin d'année) permettent aux membres des différents cours de se rencontrer, d'échanger et de tisser des liens.

Nouveauté !

Dès septembre 2018, un cours supplémentaire le mardi matin de 9h à 10h15 s'adressera aux débutants qui pourront discuter pendant 10-15 minutes avec ceux du cours suivant (10h15 – 11h45) d'un niveau légèrement supérieur, ce qui permettra de faire un échange et le lien entre les deux groupes.

Le 3^e cours de 18h30 à 20h est réservé à des apprenants qui maîtrisent déjà la grammaire et parlent suffisamment bien pour débattre d'un sujet, enrichir leur vocabulaire et dialoguer dans une ambiance décontractée et joyeuse.

- Inscriptions au FORUM des Associations le 8 septembre et pendant les permanences du Foyer.
- Reprise des cours 2018 : mardi 18 septembre à 9h au foyer.



▼ AQUARELLE

Vous souhaitez exercer votre habileté à travers le dessin, la peinture, découvrir les couleurs, vous exprimer dans la détente et la convivialité. Cela est possible pendant les séances d'aquarelle encadrées par notre animatrice Dany qui nous guide par ses conseils avisés avec énormément de patience et de gentillesse. Quel plaisir de partager cette passion certes difficile mais combien agréable et productive. Et quelle joie à la vente de six tableaux au profit du Téléthon 2017. Deux ateliers ont lieu chaque semaine au foyer : le mardi de 20h30 à 22h30 et le jeudi de 14h30 à 16h30. La reprise se fera le mardi 25 septembre 2018



- Les conditions : avoir pris son adhésion au FEPO de 12 euros lors du FORUM des Associations le 8 septembre ou ensuite pendant les permanences du foyer le mardi et le jeudi après-midi.

▼ ART FLORAL

Quel plaisir de composer un jeudi par mois de 12h30 à 14h ou de 18h30 à 20h, au foyer, un bouquet chaque fois différent en couleurs, hauteur, fleurs, feuillages sous la baguette magique de Céline, animatrice de la section. La créativité de Céline semble sans limite pour le plus grand plaisir de tous.

Quelle joie de repartir avec un bouquet confectionné par soi-même et que l'on peut conserver ou bien offrir. Pur bonheur !
La composition du bouquet de la Saint-Valentin 2018 a été un vrai plaisir pour les messieurs qui ont assemblé les différents éléments floraux avec passion et ont été ravis du résultat.

L'atelier floral du FOYER vous permet d'acquérir auprès de Céline des bons cadeaux valables 6 mois.
Pour 2018-2019, vous pouvez adhérer au FOYER (12 euros) lors du FORUM des Associations le 8 septembre ou pendant les permanences du mardi et jeudi après-midi ou auprès de Céline (*Gaïa fleurs*).

- Le prochain atelier sera le jeudi 13 septembre.



▼ INFORMATIQUE

Cette année particulièrement agréable a porté essentiellement sur les manipulations en vidéo, son et images. Les adhérents très intéressés et motivés ont suivi les cours avec assiduité ce qui encourage à poursuivre en approfondissant encore ces techniques.

Pour 2018-2019, les cours se feront au foyer le vendredi de 14h à 16h pour les initiés en informatique avec les fondamentaux de Windows 10 et de nouveaux logiciels pour approfondir le multimédia.

De 16h à 17h, le cours portera sur la bureautique (traitement de texte, tableur...) et le traitement de problèmes divers tels que nettoyage, réglages...

- Début des cours : vendredi 5 octobre 2018.
- Inscriptions au FORUM le 8 septembre et pendant les permanences du Foyer.



▼ THÉÂTRE

Pendant la Semaine du Théâtre qui a eu lieu du 12 au 15 juin à Capranie, nous avons pu apprécier le travail considérable des membres des 3 ateliers qui durant toute l'année se sont surpassés pour proposer des spectacles de qualité applaudis très chaleureusement par de nombreux spectateurs.
- « *Le gentil petit diable* » par le groupe des enfants.
- « *Le livre de la jungle* » par le groupe des ados.
- « *La joyeuse et probable histoire de Superbarrio, que l'on vit s'envoler un soir dans le ciel de Mexico* » par le groupe des adultes.

Félicitations aux acteurs et à leurs animateurs Camille, Coralie, Viviana et Rodolphe.



RENTÉE THÉÂTRALE

Toujours dispensés par la Cie *Hecho En Casa*, dont la réputation n'est plus à faire, les ateliers reprendront la troisième semaine de septembre :

- Pour les ados (11 à 14 ans), le mercredi 19, de 15h à 17h, encadrés par Camille.
- Pour les enfants (7 à 10 ans), le mercredi 19, de 17h à 19h, encadrés par Coralie.
- Pour les adultes, le jeudi 20, de 19h à 22h, animés par Viviana et Rodolphe.

- Venez vous inscrire au Forum des associations, le nombre de places est limité.
- Et comme les autres années, des stages d'initiation de 2 ½ journées, seront organisés pour les enfants de 7 à 11 ans. Le premier aura probablement lieu, les 30 et 31 octobre.
- Se renseigner auprès de la responsable de l'atelier « enfants » (voir récapitulatif des activités).



■ LES SECTIONS DU GROUPE SPORTIF

▼ CYCLOTOURISME

Pas de véritable reprise pour les cyclos puisque cette activité ne connaît ni interruption, ni morte saison. Des changements sont à prévoir suite au retrait de l'équipe d'animateurs, mais la suite est assurée et les trois sorties hebdomadaires seront maintenues. Un point sera fait assez rapidement afin de recenser les besoins ou les désirs de ceux qui remonteront en selle pour une nouvelle année sur les routes des Landes ou du Pays basque.

- Sorties les mardi, vendredi et dimanche au départ du foyer et horaires en fonction des saisons.



▼ GYM POUR TOUS

La gym pour tous, comme son nom l'indique, est accessible à tous. Les étirements et le cardio sont privilégiés dans cette discipline afin de garantir souplesse et tonicité aux participants.

Maurie Moll sera dorénavant responsable de cette section qui verra également l'arrivée d'un nouvel animateur, Benjamin.

- Comme l'an passé, les cours auront lieu le lundi de 18h30 à 19h30.

▼ GYM D'ENTRETIEN

Depuis de nombreuses années, Maïté Lafontaine anime ces cours, dans la bonne humeur.



Ils permettent de rester en bonne forme physique, quel que soit l'âge.

C'est une gym dynamique, chaque cours est composé de plusieurs séquences : cardio, abdos, étirements, gainage... avec ou sans matériel (élastique, altères, ballon...).

- 2 cours par semaine : le mardi de 10h30 à 11h30 et le vendredi de 9h à 10h, à la salle de gym Capranie.

▼ GYM KINÉ

Les séances de Gym Kiné se déroulent salle Capranie le jeudi de 14h à 15h. Elles sont dirigées alternativement par Magali Dersigny et Jocelyn Bernou. C'est une gymnastique douce accessible même à ceux qui n'ont jamais fait de sport ; la moyenne d'âge des participants est assez élevée ! L'atmosphère y est très détendue ! Cette année, la cotisation diminue ; venez vous renseigner au forum des associations.

▼ PILATES

Très prisée, cette méthode permet de développer les muscles profonds, d'améliorer l'alignement corporel, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire. Les séances sont toujours animées par Marie Rime.

- Cette année, 3 cours sont proposés : le lundi de 11h à 12h, le mercredi de 10h45 à 11h45 et le vendredi de 17h à 18h, à la salle de gym Capranie.



▼ QI GONG

Les cours de Qi Gong, gymnastique énergétique chinoise basée sur la détente profonde du corps et de l'esprit reprennent tous les jeudis et tous les vendredis à la salle Capranie.

Le Qi Gong est une activité ouverte à tous qui peut se pratiquer avec ou sans but thérapeutique et sans avoir la moindre connaissance de l'énergie ou de la philosophie chinoise.



▼ RANDONNÉE

La section rando va reprendre ses sorties du lundi et repartir à l'assaut des pentes de la montagne basque dans le sillage de son équipe d'animateurs. Cette équipe devrait recevoir un renfort cette année en la personne de Nicole, venue prendre contact avec le groupe lors des dernières randos. Bien entendu, devant le succès de la formule des séjours d'une semaine comme celui du Mont Dore, des propositions seront encore faites aux marcheurs cette année.

- Alors, bâtons en mains et sac sur le dos le lundi à 8h45 devant les locaux du Foyer.



▼ MARCHÉ

Toute l'année (même en période estivale), un groupe de marcheuses et de marcheurs se retrouve le jeudi matin à 9h devant le stade pour une balade de 2 heures en forêt. Cette activité, accessible à tous, permet d'entretenir sa forme dans un climat de convivialité.



▼ TENNIS DE TABLE

La section Tennis de table du FEPO vous accueille tous les mercredis et tous les vendredis à la salle du Larrendart.

Une journée PORTES OUVERTES sera organisée le vendredi 14 septembre de 17h à 20h où vous pourrez découvrir ou redécouvrir ce sport et ses bienfaits.



▼ VOLLEY

Le club de volley du FEPO, c'est d'abord la convivialité. Joueurs et joueuses de tout niveaux se retrouvent pour des entraînements réguliers dans la bonne humeur. Nous participons également depuis 3 ans à un tournoi entre les équipes voisines qui se déroule toute l'année. Nous recherchons particulièrement de nouvelles joueuses afin d'équilibrer nos équipes, n'hésitez pas à venir faire un essai !



▼ YOGA

Les cours de Yoga se sont terminés le 6 juillet 2018, après notre classique repas annuel de fin d'année, en plein air aux Maynaydes. Le forum des associations aura lieu le samedi 8 septembre 2018. Pour ce qui est de la reprise des cours, elle se fera le mardi 18 septembre 2018 à 8h45 comme d'habitude à Capranie (salle de gym). Les cours sont assurés par deux professeurs de très bon niveau : Jackie, le mardi de 8h45 à 10h15 et Maïtexu, le vendredi de 10h à 11h30.

Une journée « Yoga » est prévue le 6 octobre prochain, avec une séance de Yoga, de méditation et de CNV (Communication Non Violente). Cette activité étant pleinement appréciée, la liste des adhérents est complète pour l'instant, une liste d'attente sera proposée à la reprise des cours.





■ LES SECTIONS DU GROUPE DES SENIORS

▼ BRIDGE

Les parties de bridge ont lieu tous les lundis à 20h au Foyer.

Au fil des ans, le nombre de joueurs diminue et nous souhaiterions voir grandir nos rangs avec des personnes intéressées par ce jeu de cartes. C'est avec plaisir que nous accepterons des débutants !

Si cela vous tente, vous pouvez venir nous voir au Foyer le lundi soir à partir du mois d'octobre.



▼ COUTURE

La responsable de la couture, Kitty Mondenx, bénévole depuis 1999, nous quitte cette année au grand regret des adhérentes de la section. Le foyer la remercie chaleureusement pour sa disponibilité, sa compétence et sa bonne humeur.

Deux personnes du groupe, Claudette Biarrotte et Solange Houdart ont accepté de prendre la responsabilité de la section cette année et nous les remercions.

- Donc, si vous aimez la couture, le tricot, la broderie, le patchwork... venez au Foyer le mardi de 14h à 17h à partir du 11 septembre.



▼ HISTOIRE LOCALE

La section « Histoire Locale » s'intéresse aux événements vécus par les anciens et retranscrit les souvenirs relatifs à l'histoire d'Ondres et de sa région.



Des bulletins sont édités et en vente au Foyer (s'adresser à Kitty Mondenx au 05 59 45 34 45).

Le prochain bulletin sortira bientôt ; il concerne l'école d'Ondres (l'historique, les bâtiments scolaires datant de 1887, les instituteurs de 1950 à nos jours avec des anecdotes d'anciens élèves).

- Vous qui aimez rechercher dans les archives, écouter les anciens, rapporter leurs récits, venez nous rejoindre au Foyer chaque premier mardi du mois de 17h à 19h.

▼ REPAS DU VENDREDI



Tous les adhérents qui le souhaitent peuvent se retrouver le vendredi midi autour d'un repas amical et souvent festif (on fête les anniversaires, on chante aussi avec le groupe de chanteurs du Foyer tous les derniers vendredis du mois...).

- Colette vous inscrira avec plaisir le mercredi pour le vendredi suivant (05 59 45 32 44 ou 06 20 06 65 65). Le prix du repas est fixé à 12 euros.

JEUX DE CARTES

Les jeux de société et de cartes, abandonnés faute de participants, ont repris après le repas grâce à quelques joueuses de scrabble. Les personnes intéressées peuvent se joindre à elles.

▼ SORTIES-VOYAGES

Les seniors aiment bien voyager ! Après le magnifique voyage en Toscane de septembre 2017, une quarantaine de personnes sont parties en juin pour découvrir les Pays Baltes. Et ce n'est pas fini car ils refont leurs valises ce mois de septembre pour une petite escapade de 4 jours en Espagne (Saragosse, Olite et le désert des Bardenas).

Et bien sûr, en octobre, la traditionnelle sortie palombes !

- Pour plus de renseignements, s'adresser à Nelly.



Les tarifs du Foyer

Notre association le « Foyer d'Éducation Populaire d'Ondres » conformément à ses statuts est affiliée et adhère à la Ligue de l'Enseignement.

Et comme dans toute association, les membres sont tenus de régler leur adhésion avec une assurance responsabilité civile. Celle-ci est souscrite à présent auprès de la GMF.

En conséquence, pour pratiquer les différentes activités du FOYER il sera demandé :

À TOUS LES ADHÉRENTS :

L'adhésion à l'association avec son assurance obligatoire dont le montant fixé par le Conseil d'Administration est de 12 euros pour les adultes et de 10 euros pour les enfants de moins de 17 ans.

À CEUX QUI PRATIQUENT UNE ACTIVITÉ SPORTIVE :

Le Foyer, sauf cas particulier, ne propose plus d'activités nécessitant l'acquisition d'une licence comme par

le passé. C'est pourquoi le nouveau montant de l'adhésion avec assurance est également fixé à 12 euros pour chaque membre. Mais cette adhésion ne sera effectuée qu'après avoir fourni un certificat médical précisant l'aptitude de l'adhérent à pratiquer l'activité sportive mentionnée.

PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS :

Lorsque l'activité n'est pas animée par un membre bénévole, il sera comme par le passé demandé une participation à la rémunération de l'animateur.

FACILITÉS DE RÈGLEMENT :

Le règlement des activités, en 3 chèques, peut être consenti à partir de 100 euros ; le premier versement doit être supérieur ou égal à 50 euros, le dernier chèque sera encaissé au plus tard le 31 décembre.

SOUVENIRS

En cette rentrée, qui marque aussi le terme de l'année écoulée, le Foyer souhaite rendre hommage à certains de ses membres et amis qui nous ont quittés et que nous ne voulons pas oublier Jean-Pierre Schelling, Claude Canal, Daniel Houdart, Jeannot Lesgourgues, André Lajeus, Guy Pujou (dit Ratoun), à tous, qui marquèrent leur attachement au FOYER, nous voulons honorer leur mémoire et les remercier de leur fidèle amitié.

Claude Mussat

**RÉCAPITULATIF DES ACTIVITÉS RÉSERVÉES AUX ADHÉRENTS
DU FOYER D'ÉDUCATION POPULAIRE D'ONDRES
ayant payé leur adhésion de 12 € (ou 10 € pour les enfants) pour l'année 2018 – 2019**

ACTIVITÉS & ANIMATEURS	HORAIRES ET LIEUX	PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS	RESPONSABLE
ANGLAIS Agnès Molitor	Niv. 1/2 mardi 9h-10h30, 10h15-11h45 et Niv. 3 mardi 18h30-20h au foyer	130 €/an soit 4 €/séance	Daniel Peiffer 06 87 44 12 06
AQUARELLE Dany Oyharçabal	Mardi 20h30 et jeudi 14h30 au foyer	—	Jocelyne Michel 06 47 24 90 19
ART FLORAL Céline Berthelot	Un jeudi par mois au foyer soit : 12h30 à 14h/soit : 18h30 à 20h S'inscrire auprès de Céline	33 € € à chaque séance	Christine Gouardères 06 73 32 90 13
INFORMATIQUE Michel Arino	Vendredi 14h-16h au foyer soutien 16h-17h	50 €/an soit 1 €/heure	Michel Arino 06 31 00 73 80
THÉÂTRE Cie Hecho en Casa Viviana et Rodolphe	Adultes : jeudi 19h-22h Salle Capranie	300 €/an soit 3 €/heure	Sandra Rouchut-Poeuf 06 26 15 37 68
Camille Duchesne	Ados : (11-14 ans) mercredi 15h-17h Salle Capranie	150 €/an soit 2,50 €/heure	Josiane Jazet 05 59 25 57 95 06 64 61 96 17
Coralie Blain	Enfants : (7-10 ans) mercredi 17h-19h Salle Capranie	120 €/an soit 2 €/heure	Josiane Jazet 05 59 25 57 95 06 64 61 96 17
CYCLOTOURISME Régis Maubourguet	Dimanche et mercredi matin Mardi et vendredi horaires selon saison RDV au foyer	—	Régis Maubourguet 06 40 16 24 89
GYM POUR TOUS Benjamin Hamon	Lundi 18h30-19h30 Salle gym Capranie	36 €/an soit 1 €/heure	Maurie Moll 06 84 39 61 30
GYM ENTRETIEN Maïté Lafontaine	Mardi 10h30-11h30 Vendredi 9h-10h Salle gym Capranie	72 €/an soit 1 €/heure	Josiane Jazet 05 59 25 57 95 06 64 61 96 17
GYM KINÉ Kinés	Jeudi 14h-15h Salle gym Capranie	42 €/an soit 1 €/heure	Jean Théodore 05 59 45 33 87
PILATES Marie Rime	Lundi 11h-12h Salle gym Capranie Mer. 10h45-11h45 Salle gym Capranie Vendredi 17h-18h Salle gym Capranie	39 €/an : 1 ^{er} cours soit 1,08 €/heure 39 €/an : 2 ^e cours soit 1,08 €/heure 39 €/an : 3 ^e cours soit 1,08 €/heure	Josiane Jazet 05 59 25 57 95 06 64 61 96 17
QI-GONG Dominique Lebrun	Jeudi 17h-18h Salle gym Capranie Vendredi 19h-20h Salle gym Capranie	64 €/an : 1 ^{er} cours soit 1,77 €/heure 64 €/an : 2 ^e cours soit 1,77 €/heure	Brigitte Bordenave 06 59 52 21 38
RANDO Gilbert, Sylvie, Babé, Michel, J-Pierre, J-Claude	Lundi 8h45 (RDV au foyer) Randonnée	20 €/an	Sylvie Bathelier Rando 06 70 80 09 34
MARCHE J-Claude, Maïté	Jeudi 9h (stade) Marche en plaine	—	JC Loumagne Marche 06 84 56 93 00
TENNIS DE TABLE Brigitte Bordenave	Mercredi 17h-19h Vendredi 17h-20h à Larrendart	10 €/an	Brigitte Bordenave 06 59 52 21 38
VOLLEY MIXTE Grégory Validire	Lundi 19h-22h et mercredi 19h-22h à Larrendart	10 €/an	Guillaume Suret 06 22 40 34 50
YOGA Maïtëx et Jackie	Mardi 9h-10h30, vendredi 10h-11h30 Salle gym Capranie	120 €/an soit 1,11 €/heure	Marie-Claude Dumas-Voynet 05 59 45 36 39
BRIDGE Anne Lécrivain	Lundi 20h au foyer	—	Anne Lécrivain 05 59 45 25 50
COUTURE Claudette, Solange	Mardi 14h-17h au foyer	—	Claudette Biarrotte 06 74 36 50 64 Solange Houdart 05 24 33 46 09
HISTOIRE LOCALE Ketty Mondenx, Michèle Lapeyre	1 ^{er} mardi de chaque mois à 17h au foyer	—	Ketty Mondenx 05 59 45 34 45
SENIORS	Lundi et vendredi 14h-18h au foyer : rencontres, goûters, jeux...	—	Colette Lochian 05 59 45 32 44 06 20 06 64 65
... ET POUR TOUS LES ADHÉRENTS	Repas le vendredi au Foyer. S'inscrire le mercredi auprès de Colette Lochian	12 € le repas	Colette Lochian 05 59 45 32 44 06 20 06 64 65
SORTIES, VISITES, VOYAGES	Adhésion au Foyer : 12 €. Renseignements auprès de Nelly		Nelly Loumagne 05 59 45 26 45
SECRETARIAT Églantine Mayrargue	Permanence : foyer Yvonne Loiseau - Place R. Feuillet mardi et jeudi de 14h à 17h		05 59 45 38 39

Les activités à caractère sportif nécessitent un certificat médical ou un questionnaire de santé mentionnant chaque activité pratiquée à donner avant le 30 septembre. Un règlement en 3 chèques peut être consenti à partir de 100 € avec un 1^{er} versement minimum de 50 €. Le dernier chèque sera encaissé le 31/12/18.