

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

Courriel : institutculturelinterage@orange.fr

Site : www.ici-pau.com

Siret : 397 615 014 00040APE : 9499Z

Permanences : Lundi et Mercredi de 14h30 à 16h30 (sauf jours fériés et vacances scolaires).

PROGRAMME d'OCTOBRE à DECEMBRE 2025

Chères adhérentes, Chers adhérents,

La meilleure saison : « c'est celle qui commence » !

2025-2026 promet de bons moments dans toutes nos activités pour lutter contre la solitude, pour se cultiver, pour rester en forme, pour échanger. **BONNE SAISON.**

Josiane MENOUE

Présidente

ASSEMBLEE GENERALE

Jeudi 20 Novembre 2025 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 27 Novembre 2025 à 15 h 15 TARIF : 5 €

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

REPAS DE NOEL TARIF : 37€

Jeudi 11 Décembre 2025

Au Restaurant « LA CANOPEE » à SERRES CASTET

Date limite d'inscription ou d'annulation : **mercredi 5 décembre 2025.**

(Le menu à découvrir « produits frais »).

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 au plus tard à 14 h 15 dans le hall avec vos cartes d'adhérents.



- - - - -

OCTOBRE 2025

Mardi 7 Octobre **«Réécrire le mythe de Troie à travers Hélène de Troie»**
Par Mme Sandra LARRIBE.

Mardi 14 Octobre **«Cancer du sein... l'assiette préventive»**
Par Mme Anaïs TACQOURT, diététicienne.

NOVEMBRE 2025

Mardi 4 Novembre «Le Béarn au XVI ème siècle»
Par Mme Claire MONTENGOU, historienne guide.
A la « Tour de la République » **salle 613** car l'Auditorium de la Médiathèque nous est refusé.

Mardi 18 Novembre «Mosaïque de Ravenne»
Par M. Robert LLOANCY, enseignant retraité.
A la « *Tour de la République* » **salle 613** car l'Auditorium de la Médiathèque nous est refusé.

Mardi 25 Novembre «Expédition en Laponie»
Par M.Eric DEGUIL, présenté par l'EGPEE
Champion du monde de canoë-kayak extrême .

DECEMBRE 2025

Mardi 2 Décembre «Le Régent – Louis XV....en route vers la Révolution»
Par Mme Josiane MENOU, conteuse d'histoire et d'art.

Mardi 9 Décembre «Gabrielle d'ESTREE»
Par Mme Lucie ABADIA, historienne.
A la « Tour de la République » **salle 613** car l'Auditorium de la Médiathèque nous est refusé.

Mardi 16 Décembre «Le Flamenco»
Par M. Emmanuel de MONCHALAR, guide touristique.

SORTIES

Chèque à l'inscription à l'ordre de l'I.C.I. ; mentionner au dos du chèque le lieu de ramassage du bus ainsi que le nom et le prénom du (des) participant(s) s'il n'est pas la / le titulaire du chèque. Pour tout changement de dernière minute, laisser un **message** vocal ou SMS avec vos coordonnées au : **06.95.29.67.10**.

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 **mercredi de la semaine précédente de la sortie** afin de laisser la place à quelqu'un d'autre. Merci de votre compréhension.

JEUDI 16 OCTOBRE 2025

Camp de GURS / Villa Bedat à OLORON

TARIF : 51 €

10h00 visite guidée du Camps de Gurs

12h00 Déjeuner au restaurant chez Germaine à Geüs d'Oloron

Menu : Tartelette de légumes – Merlu sauce vin blanc – Tarte bourdaloue

15h00 visite guidée de la villa Bedat à Oloron

Horaires de ramassage

Bowling : 8h25 – Lawrance : 8h30 – Marzet : 8h35 – Edouard VII : 8h40

Mathieu Lalanne (face au Musée) : 8h45

JEUDI 6 NOVEMBRE 2025

Château Andurain / Atelier Donquichosse

TARIF : 55 €

10h00 visite guidée du Château Andurain à Mauléon

12h00 Déjeuner au restaurant Chilo à Barcus

Menu : Velouté de butternut et œuf parfait – Ballotine de volaille fermière, escargot de pomme de terre aux champignons – Entremet vanille, cacahuètes de Soustons et caramel.

15h00 visite guidée Espadrille Donquichosse à Mauléon

Horaires de ramassage

Mathieu Lalanne (face au Musée) : 7h55 - Edouard VII : 8h00 - Marzet : 8h05

Lawrance : 8 h10 - Bowling : 8h15

ACTIVITÉS PERMANENTES

ANGLAIS	Lundi de 17 h à 18 h 15 avec Zoe McNAMEE Atelier de langue	salle 612 6 ^{ème} étage
ESPAGNOL	Lundi de 10 h à 11 h 15 avec Héliane BERGE Atelier de langue	salle 612 6 ^{ème} étage
GYMNASTIQUE DOUCE : 6 cours avec Be APAS (Anthony)		
	Lundi : 2 cours à 10 h et à 11 h	salle 613 6 ^{ème} étage
	Mardi : 2 cours à 10 h et à 11 h	salle 613 6 ^{ème} étage
	Vendredi : 2 cours à 10 h et à 11 h	salle 613 6 ^{ème} étage
PILATES : 2 cours avec Be APAS (Anthony)		
	Lundi : 9 h	salle 613 6 ^{ème} étage
	Vendredi : à 12 h	salle 613 6 ^{ème} étage
YOGA : 4 cours avec Katia RATSIMANDRESY		
	Mardi : à 9 h	salle 613 6 ^{ème} étage
	Mardi, yoga « doux » : à 10 h	salle 414 4 ^{ème} étage
	Jeudi : 2 cours à 10 h et à 11 h	salle 613 6 ^{ème} étage
JEUX DE CARTES & SCRABBLE	(pas d'arrêt durant les vacances scolaires).	
	Vendredi de 14 h à 17 h	salle 613 6 ^{ème} étage

C I N E M A

Activité à la médiathèque André Labarrère à Pau. Pour le programme et les dates de séances se renseigner directement auprès de la médiathèque ou s'inscrire auprès de l'ICI pour se faire envoyer le programme par mail.

Quelques dates à retenir pour 2026

« les Jeudis »

« GALETTE » : 15 janvier

SORTIES 2026 : 5 Février, 12 Mars, 23 Avril, 21 Mai, 11 Juin

REUNION DE FIN DE SAISON : 18 Juin