



Programme 3ème trimestre 2023

Agenda

15 et 21 septembre 2023 :

***Le Peuple de l'Océan
(inscriptions closes)***

25 au 29 septembre :

***Escapade
en Charente-Maritime
(inscriptions closes)***

20 et 27 octobre 2023

***Château de la Brède
& Les Bassins des Lumières***

14 novembre 2023

***Repas à thème
Mille et une nuits***

21 novembre 2023 :

Assemblée générale

15 décembre :

***Repas de fin d'année
à l'hôtel du Parc
à Hossegor***

Le mot du président

Après la pause estivale, la 44^{ème} saison de notre association débute et d'ici la fin de l'année plusieurs événements vous sont proposés pour vous offrir l'opportunité de vous retrouver comme toujours dans une ambiance conviviale et amicale.

Les modalités de renouvellement des adhésions figurent dans ce bulletin. Vous pourrez le faire à la permanence ou par courrier.

Vous trouverez les dates de reprise des activités en page 7.

Siège social de l'association depuis 1980, nous ne pourrons plus disposer de la salle Chabas qui va être destinée à d'autres fonctions. Cela va changer les habitudes de certaines activités qui seront relocalisées dans les autres salles municipales jusqu'à la fin de l'année. En 2024 un nouveau site sera mis à la disposition des associations pendant la durée de la rénovation des salles municipales.

De même, un nouveau local nous sera attribué très prochainement pour la permanence d'accueil.

Je vous souhaite une belle rentrée, une excellente saison 2023-2024 et en attendant de vous retrouver dans les différents rendez-vous qui sont programmés, profitez pleinement des activités auxquelles vous participez.

Bien amicalement,
Bernard ESQUER

Adresse postale : 56, rue du général De Gaulle – 40130 CAPBRETON
Site internet : www.lcsa-capbreton.com
Courriel : lcsa.capbreton@orange.fr

LES ACTIVITÉS DE LCSA SAISON 2023-2024**Voir les dates de reprise en page 7**

Activités	Animateurs	Jour	Heure	Lieu	Contact
American English	Martine LAGOUARDAT	Vendredi	10 h	Salle N° 3	06 61 66 54 71
Anglais débutants	Cathy CAZENAVE	Lundi	10 h 30	Salle N° 3	07 89 78 05 86
Anglais Intermédiaire Groupe 1	Maggie PARKINSON	Lundi	9 h 30 à 10 h 30	Salle N° 2	parkinson.maggie@yahoo.com
Anglais Intermédiaire Groupe 2	Jeff PAYNE	Lundi	9 h 40 à 11 h 40	Salle N° 2	
Atelier multimédia	Bernard ESCOUBÉ	Mardi	9 h 30	Salle N° 2	05 58 72 05 22
Atelier théâtre	Christie BEDEAU	Lundi	16 h 30	Salle des fêtes	06 84 62 92 85
Belote	Régine DUNOUAU	Lundi Jeudi	14 h 14 h	Salle N° 3 Salle N° 3	06 86 87 61 27
Bowling	Jean-Philippe GRANDJEAN	Vendredi	18 h	Bowling des 2 Pins	06 70 93 13 58
Bridge	Claude BURCEZ Marcel ETIENNE (Directeur de jeu)	Lundi	14 h 00	Salle N° 1	06 65 26 39 32 06 17 64 67 45
Cartonnage, Encadrement, art créatif, atelier manuel	Annie JONVEL	Jeudi	14 h 00	Salle N° 1	06 64 10 05 02
Chorale	Bernard SANGUINET (Chef de chœur) Josette ANDRÉ Maurice DOUMENJOU (Arrangements et piano) Mireille PLENECASSAGNE	Mercredi	17 h 30	Salle des Fêtes	06 84 54 59 77 05 59 45 72 75 05 59 56 47 42
Espagnol débutants	Anita GARCIA	Mardi	17 h 30	Salle N° 3	05 59 45 75 78
Espagnol Intermédiaire pratique	Micheline ALLINNE Bernard CALÈS	Mardi	17 h 00	Salle N° 2	06 99 81 83 03
Espagnol Confirmés Expression orale	Bernard CALÈS Micheline ALLINNE	Mercredi	10 h 00	Salle N° 2	06 64 06 59 21
Golf	Hervé LAURENT	S'adresser à l'animateur			06 69 66 80 74
Gym classique	Nicole CAU-CECILLE Philippe DUMARTIN Françoise FAU	Mardi Jeudi	10 h 30 10 h	Stade municipal Stade municipal	06 89 77 97 13 06 45 12 43 93 06 80 01 15 71
Zen	Anne-Marie DUPLEIX Nina MILLMAN	Mardi	9 h 30	Stade municipal	06 60 95 06 75

LES ACTIVITÉS DE LANDES CÔTE SUD ACCUEILLE

Activités	Animateurs	Jour	Heure	Lieu	Contact
Informatique (initiation et débutants)	Jean-Roger BLOUIN	Judi	10 h	Salle N° 3	06 13 26 03 80
Lectures commentées	Gil ROHAUT	2ème mercredi du mois	14 h	Salle N° 3	05 24 62 59 68
Mini randonnée	Françoise BARRÈRE Michel DOYEUX Jeanne MARTIN	Mercredi	14 h	RDV devant le Bistro Balnéaire	06 21 79 17 29 05 58 43 98 72 06 83 19 48 38
Peinture, aquarelle	Patrick LE FICHOUS	Judi	14 h 00	Salle n° 2	06 80 77 83 85
Pétanque	Henri BENOÎT	Vendredi	14 h 00	Parc de la Pépinière	05 58 72 31 20
Randonnée	Hubert GIRARDOT Jean-Luc GAVEAU	Mercredi	13 h 30	RDV parking stade municipal de Capbreton	05 58 41 08 51
Scrabble	Christiane GODARD	Lundi	14 h 30	Salle N° 2	06 61 57 25 53
Tarot	Jean-Pierre LAFARGUE	Mardi	14 h 00	Salle N° 1	06 80 98 72 54
		Vendredi	14 h 00	Salle N° 1	

Les membres du bureau

Président	Bernard ESQUER	Vice-présidente	Liliane GOURDET
Secrétaire	Christiane GODARD	Secrétaire-adjointe	Adela SANTELLANI
Trésorière	Monique BOULANGER	Trésorier-adjoint	Bernard RAVASSAT
Réceptions	Adela SANTELLANI	Coordination activités	Dany PIERMAY

Les administrateurs

Michèle BERNIER	Bernard CALÈS	Hélène DOËN	Régine DUNOUAU
Bernard ESCOUBÉ	Anita GARCIA	Patrick LE FICHOUS	Michèle MENDOZA
Patrick MERCIER	Annick ROMAND	Michel SANSEMAT	Jacques SOHN
Marie-Renée THABUIS			

Les accueillantes

Gaby BANOS	Régine DESPREZ	Christiane GODARD	Isabelle de LAPORTERIE
Marylène LAVAL	Martine LARGEAIS	Annie MARCON	Brigitte RIGAUD
Françoise TAYLOR			

NOUVEAU SITE POUR LA PERMANENCE D'ACCUEIL

La salle Chabas n'étant plus attribuée aux associations car destinée à une autre fonction, la permanence d'accueil se tiendra temporairement à la salle des Fêtes de Capbreton (salle du foyer, où se déroule habituellement le cocktail de l'assemblée générale).

Horaires : de 14 h 30 à 17 h 30.

Un nouveau local va nous être attribué prochainement, vous serez informés dès qu'il sera activé.

L'adresse postale de LCSA est inchangée : 56, rue du général De Gaulle 40130 CAPBRETON
La boîte aux lettres rue Galamp reste en place.

LES RENDEZ-VOUS DU 3^{ème} QUADRIMESTRE 2023

Septembre :

♦ Vendredi 15 et jeudi 21 septembre :

Excursion accompagnée et commentée par deux conférenciers, MM. Jean-Charles MAILLOT et Jean-Louis ROUZIÈS, sur le thème « Le Peuple de l'océan ». Inscriptions closes.



Attention : départ à 8 h 30 à la gare routière de Capbreton, boulevard des Cigales, trottoir côté gendarmerie, face à l'ancien Rayon Vert.

♦ 25 au 29 septembre : Escapade en Charente-Maritime (inscriptions closes).

Octobre :

♦ Vendredi 20 octobre et vendredi 27 octobre :

Journée histoire et modernité.

- Le matin, direction La Brède pour une visite guidée de l'emblématique château de Montesquieu et de son parc. Le château a conservé son allure de forteresse médiévale et se reflète dans l'eau de larges douves. La découverte intérieure conduit le visiteur sur les pas de l'écrivain à travers les lieux emblématiques où il travaillait, dont sa bibliothèque et sa chambre préservée dans son état du 18^e siècle. La visite de la chapelle, de la salle à manger et des salons révèle la richesse des collections et du mobilier réunis par la famille au fil du temps.



- Déjeuner au Café Maritime à Bordeaux, dans le quartier du Bassin à flot, au bord de la Garonne.

Menu :

Terrine de campagne, condiment de moutarde à l'ancienne et mesclun salade ; Paleron de veau confit, corolle and cheese, jus de braisage réduit aux champignons ; Moelleux au chocolat, sauce caramel beurre salé et chantilly. Vin. Café.

- Après le repas, direction la base sous-marine de Bordeaux pour visiter Les Bassins des Lumières et l'exposition temporaire à succès, *Tintin l'aventure immersive*.

« Ludique, créative, joyeuse, énergique : on ressort de cette exposition avec un grand sourire aux lèvres et l'envie de relire toutes nos bandes dessinées ! Comme toujours, la bande-son qui accompagne cette exposition est particulièrement bien choisie et dynamise chaque scène et chaque dessin » (Sortir à Paris.com).



Départ à 7 h 30 de la gare routière de Capbreton, trottoir côté gendarmerie, face à l'ancien Rayon Vert.

♦ Prix : 49 €/personne. Fiche d'inscription en page 8

LES RENDEZ-VOUS DU 3^{ème} QUADRIMESTRE 2023

NOVEMBRE :

- Mardi 14 novembre à 18 h 30 à la salle des Fêtes de Capbreton

Après les soirées ayant eu pour thème l'Espagne, le Brésil, Tahiti, cette année il est proposé *Les Mille et Une Nuits*, spectacle de danse orientale et Bollywood par le studio *Kiya Danse* de Bayonne. Toute la richesse de la danse orientale et indienne Bollywood avec des chorégraphies festives, gaies et colorées.



Avant le spectacle, repas préparé par le traiteur Le Vieux Tachaires de Saint-Paul-les Dax.

Menu :

Apéritif.

Cassolette de fruits de mer aux épices du soleil ; Sauté de veau à l'orientale et semoule ; Gâteau pommes, noix, cannelle, avec crème anglaise. Vin rouge et rosé. Eau minérale plate et gazeuse.

- ◆ Prix : 32 €/personne.
- ◆ **Date limite d'inscription** : 15 octobre 2023. *Fiche d'inscription en page 8*

- Mardi 21 novembre à 16 h 30 : Assemblée générale de l'association à la salle des Fêtes de Capbreton.

Moment important dans la vie de LCSA, où informations et échanges montrent le réel intérêt que chacun y porte. C'est aussi un moment de convivialité autour du cocktail proposé à l'issue de la réunion. Convocation adressée ultérieurement.

- Vendredi 15 décembre : repas de fin d'année ou repas de Noël.

Repas traditionnel de fin d'année à 12 heures à l'hôtel du Parc, 911 avenue du Touring Club à Hossegor. Le déjeuner sera dansant et animé par le chanteur Bruno Salaberry, bien connu dans l'association et toujours très apprécié.

Menu :

- ◇ *Apéritif*
- ◇ *Foie gras poêlé, velouté de maïs, pop corn, tuile de pain.*
- ◇ *Quasi de veau cuisson basse température, marbré de pomme de terre crème de truffe, mousseline, jus corsé.*
- ◇ *Parfait glacé aux agrumes et fruits rouges.*
- ◇ *Vin. Café.*

- ◆ Prix : 48 €/personne. *Fiche d'inscription en page 8*
- ◆ **Date limite d'inscription** : 25 novembre 2023 dans la limite des places disponibles.



li-

RÉTROSPECTIVE DU 2^{ème} TRIMESTRE 2023

Repas des bénévoles le 6 avril 2023

Cette année, c'est au restaurant *Le Tuquet* à Angresse que se sont retrouvés les bénévoles invités par l'association qui tient à les remercier pour leur implication dans le bon déroulement des activités proposées aux adhérents.

Visite des Salinas de Añana le 7 avril 2023

C'est un site insolite et spectaculaire à 30 km de Vitoria Gasteiz que 98 membres de l'association ont visité dans la vallée d'Anaña. Les salines produisent un sel complètement pur qui provient d'une ancienne mer il y a plus de 200 millions d'années. Ambiance chaleureuse et conviviale lors du repas au très typique restaurant Txoriarte, type relais de chasse, à Miranda del Ebro.



Music-hall le Grain de Folie le 14 mai 2023



Pour clôturer la saison, avant la coupure estivale, 80 personnes se sont retrouvées au Music-hall Le Grain de Folie à Artigues dans une ambiance enjouée et festive. Tous ont apprécié la qualité des prestations des artistes qui ont présenté des tableaux de très haute qualité. Un excellent moment et un très bon souvenir.



Voyage en Italie - 5 juin au 12 juin 2023



Le groupe à Pise

Découverte de la flamboyante Toscane et de son patrimoine artistique exceptionnel (Florence, Pise, Sienne, ...) pour 47 adhérents qui ont également suivi les pas de Napoléon sur l'île d'Elbe et admiré, depuis la mer et depuis la terre, les villages colorés et escarpés des Cinq Terres. Un séjour très ensoleillé qui a permis également de déguster les spécialités locales et de se régaler des meilleures « gelati » du monde chez Dondoli à San Geminiano.

ADHÉSIONS POUR LA SAISON 2023-2024

- ♦ La permanence d'accueil reprendra le **jeudi 7 septembre 2023**. Elle est assurée dans le foyer de la salle des Fêtes de Capbreton, accès par la porte vitrée rue Galamp. L'adresse postale de LCSA reste la même.
- ♦ Le montant de la cotisation est inchangé : 24 € pour une adhésion individuelle, 32 € pour une adhésion en couple.
- ♦ Inscription ou renouvellement à la permanence (se munir de la carte d'adhérent pour un renouvellement) ou bien de préférence :
- ♦ Envoyer le chèque correspondant au type d'adhésion à l'ordre de LCSA, la carte d'adhérent et une enveloppe timbrée à votre adresse (pour renvoi de la carte mise à jour) à LCSA 56 rue du général De Gaulle 40130 Capbreton ou déposer le tout dans la boîte aux lettres de LCSA, rue Galamp. Paiement par chèque uniquement.

DATES DE REPRISE DES ACTIVITÉS - SAISON 2023-2024

Activités	Reprise
American English	Ve 22/9
Anglais débutants	Lu 25/9
Anglais intermédiaire	Lu 18/09
Atelier multimédia	Ma 12/9
Atelier théâtre	Lu 11/9
Belote	Lu 4/9
Bowling	Ve 22/9
Bridge	Lu 4/9
Cartonnage, encadrement art créatif, atelier manuel	Je 14/9
Chorale	Me 13/9
Espagnol débutants	Ma 19/9
Espagnol intermédiaire pratique	Ma 19/9

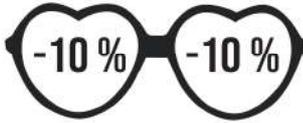
Activités	Reprise
Espagnol confirmés	Me 20/9
Expression orale	
Golf	Ve 1/9
Gymnastique zen	Ma 19/9
Gymnastique classique	Ma 19/9
Informatique débutants	Je 14/9
Lectures commentées	Me 13/9
Mini-randonnée	Je 13/9
Peinture, aquarelle	Je 14/9
Pétanque	Ve 1/9
Randonnée pédestre	Me 6/9
Scrabble	Lu 4/9
Tarot	Ma 5/9

Vittonatto

OPTICIENS



VITTONATTO
OPTICIENS



-10 %

DE REMISE SUPPLEMENTAIRE ! *

Sur reste à charge OU ticket de caisse.

CUMULABLE avec d'autres remises en cours (2ème paire offerte, remise partenariat mutuelle...)

* Conditions exclusives au partenariat LCSA

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI : 9H - 12H30 / 14H-19H

Centre ville - CAPBRETON . 05 58 41 83 84

PLANNING DES RÉUNIONS

- Octobre** : Lundi 16 à 17 h :
conseil d'administration.
- Décembre** : Lundi 4 à 9 h :
conseil d'administration .
Lundi 4 à 10 h 30 :
CA, responsables d'activités
et accueillantes.

**BULLETIN D'INSCRIPTION LA BRÈDE ET LES BASSINS DES LUMIERES
LES 20 OU 27 OCTOBRE 2023**

Nom :

Prénom :

N° adhérent :

Vendredi 20 octobre 2023 : 49 € x(Nb d'adhérents LCSA) =€

Ou au choix :

Vendredi 27 octobre 2023 : 49 € x(Nb d'adhérents LCSA) =€

Ou

L'une ou l'autre : 49 € x(Nb adhérents LCSA)..... €

Chèque à l'ordre de LCSA, à adresser à LCSA 56 rue du général de Gaulle 40130 Capbreton ou à déposer dans la boîte aux lettres rue Galamp ou à la permanence le jeudi.

Date limite d'inscription : 30 septembre 2023

**BULLETIN D'INSCRIPTION SOIREE MILLE ET UNE NUITS
LE MARDI 14 NOVEMBRE 2023**

Nom :

Prénom :

N° adhérent :

32 € x(Nb d'adhérents LCSA) =€

Chèque à l'ordre de LCSA, à adresser à LCSA 56 rue du général de Gaulle 40130 Capbreton ou à déposer dans la boîte aux lettres rue Galamp ou à la permanence le jeudi.

Date limite d'inscription : 15 octobre 2023 dans la limite des places disponibles.

**BULLETIN D'INSCRIPTION REPAS DE FIN D'ANNEE A L'HÔTEL DU PARC
LE VENDREDI 15 DÉCEMBRE 2023**

Nom :

Prénom :

N° adhérent :

48 € x(Nb d'adhérents LCSA) =€

Chèque à l'ordre de LCSA, à adresser à LCSA 56 rue du général de Gaulle 40130 Capbreton ou à déposer dans la boîte aux lettres rue Galamp ou à la permanence le jeudi.

Date limite d'inscription : 20 novembre 2023 dans la limite des places disponibles.