

Programme 2023



Service d'Animation, de Prévention
et d'Accompagnement des Landes



SAPAL Service d'animation, de prévention et d'accompagnement des Landes

HISTORIQUE

Le SAPAL a été créé en 1986 par le Département des Landes.

IDENTITÉ

Le SAPAL est le **seul service public départemental d'animation gériatrique en France**.

ORGANISATION ET PARTENAIRES

- › 8 agents sont à votre disposition ;
- › Le SAPAL vous accueille dans ses bureaux (Hôtel du Département à Mont-de-Marsan) ou dans votre commune sur rendez-vous ;
- › Vous pouvez contacter le SAPAL au **05 58 05 40 89** ou **sapal@landes.fr** ;
- › Le SAPAL collabore avec de nombreux partenaires tels que des professionnels du secteur de la gériatrie.

PUBLIC

Le SAPAL s'adresse aux seniors (retraités et personnes âgées, clubs de 3^e âge et EHPAD) mais aussi à toute personne disposant de temps libre.

OBJECTIFS

- › lutter contre l'isolement ;
- › prévenir la perte d'autonomie ;
- › favoriser le maintien ou la réinsertion des retraités dans la société ;
- › répondre à la problématique du passage à la retraite ;
- › favoriser la mixité intergénérationnelle, sociale et géographique.

Plus spécifiquement, il s'agit, par le biais d'activités et de formations, d'aider les personnes âgées à :

- › préserver le tissu relationnel ;
- › reconstruire un emploi du temps ;
- › entretenir leurs capacités (physiques, intellectuelles et cognitives) ;
- › revaloriser l'image de soi (par la formation, l'implication et le réengagement).

BÉNÉVOLAT

Pour mener à bien ses actions et dans l'objectif de permettre à chacun de s'investir selon ses envies, le SAPAL entretient un réseau de bénévoles particulièrement riche et diversifié (plus de 350 personnes).

Sommaire

Engagement, partage et solidarité		5	
 Bénévolat	6	 Accompagner les personnes en situation de handicap	12
 Vie associative	7	 Bien être et santé	13
 Projets solidaires	9	 Les relations avec les EHPAD	14
 Ateliers connaissance de soi	10		

Culture, patrimoine, environnement et vie pratique

17



Conférences débats et échanges

18



Projets

26



Cours

21



Visites et découvertes

29

Activités physiques
et de pleine nature

31

Gymnastique

32

Golf

34

Randonnées
pédestres

34

Raquettes
à neige

35

Tennis
de table

35

Marche
d'orientation

36

Cyclo

36

Remise en
forme

37

Nouveautés

37

Manifestations
sportives

38

Engagement, partage et solidarité

>>>



Projets solidaires, actions intergénérationnelles, travail sur soi... mais aussi un programme et un accompagnement en direction des associations de 3^e âge et des résidents d'EHPAD.

Utilisez le bulletin de pré-inscription joint à ce dossier à la rubrique « [Engagement, partage et solidarité](#) ».





Bénévolat et vie associative

Bénévolat

Les bénévoles constituent un rouage essentiel de l'aventure du SAPAL. Plus de 350 participants ainsi à la vie du service : accompagnement de randonnées, animation de séances de gymnastique, de tennis de table, de marche orientation, de cours d'anglais, de vidéo, d'informatique ; mise en place et animation de sorties culturelles, de rallyes, d'expositions photos...

Basé sur le volontariat, le bénévole choisit son domaine d'action tout autant que ses modalités d'intervention (fréquence, lieu, etc.) selon ses disponibilités et ses envies.

Conscient de cette formidable richesse, le SAPAL propose en direction des bénévoles (actuels et futurs) :

- › un accueil personnalisé visant à écouter les aspirations et souhaits de chacun afin d'orienter le plus précisément possible vers le projet souhaité ;
- › un accompagnement effectif :
 - présentation de l'action et des participants
 - mise en place de moyens et ressources matérielles
 - temps de régulation individuels
 - regroupements collectifs : échange d'expériences, formulation de propositions...
 - formations adaptées au projet

RENCONTRES THÉMATIQUES BÉNÉVOLES

Ces demi-journées/journées s'adressent aux retraités impliqués en tant que bénévoles dans des actions ou projets du SAPAL ou engagés au sein d'une association locale ou d'une institution (EHPAD, Village Landais Henri Emmanuelli...) qui œuvre auprès de personnes âgées. Entièrement gratuites, elles visent à optimiser

l'intervention de chacun afin d'offrir les meilleures garanties de qualité et de sécurité au public. Un calendrier spécifique sera communiqué à tous les bénévoles du SAPAL et disponible sur simple demande, pour préciser les dates, lieux et conditions d'inscription.

Les thèmes abordés :

RELATIONS HUMAINES

- › sensibilisation à l'accueil et l'écoute
- › animation de groupe
- › connaissance des publics

TECHNIQUE ET PÉDAGOGIQUE

- › informatique
- › santé : animation et projet
- › encadrement de randonnées pédestres
- › aménagement et animation de parcours d'orientation
- › regroupements des animateurs départementaux de gymnastique

JOURNÉE DÉPARTEMENTALE DES BÉNÉVOLES DU SAPAL

Rendez-vous annuel de l'ensemble des bénévoles impliqués dans la vie du service.

Mardi 14 novembre

Vous souhaitez rejoindre et enrichir le réseau ? Prenez contact avec un animateur du SAPAL et récupérez gratuitement le Livret du bénévole.



Vie associative

FORMATIONS, PARCOURS ET RESSOURCES

Réunis par des valeurs communes, le SAPAL et la Ligue de l'enseignement des Landes collaborent au développement de la vie associative sous diverses formes. Ouvertes aux administrateurs (présidents, secrétaires, trésoriers), bénévoles ou simples adhérents, 3 formations sont proposées :

Mardi 21 février : Les bases de la vie associative

Loi 1901, organisation (statuts, règlement intérieur, bureau, CA, AG...), rôle d'administrateurs... (Journée complète)

Mardi 25 avril : Impliquer durablement les bénévoles

Favoriser une dynamique participative ; comment attirer de nouveaux bénévoles ; comment les impliquer durablement ? (demi-journée)

Jeudi 1^{er} juin : Organiser une manifestation

Différents types de manifestations ; conseils et méthodes d'organisation ; obligations légales : administratives, juridiques, fiscales, assurances (demi-journée)

Intervenants : SAPAL et Ligue de l'enseignement des Landes

› Gratuit

› Les lieux d'accueils seront déterminés en fonction des inscriptions

› Possibilité d'organiser d'autres modules (thèmes et lieux) sur simple demande

Par ailleurs, la Ligue organise chaque année une vingtaine de sessions de formations.

Il s'agit de modules de formation de 3 h en soirée pour permettre au plus grand nombre d'y participer.

› modules de base : gérer son association, responsabilité des dirigeants, mieux communiquer, comptabilité...

› modules spécifiques : animer son association, numérique et création de supports de communication, relations avec les collectivités...

Pour vous inscrire, contactez le service Vie associative, jeunesse et citoyenneté de la Ligue de l'enseignement des Landes : contact@laligue40.fr

FORMATION D'ANIMATEURS GYMNASTIQUE BÉNÉVOLES

Constituée de deux modules de trois jours chacun, cette formation s'adresse aux personnes souhaitant s'investir dans l'animation bénévole d'un groupe de gymnastique d'entretien. Les animateurs fraîchement formés sont accompagnés et suivis dans leur nouvelle activité d'encadrant. A l'issue de la formation initiale, ils se voient proposer des regroupements techniques et pédagogiques.

Intervenants : **SAPAL – UFOLEP**

› Gratuit

› Pontonx-sur-l'Adour

Module 1

› Aspects physiologiques de la gymnastique

› Pratique en toute sécurité

› Le suivi administratif de l'animation d'un groupe

› Construction et animation d'une séance

Mardi 10, jeudi 12 et vendredi 13 octobre



Bénévolat et vie associative

Module 2

- › Etirement, assouplissement et tonification
- › Aspects physiologiques et psychologiques du vieillissement
- › Contenu d'une séance - secourisme
- › Animation d'une séance

Mardi 7, jeudi 9 et vendredi 10 novembre

ANIMATIONS

EXPOS ITINÉRANTES

Grâce à un partenariat avec les Archives Départementales, le SAPAL coordonne le prêt d'expositions.

« Herbiers, trésors vivants », « L'encre du métayage ; colons et maîtres, 5 siècles de documents », « Objectif paysage », « Francis Planté ; un homme d'exception », « 14-18 : des affiches et des hommes », « La laïcité en France », « Salles des fêtes, de réunions, foyers municipaux : une histoire architecturale »... sont quelques-uns des thèmes proposés.

AIDE, CONSEILS ET ACCOMPAGNEMENT

L'équipe est à l'écoute des associations, collectivités, professionnels ou toutes autres personnes pour :

- › des questions d'ordre associatif (juridique, comptable, gestion...)
- › une aide à l'élaboration de projets (mise en place de sorties et séjours, d'activités diverses...)
- › des formations à la demande (vie associative, informatique...)

SUBVENTIONS

Le Conseil départemental propose une aide aux associations de retraités à travers une subvention annuelle de fonctionnement. Cette contribution (360 € en 2022) vise à conforter les actions innovantes au sein des clubs.

La demande doit être effectuée auprès du SAPAL qui vous enverra alors un dossier à remplir et à lui retourner avant le 30 juin 2023.





Projets solidaires

BÉNÉVOLAT SOLIDAIRE

Cette rubrique est une porte d'entrée vers des associations partenaires œuvrant dans le domaine de la solidarité.

Si les causes sont différentes, les besoins sont identiques avec une nécessité fondamentale en ressources humaines.

ENTRE PARENTHÈSE

Soutenir et accompagner des enfants atteints de cancer (ou maladie chronique grave) et leur famille avec l'association « Entre parenthèse ». Rompre leur isolement à travers la participation à des activités diverses (cuisine, couture...) et leur permettre ainsi de s'évader le temps d'une parenthèse dans leur maladie dans un lieu chaleureux et convivial en dehors du contexte hospitalier.

Réunion de présentation

Vendredi 27 janvier (matin) :

Mont-de-Marsan

MOBILITÉ ET TRANSPORT SOLIDAIRE

Les difficultés à se déplacer constituent l'une des principales causes de l'isolement. Le projet de transport solidaire initié par l'association TSEAL (Transport Solidaire en Armagnac Landais) de Villeneuve-de-Marsan et reconduite sur d'autres territoires (Chalosse, Hagetmau, Azur) représente une solution souple et adaptée aux différents « pays » de notre département. L'objectif vise à développer un service de transport d'utilité sociale basé sur le bénévolat et l'échange en faveur des personnes sans moyen de locomotion.

Le transport, assuré par des conducteurs bénévoles avec leur propre véhicule, se fait du domicile du demandeur pour des déplacements occasionnels (visites médicales, démarches administratives et sociales, courses...).

Le SAPAL apporte une aide administrative, un accompagnement technique, un appui de communication et la mise en place de formations gratuites (Code de la route, conduite, secourisme ; loi 1901, comptabilité associative ; informatique...).

En collaboration avec l'ensemble des associations existantes (coordonnées disponibles en dernière partie du calendrier), le SAPAL œuvre au déploiement de cette solution en vue de couvrir l'ensemble du territoire landais.

Si vous souhaitez devenir conducteur volontaire, élaborer un projet sur votre commune ou obtenir plus d'informations, une réunion de présentation se tiendra :

Mardi 24 janvier (matin) : Morcenx



Ateliers connaissance de soi

Menés en collaboration avec l'Université Populaire des Landes, ces regroupements offrent un temps privilégié de travail sur soi en toute confiance. Animées par des psychologues spécialisés dans l'accompagnement personnalisé, ces journées investissent tous les thèmes autour de la retraite et du vieillissement.

S'AFFIRMER AVEC RESPECT

Faire le point sur ma manière de vivre les relations et développer mes capacités à vivre les plus ajustées.

Mardi 24 janvier : Dax

Jeudi 2 février : Mont-de-Marsan

RETRAITÉ ET ENCORE TANT DE CHOSES À VIVRE ET À DONNER

Identifier ce qui enrichit et donne un sens à votre vie ainsi que les défis auxquels chacun peut être confronté ; comment les relever. Puis, cap sur l'avenir : Quels points d'intérêt, quels désirs, quels rêves profonds sont toujours présents en vous ? Comment les repérer ? Quels pas vous semblent possibles pour les réaliser peu à peu ?

Mardi 21 février : Mont-de-Marsan

À LA RETRAITE... QUI SUIS-JE ?

Accéder à une meilleure connaissance de soi ; identifier ses aspirations essentielles ; progresser en solidité personnelle afin de prévenir et faire face aux difficultés de l'existence.

Samedi 25, dimanche 26, lundi 27 et mardi 28 février : Saint-Vincent-de-Paul

DÉCOUVRIR L'ÉTONNANTE SPÉCIFICITÉ DE MES PETITS-ENFANTS

Les grands-parents contribuent à l'éducation des petits-enfants. Cette journée porte un regard sur la spécificité de l'enfant et cherche comment s'y prendre pour l'aider à devenir lui-même.

Jeudi 30 mars : Pontonx-sur-l'Adour

Jeudi 27 avril : Mont-de-Marsan

L'ESTIME DE SOI

Mieux conscientiser les facteurs qui influencent la manière de vivre et le regard sur soi : percevoir combien une relation peut être vitalisante et donc occasion de croissance personnelle.

Mardi 16 mai : Pontonx-sur-l'Adour

Mardi 28 septembre : Mont-de-Marsan

GRANDIR EN CONFIANCE EN SOI

Etre plus au clair avec la confiance ou le manque de confiance en soi. Grandir en solidité personnelle, en affirmation de soi-même et en autonomie. Acquérir des repères pour avancer vers une plus grande confiance en soi.

Mercredi 7, jeudi 8 et vendredi 9 juin :
Mont-de-Marsan

LE DÉFI DE VIVRE MIEUX

Prendre conscience de ce qui aide et gêne dans la manière de mener sa vie ; mieux se connaître pour mieux vivre.

Mardi 17 octobre : Pontonx-sur-l'Adour
Mardi 21 novembre : Mont-de-Marsan

ME PRÉPARER À VIVRE UN NOËL QUI ME RESSEMBLE

Trouver ou retrouver le sens de Noël. Identifier les valeurs et comment les vivre dans le partage avec sa famille et/ou ses amis.

Vendredi 1^{er} décembre : Pontonx-sur-l'Adour
Jeudi 14 décembre : Mont-de-Marsan

MODALITÉS :

- › Modules proposés et animés par des formateurs agréés PRH (Personnalité Relation Humaine - Formation développement)
- › Journées complètes
- › Participation gratuite



Accompagner les personnes en situation de handicap

Favorisant le lien social entre tous, ces activités permettent d'entrer en relation avec des personnes en situation de handicap au travers d'activités adaptées proposées par le Service Sports Intégration et Développement (SSID) du Conseil départemental.

ACTIVITÉS SPORTIVES ADAPTÉES

Présentation :

- des 2 fédérations sportives liées au handicap : la Fédération Française de Sport Adapté (déficiences mentales, troubles psychiques et troubles autistiques) et la Fédération Française Handisport (déficiences motrices et sensorielles).

Rencontre avec les animateurs afin d'échanger sur le public et les méthodes d'accompagnement.

RÉUNION DE PRÉSENTATION

Mardi 31 janvier (matin) : Tartas

Intervenant : **SSID** (Service Sports Intégration et Développement du Conseil départemental) **et SAPAL**

› *Gratuit*

La participation à cette réunion est nécessaire pour accompagner les différents publics par la suite.

ACCOMPAGNER DES PERSONNES QUI ONT UNE DÉFICIENCE MENTALE

Aidés du SAPAL et du SSID, vous participerez à l'organisation et l'encadrement d'activités sportives auprès de déficients intellectuels (différents rôles seront proposés selon l'activité).

BASKET-BALL

Mercredi 4 janvier : Candresse

Mercredi 18 janvier : Candresse

TENNIS DE TABLE

Incluant un temps de formation à l'arbitrage

Mercredi 11 janvier : Mont-de-Marsan

Mercredi 22 mars : Mont-de-Marsan

Samedi 25 mars : Mont-de-Marsan

ACTIVITÉS PERSONNES VIEILLISSANTES

Mardi 10 janvier et mardi 7 mars :
Mont-de-Marsan

Mardi 21 février : Cauneille

Mardi 4 avril : Dax

ATHLÉTISME

Mercredi 8 mars : Mont-de-Marsan

RANDONNÉE PÉDESTRE

Jedi 16 mars : Morcenx-la-Nouvelle

Jedi 13 avril : Saint-Paul-lès-Dax

Mercredi 20 juin : Brocas-les-Forges

PÉTANQUE

Mercredi 28 juin : Soustons



ACCOMPAGNER DES PERSONNES AYANT UNE DÉFICIENCE MOTRICE OU SENSORIELLE

Accompagnés par le SAPAL et le SSID, vous aiderez à encadrer diverses activités sportives auprès de personnes atteintes d'un handicap moteur (rôles différents selon l'activité).

TIR À L'ARC

Incluant un moment de formation à l'arbitrage.

Les mercredis 1^{er} février, 26 avril et 31 mai : Saint-Pierre-du-Mont

VÉLOS ADAPTÉS ET MULTI-ACTIVITÉS

Mercredi 10 mai : Mont-de-Marsan



+ Bien-être et santé

RELAIS BIEN-ÊTRE SANTÉ

Ce groupe de bénévoles retraités s'intéresse au bien-être et œuvre à sa promotion auprès de la population landaise.

Sans être des professionnels de santé, leur statut de retraités, leurs paroles peuvent être facilitatrices et permettent d'amorcer une réflexion autour de la santé et du bien-être et de créer du lien social.

Concrètement, ils peuvent être amenés à :

- › organiser et animer des cafés et marches discussions ;
- › être en appui pour l'organisation d'actions et événements en santé (parcours du cœur, mars bleu, conférences et ateliers...) ;
- › être force de propositions pour des thématiques de conférences sur la santé et le bien-être ;
- › être des relais d'informations et de promotion de la santé.
- › Ils sont formés, accompagnés et suivis par le SAPAL et l'antenne départementale des Landes de l'IREPS (Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé).



E Les relations avec les EHPAD

Souhaitant participer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes âgées hébergées, le SAPAL renforce sa collaboration avec les établissements de notre département et propose des outils adaptés. L'équipe est à l'écoute des acteurs (professionnels et bénévoles) souhaitant s'investir au travers des projets nouveaux.

LES PROJETS EQUIP'ÂGES

Ouvrir les portes des EHPAD en permettant à tous de vivre au rythme de ses envies et passions, tel est l'objectif de ce projet. Des bénévoles accompagnent les résidents à l'occasion de balades fauteuils et d'événements culturels ou sportifs de la cité (séances de cinéma, spectacles de théâtre, expositions, matches...).

A ce jour, plusieurs EHPAD se sont lancés dans l'aventure (Mont-de-Marsan, Saint-Pierre-du-Mont, Saint-Sever, Castets, Mugron, Montfort-en-Chalosse, Samadet...) ou sont en cours de lancement.

Si vous souhaitez plus d'informations et/ou bénéficier d'un accompagnement pour initier Equip'Âges au sein de l'EHPAD de votre commune, contactez le SAPAL.

SEMAINE DÉPARTEMENTALE D'EQUIP'ÂGES

Une semaine solidaire pour mettre en avant le projet Equip'Âges.

Les EHPAD de l'ensemble du département sont invités à proposer des balades fauteuils durant 4 jours avec pour objectif d'offrir des sorties au plus grand nombre possible de résidents.

Une manière de pérenniser toutes les initiatives locales.

Dans les divers EHPAD prenant part au projet Equip'Âges, des balades fauteuils seront organisées tout au long de la semaine afin de lancer la saison 2023. Réussirons-nous à battre le

record du nombre de résidents bénéficiant de balades fauteuils ?

Du mardi 2 au vendredi 5 mai

LES MANIFESTATIONS CARNAVAL

Construites en collaboration avec les animateurs des EHPAD du département, ces après-midis festives sont proposées aux résidents des établissements. Musique, danse, bonne humeur, déguisements et goûter offert aux résidents sont les ingrédients de ces rencontres hautes en couleurs.

C'est aussi l'occasion pour des bénévoles, d'accueillir et d'accompagner les résidents pour un temps de pure convivialité. Pour vous associer à l'une des dates, contactez le SAPAL.

Mardi 7 mars : Hagetmau

Mardi 14 mars : Labenne

Mardi 21 mars : Morcenx-la-Nouvelle

Mardi 28 mars : Mazerolles

› Participation gratuite

LECTURES – SPECTACLES

Une fois par mois, des retraités du groupe de l'Atelier d'histoires lisent des histoires aux personnes âgées résidant dans les établissements de Saint-Pierre-du-Mont, Mont-de-Marsan, Souprosse, Villeneuve-de-Marsan, Rion-des-Landes, Saint-Paul-lès-Dax et Dax.



SPECTACLES

Lectures à voix haute :

› « Passeurs d'émotions » et « La première fois »

EXPOSITIONS ANIMÉES*

Découverte des expositions : « Les paysages d'Arjuzanx » ; diaporama, film sur la mine d'Arjuzanx, témoignages et échanges et « l'Adour d'eau et d'homme ».

Ces manifestations sont proposées par des bénévoles du SAPAL pour les résidents des EHPAD du département (dates et lieux précisés ultérieurement).

** Si vous souhaitez avoir des informations, vous pouvez nous contacter au 05 58 05 40 89.*

EXPOSITIONS ITINÉRANTES

Coordination de prêt d'expositions en partenariat avec les Archives départementales (voir paragraphe Vie Associative).

ACCOMPAGNEMENT ET AIDES AUX ANIMATEURS

NEWSLETTER DES EHPAD

Cette newsletter permet de garder le lien avec les animateurs et de leur transmettre des informations diverses de l'AGHEIL, du SAPAL et de toute source qui pourrait les intéresser et les aider dans leur champ professionnel.

Pour recevoir cette dernière, il vous suffit de nous communiquer votre adresse mail en nous précisant de quelle structure vous dépendez.

FORMATIONS

Divers temps de formation peuvent être proposés durant l'année. Elles visent à apporter aux agents intervenant dans le domaine de l'animation au sein des EHPAD, des outils pédagogiques et techniques. Ces formations sont proposées à titre gratuit.

Gym adaptée au public en EHPAD

Journée de formation, sur la préparation, l'animation d'une séance de gym douce pour les résidents des établissements.

En collaboration avec les animateurs des EHPAD.

Mardi 21 février : Morcenx-la-Nouvelle

Mardi 28 février : Montfort

Jeudi 16 mars : Saint-Pierre-du-Mont

Jeudi 23 mars : Labenne

› Après-midi

D'autres formations pourront se rajouter et vous seront communiquées par mail.

Comme évoqué précédemment dans la partie « Rencontres bénévoles » de la rubrique « Bénévolat et vie associative », les bénévoles des EHPAD peuvent également bénéficier de formations gratuites proposées par le SAPAL.



Les relations avec les EHPAD

REGROUPEMENT DES ANIMATEURS D'EHPAD

En collaboration avec l'AGHEIL, le SAPAL proposera chaque année un temps de regroupement des animateurs d'EHPAD.

Ce moment convivial sera l'occasion de tous les retrouver le temps d'une journée/ demi-journée, de faire le point sur leurs besoins, sur les difficultés rencontrées et les moyens d'y répondre ainsi que de partager leurs expériences.

Ce temps de regroupement pourra également investir une thématique particulière (ex : le bénévolat en institution en octobre dernier).

Un mail sera envoyé à tous les animateurs avec les modalités (lieu, dates, horaires) de ce regroupement.

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS

S'appuyant sur une collaboration avec de multiples partenaires (dans le département et au niveau national), le SAPAL peut accompagner les animateurs des EHPAD à travers leurs projets.

« CULTUREÀVIE »

Le Conseil départemental des Landes, à travers une subvention attribuée au Groupement National des Animateurs en Gérontologie, offre aux animateurs des EHPAD un accès gratuit à la plateforme collaborative « CULTUREÀVIE ».

L'objectif est de :

- › mettre en commun des milliers de contenus riches et variés pour disposer d'une source importante d'outils et de supports d'animation ;
- › mutualiser l'énergie de conception des contenus pour que chaque animateur diminue ses temps de préparation et augmente sa disponibilité auprès des personnes âgées ;
- › accroître la qualité de l'animation en gérontologie grâce au partage d'idées et d'expériences entre animateurs.

HAPPYVISIO

- › Grâce à un partenariat entre le Conseil départemental des Landes et la plateforme HappyVisio, le SAPAL permet un accès gratuit à un service numérique de conférences en ligne.
- › Les conférences sont animées par des professionnels et concernent des domaines variés (santé, bien-être, informatique, culture, etc.). Elles peuvent être visionnées en direct ou en replay.
- › Pour les animateurs, cela peut être l'occasion de visionner une conférence avec les résidents et d'organiser des échanges et animations autour de celle-ci.

Besoin de nouvelles idées, d'enrichir vos propositions d'animation ou encore d'innover en la matière ? Une simple inscription (adresse mail, code d'accès disponible gratuitement auprès du SAPAL), vous donnera accès gratuitement à cette immense base de données.

Culture, patrimoine, environnement et vie pratique

>>>



Élargir toujours plus ses connaissances, aller plus loin dans la découverte des richesses du patrimoine landais, s'ouvrir à la diversité de notre environnement sont les axes des actions qui vous sont proposées ici.

Reportez-vous au bulletin de pré-inscription à la rubrique « **Culture, patrimoine, environnement et vie pratique** ».





Conférences, débats, échanges

HISTOIRE ET PATRIMOINE

LE MAL CHARBON

L'auteur du livre *L'affaire du mal charbon*, l'inspecteur du travail Jean Cavaillé mène l'enquête expliquera comment cet inspecteur du travail s'est engagé dans la lutte contre l'infection charbonneuse que l'on appelait communément Mal charbon à Mazamet. Maladie qui faisait régulièrement des morts parmi les ouvriers du délainage des peaux de moutons de cette ville.

M. Faury évoquera également les conditions dans lesquelles le contrôle des entreprises était organisé dans le département des Landes, dans les années vingt par l'inspecteur Bouc depuis Bègles.

Intervenant : **Paul Faury**

Mercredi 25 janvier (après-midi) : Dax

› Gratuit

FEMMES CÉLÈBRES

Présentation des femmes landaises qui laissèrent au cours de l'histoire des empreintes sociétales remarquables. Des époques médiévales jusqu'aux temps présents, elles furent quelques-unes à démontrer la qualité de leurs engagements ou les spécificités de leur condition.

Intervenant : **Serge Pacaud**

Mercredi 1^{er} mars (après-midi) : Mont-de-Marsan

› Gratuit

PERSONNAGES CÉLÈBRES LANDAIS

Présentation de la vie de Jean Cassaigne, missionnaire, né à Grenade-sur-l'Adour et de Jacques-Victor Dulau, sculpteur landais à travers ses œuvres.

Intervenant : **Franck Lorenzon**

Mardi 26 septembre (matin) : Dax

Vendredi 29 septembre (matin) : Saint-Pierre-du-Mont

› Gratuit

DROITS

LE FONCTIONNEMENT DE LA JUSTICE

Quels sont les grands principes d'organisation et de fonctionnement de la justice ? Collégialité, gratuité, publicité... Le service public de la justice est régi par certains principes d'organisation interne qui permettent d'en comprendre la structure.

Intervenant : **Stéphane Lambert, vice-président en charge des contentieux de la protection au Tribunal judiciaire**

Vendredi 10 mars (après-midi) : Mont-de-Marsan

Vendredi 31 mars (après-midi) : Dax

› Gratuit

TRANSMISSION DE PATRIMOINE ET SUCCESSION

Protection des personnes vulnérables (tutelles, curatelles, mandat de protection future), gestion du patrimoine des personnes vulnérables, transmission du patrimoine (donations, donation-partage, succession) et séance questions-réponses.

Intervenants : notaires, en collaboration avec le CDAD (Conseil départemental d'accès au droit) des Landes

Lundi 22 mai : Mont-de-Marsan

Lundi 2 octobre : Dax

Lundi 20 novembre : Morcenx

› Gratuit



LES DIRECTIVES ANTICIPÉES

Discussion et échanges sur la loi « Claeys-Leonetti » concernant la fin de vie ; la rédaction des directives anticipées ; conseils et réponses à vos questions.

Intervenante : **M^{me} Hucheloup, infirmière en soins palliatifs**

Lundi 6 mars : Hagetmau

Vendredi 24 mars : Morcenx-la-Nouvelle

Vendredi 7 avril : Saint-Paul-lès-Dax

› Gratuit

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

MON ESPACE SANTÉ

Présentation du dispositif Mon Espace Santé (carnet de santé numérique interactif de l'Assurance Maladie), ses fonctionnalités, sa finalité, et comment s'en servir.

Intervenant : **agent de la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie)**

Mardi 17 janvier : Arthez-d'Armagnac

Mardi 31 janvier : Mimizan

Mercredi 1^{er} février : Soustons

Mardi 28 mars : Tartas

› Matinée

› Gratuit

INITIATION A L'HOMÉOPATHIE

Mieux appréhender l'homéopathie ; déterminer les symptômes afin de choisir le remède indiqué ; aborder quelques pathologies aiguës et leurs remèdes les plus fréquents.

Echanges et atelier pratique sur les traumatismes, troubles du sommeil apparus brutalement, rhinites...

Isothérapie applicable aux plantes.

Intervenants :

D^r Clouté et D^r Chéreau-Lazdunski,

Vendredi 17 mars (journée) :

Tartas

› Gratuit

PERFECTIONNEMENT HOMÉOPATHIE

Échanges sur vos expériences en matière d'homéopathie depuis la conférence d'initiation du 27 janvier 2022. Atelier pratique sur d'autres pathologies aiguës. Destinée aux personnes ayant participé à la conférence précédente.

Intervenante : **Dr Chéreau-Lazdunski**

Lundi 13 mars : Dax

› Gratuit



Conférences, débats, échanges

BIEN VIEILLIR ET RESTER AUTONOME

La dépendance concerne plus d'un senior sur sept en Nouvelle-Aquitaine. Un des éléments responsables de la dépendance est la fonte musculaire, de plus en plus fréquente au cours du vieillissement. Cette fonte musculaire, inéluctable, peut devenir handicapante. Au cours de cette conférence, seront abordés les moyens de maintenir l'autonomie par la nutrition et l'activité physique.

Intervenants : **Dr Marc Baudet (cardiologue)** et **Catherine Daugareil (infirmière)**

Lundi 30 janvier (après-midi) : Dax

Vendredi 3 février (après-midi) : Tartas

› Gratuit

SUCRES : AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

Découvrez avec gourmandise les avantages et les quelques inconvénients des différents sucres présents dans notre alimentation.

Intervenants :

Dr Marc Baudet (cardiologue) et **Catherine Daugareil (infirmière)**

Lundi 20 février (après-midi) : Dax

jeudi 9 mars (après-midi) : Tartas

› Gratuit

LES CAFÉS ET MARCHÉS DISCUSSIONS BIEN-ÊTRE DU SAPAL

Afin de déconstruire les idées reçues sur la santé et se réapproprier cette notion à la portée plus globale, les relais bien-être et santé du SAPAL proposent des temps d'échanges ludiques (supports visuels, supports de jeux, débats) et conviviaux autour d'un café ou d'un thé.

Certains de ces échanges, pourront également allier les bienfaits de la marche.

Lundi 27 mars : déterminants de la santé

Lundi 11 décembre : dispositif bien vieillir

CONFÉRENCES ET ATELIERS EN LIGNE

A travers un partenariat entre le Conseil départemental des Landes et la plateforme HappyVisio, le SAPAL vous offre un service de plus de 100 conférences et ateliers en ligne.

Cet outil singulier vient compléter les actions proposées sur le terrain par le SAPAL ou d'autres acteurs locaux. Grâce au numérique et pour lutter contre l'isolement, la visioconférence ouvre des opportunités nouvelles pour tous et sur l'ensemble du département.

Gratuit !

Parcourez le programme (santé, numérique, droit, culture, jeux, activités physiques...), faites votre choix, inscrivez-vous et participez gratuitement.

Facile !

Rendez-vous sur happyvisio.com, créez votre compte (coordonnées personnelles, adresse mail) et ajoutez le code partenaire offert par le Conseil départemental (contactez le SAPAL



Cours

pour l'obtenir gratuitement). Ce code vous donnera accès gratuitement à l'ensemble des services de la plateforme.

Riche, adapté et souple !

Les conférences sont animées par des professionnels et concernent tous les secteurs. Diffusées en direct, elles offrent la possibilité d'échanges avec l'intervenant via des questions écrites. Des documents et informations supplémentaires sont alors à votre disposition. Enfin, un « replay » vous permet de visionner un sujet plus tard, selon vos disponibilités.

Besoin d'aide ?

Une hotline (accueil) téléphonique est à votre disposition pour vous assister.

Le SAPAL est également à votre écoute pour un accompagnement complémentaire.

ATELIER VIDÉO

Découverte, initiation et pratique du montage vidéo ; manipulation fichiers vidéo et audio ; utilisation de logiciels gratuits se rapportant à la vidéo, à la photo et à la musique.

Intervenants : **Alain Pitiot, Roland Curculosse, Daniel Chauvot**

MODALITÉS

- › Conseil départemental à Mont-de-Marsan, mardi de 9 h à 11 h 30
- › *Gratuit*

RÉUNION DE PRÉSENTATION :

mardi 10 janvier

- › Conseil départemental des Landes (SAPAL)

ANGLAIS

Séances selon niveaux (débutant, apprentissage, perfectionnement).

Intervenant : **M. Delabar**

Niveau 1 : mardi à 14 h

Intervenante : **M^{me} Young**

Niveau 2 : mardi à 10 h

Intervenante : **M^{me} Arnalde**

Niveau 3 : jeudi à 14 h 30

- › *Mont-de-Marsan*
- › *Gratuit*



Cours

LE NUMÉRIQUE

Les outils numériques (ordinateur, tablette ou téléphone) sont omniprésents au quotidien. Le SAPAL, ses bénévoles et partenaires (conseillers numériques, médiathèques, associations locales, collectivités...) proposent des ateliers numériques adaptés aux différents besoins sous trois formes :

1) LES ATELIERS COLLECTIFS

Pour l'année 2023, nous proposons les thématiques suivantes :

Communiquer avec ses proches :

Gestion des mails (répondre et envoyer des pièces jointes, ranger et organiser ses mails, reconnaître les mails frauduleux...). Utiliser les réseaux sociaux (Facebook, groupe privé des Sapaliens) et les applications de messageries instantanées (Whatsapp...). Apprendre les bons réflexes pour préserver son identité numérique et sa vie privée.

Mercredi 8 février : Tartas

Jeudi 9 février : Pontonx-sur-l'Adour

Lundi 13 février : Mont-de-Marsan

Mardi 21 février : Saint-Paul-lès-Dax

Vendredi 24 février : Aire-sur-l'Adour

Achats sur internet et arnaques :

Effectuer sereinement ses achats en ligne sur des sites commerciaux et apprendre les bons réflexes et les bonnes pratiques.

Apprendre à repérer les arnaques et l'hameçonnage/phishing (mails frauduleux, liens dangereux et offres pièges de certains sites...). La conduite à tenir si on est victime.

Mardi 4 avril : Saint-Paul-lès-Dax

Mercredi 12 avril : Tartas

Lundi 17 avril : Mont-de-Marsan

Jeudi 20 avril : Pontonx-sur-l'Adour

Vendredi 28 avril : Aire-sur-l'Adour

Protection et maintenance de l'ordinateur :

Connaître les notions essentielles pour effectuer la maintenance et sécuriser son ordinateur (mises à jour, sauvegardes, antivirus...).

Mardi 10 octobre : Saint-Paul-lès-Dax

Lundi 23 octobre : Mont-de-Marsan

Mercredi 25 octobre : Tartas

Vendredi 27 octobre : Aire-sur-l'Adour

Mardi 31 octobre : Pontonx-sur-l'Adour

MODALITÉS :

› Journée

› Gratuit

2) LES ATELIERS ITINÉRANTS

A la demande d'un groupe, d'un club de 3^e âge, d'une mairie, ou encore d'une association/structure accueillant des retraités et personnes âgées, le SAPAL installe gratuitement un atelier numérique (animateur, prêt de PC, routeur avec accès internet) au sein de vos locaux (avec ou sans équipement) ou de votre commune. Un des animateurs fera le point sur les besoins des bénéficiaires et proposera en conséquence un accompagnement adapté à la demande et au niveau des participants.

Vous souhaitez mettre en place un atelier numérique au plus près de chez vous pour un groupe de retraités ? Contactez-nous.



3) LES CAFÉS NUMÉRIQUES

NOUVEAU

Souhaitant démythifier les outils informatiques, le SAPAL propose des après-midis conviviaux (1 fois par mois) autour d'un café (ou thé) pour aborder toutes les questions traitant du numérique. Pas de cours, mais une approche bienveillante et adaptée à tous. Avec ou sans son matériel (PC, tablette, smartphone), chacun pourra librement interroger et aborder ses propres préoccupations. Pour compléter, les animateurs évoqueront des sujets actuels : arnaques, fake news, réseaux sociaux...

Les sites accueillants :

• **Ligue de l'Enseignement à Saint-Pierre-du-Mont**

Lundi 23 janvier : démarches en ligne

• **Médiathèque Louise Michel à Saint-Paul-lès-Dax**

Jeudi 26 janvier : démarches en ligne

• **Médiathèque d'Aire-sur-l'Adour** : les petits-dej' numériques

Vendredi 27 janvier : scanner des documents avec son téléphone

- › Une fois par mois ou tous les 2 mois selon les structures, places limitées
- › Durée : 1 h 30 à 2 h
- › Participation gratuite

4) L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

Le service propose un accompagnement individualisé à votre domicile, sur simple inscription. Cette aide ne concerne pas les démarches administratives en ligne qui relèvent des

structures France Services (coordonnées disponibles sur simple appel).

Pour bénéficier d'un accompagnement individualisé, veuillez cocher la case correspondante dans le bulletin d'inscription. Nous vous recontacterons par la suite pour faire le point sur votre demande et vos besoins.

- › Toutes les interventions sont gratuites.
- › Prêt de matériel possible sur demande.

ARTS DE LA TABLE

CUISINE

9 cours de cuisine et autant de thèmes différents.

Intervenante : **Violette Valès** (ancienne fermière aubergiste)

Mardi 10 janvier : La garbure

Mardi 28 février : La pomme de terre

Mardi 14 mars : Légumineuses et compagnie

Mardi 25 avril : Légumes du printemps

Mardi 13 juin : La courgette

Mardi 18 juillet : Autour de l'aubergine

Mardi 26 septembre : La cuisine de ma « Tata Lapin »

Mardi 10 octobre : Bœuf en sauce – Flanchet ou bourguignon

Mardi 21 novembre : Préparez les fêtes !

MODALITÉS :

- › Mazerolles ou Maillères
- › De 9 h 30 à 13 h
- › **25 €** comprenant le cours et le repas (plat, dessert, vin et café) par séance



Cours

PÂTISSERIE

Réalisation de desserts variés.

Intervenants : **Monique Pascal, Christian Laurent**

Vendredi 31 mars : Les tartes

Vendredi 12 mai : Fête des Mères

Vendredi 13 octobre : L'Europe, à l'honneur !

Vendredi 1^{er} décembre : La magie de Noël

MODALITÉS :

- › Mont-de-Marsan
- › Matin ou après-midi
- › **10 €** par séance

ARTS CRÉATIFS

COMPOSITION FLORALE

Cours pour débutant ou initié

Réunion de présentation et d'inscription :

Mardi 7 mars à 14 h : Pontonx-sur-l'Adour.

Intervenante : **M^{me} Dubrasquet**

- › Participation : **70 €** pour 5 demi-journées (achat des fleurs)
- › Participer à cette formation nécessite l'engagement sur les 5 demi-journées.

ATELIER TATAKI ZOME

Art des empreintes végétales.

Technique ancestrale japonaise qui signifie « teindre en martelant » et consiste à imprimer les formes, matières et couleurs de plantes glanées sur un tissu. Atelier à mi-chemin entre la teinture, la méditation et la chimie. Vous repartez avec votre œuvre.

Intervenant : **Ferme Camdelan**

Mercredi 15 mars (après-midi) : Saint-Julien-en-Born

- › Tarif : **16 €**

ATELIER PEINTURE VÉGÉTALE

Fabrication de peintures à partir de légumes, de fruits et de fleurs. Réalisation d'un nuancier et d'une création colorée avec les peintures obtenues.

Intervenante : **Isabelle Vergez** (association **trait d'Union de Labatut**)

Lundi 13 novembre : Labatut

- › Tarif : **10 €**

SECOURISME

GESTES DE PREMIERS SECOURS

Lundi 9 octobre (journée) : secteur de Mont-de-Marsan

Lundi 16 octobre (journée) : secteur de Dax

RECYCLAGE AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS

Lundi 6 novembre (journée) : secteur de Mont-de-Marsan

Lundi 27 novembre (journée) : secteur de Dax

DÉFIBRILLATEUR

Lundi 4 décembre (demi-journée) : territoire du Marsan et territoire dacquois

Cela pourra éventuellement être décentralisé selon le lieu d'habitation des participants.

CONDUITE ET SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Dans le cadre du Plan de prévention de la perte d'autonomie, le Département des Landes finance des projets divers afin d'offrir gratuitement l'accès à des actions autour de la



sécurité routière, de la santé et du secourisme qui seront menées par notre partenaire, l'Automobile Club des Landes.

Au programme les modules suivants :

COACHING CONDUITE

Cours individuel avec un enseignant professionnel ; habitudes de conduite, conseils et apports sur les domaines de votre choix (voies d'insertion, passage de ronds-points, principes d'éco-conduite...).

Jeudi 2 février : secteur de Mont-de-Marsan

Vendredi 3 mars : secteur de Dax

CODE DE LA ROUTE

Révision du Code de la Route sous forme de quiz interactif.

Jeudi 19 janvier : secteur de Mont-de-Marsan

Mardi 2 mai : secteur de Dax

INFLUENCES

Quand les autres m'énervent sur la route. On me colle alors que je veux stationner : que faire ?

Mercredi 8 février : secteur de Mont-de-Marsan

Mercredi 17 mai : secteur de Dax

ÉCO-CONDUITE

Apprendre à réduire sa consommation d'essence pour une conduite plus souple et plus économique à l'aide d'apports théoriques et de mises en pratiques.

Mardi 21 février : secteur de Mont-de-Marsan

Lundi 3 avril : secteur de Dax

LIMITES HUMAINES DU CONDUCTEUR : « JE NE L'AI PAS VU ; JE SUIS DÉJÀ LÀ ? »

Quand notre cerveau nous joue des tours sur la route.

Mercredi 11 janvier : secteur de Mont-de-Marsan

Mercredi 22 mars : secteur de Dax

GESTES ET POSTURES

Différentes positions et gestes à adopter au volant mais aussi dans la vie de tous les jours.

Mercredi 5 avril : secteur de Mont-de-Marsan

Mercredi 3 mai : secteur de Dax

ACCIDENTS DE LA ROUTE

Assimiler la conduite à tenir dans le cas d'un accident de la circulation ; en voiture, à vélo ou en tant que piéton.

Jeudi 9 février : secteur de Mont-de-Marsan

Vendredi 17 mars : secteur de Dax

ASPECTS TECHNOLOGIQUES ET RÈGLEMENTAIRES

Les véhicules sont aujourd'hui truffés de technologie ; mais à quoi sert-elle ? Questions/réponses sur toutes les nouveautés techniques et réglementaires.

Mardi 24 janvier : secteur de Mont-de-Marsan

Jeudi 11 mai : secteur de Dax

MODALITÉS

- › Modules proposés en journée ou demi-journée
- › Gratuit
- › Possibilité de réaliser ces modules au sein de votre commune ou de votre club (sur simple demande).



Projets

« LES GENS QUI OSENT »

NOUVEAU

A partir du livre *Les gens qui osent* de Mélanie Blanc, vous vous amuserez à mettre en scène et en objets des phrases courtes et poétiques tel que « les gens qui osent ont des rêves plein les poches » et ces phrases seront rythmées, entrecoupées par des petits moments d'existence des comédiens où l'audace, l'amour ou la lutte, tel un volcan a surgi dans leur vie... Vous mêlerez donc l'ordinaire à l'extraordinaire ! Pour réaliser une lecture originale à voix haute pour le tout-public (enfants et personnes âgées). Alors « OSEZ »

Intervenante : **Fanny Bérard (Cie Nanoua)**

Septembre (date communiquée ultérieurement) : présentation du projet

Sessions de 2 jours de novembre 2023 (20 et 21 novembre ; 10 et 12 décembre) **à mars 2024**

- › Dax
- › Gratuit

EXPOSITIONS

« PAYSAGES D'ARJUZANX » ET « ADOUR, D'EAU ET D'HOMMES »

Un groupe de passionnés propose diverses interventions pour les scolaires et les résidents des EHPAD du département. (Informations auprès du service).

MÉMOIRE COLLECTIVE

« Passeurs d'émotion » et « La toute première fois ... »

Ce projet mené par un groupe de retraités a permis les recueils d'émotions liées à des expériences personnelles et donne lieu à la réalisation de spectacles de lecture à haute voix pour les EHPAD et les scolaires du département.

RALLYE

Rallye découverte par équipes.
Groupe de préparation

RÉUNION D'INFORMATION :

Vendredi 6 janvier (matin) : Mont-de-Marsan

VIVRE LE RALLYE

Un carnet de bord guidera chaque équipe mixte (2 à 4 personnes) à travers un certain nombre d'épreuves à pied.

Jeudi 29 juin (journée) : Morcenx-la-Nouvelle

› Gratuit

GREETERS

Initié par le Comité départemental du tourisme, ce projet vise à développer un réseau de passionnés susceptibles de faire visiter bénévolement un site qui leur est cher (quartier, commune...) à des petits groupes (6 personnes maximum). Cette approche, coordonnée par les offices de tourisme locaux, vient en complément de leur offre habituelle. Le département compte aujourd'hui plus de 50 volontaires.

- L'aventure vous tente ? Devenez vous-même Greeter (informations auprès du SAPAL).

- Pour bénéficier (gratuitement) d'une visite, contactez votre office de tourisme.

ANIMATION D'ATELIERS D'HISTOIRES

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Les retraités déjà investis dans cette activité vous invitent à les rejoindre pour lire et raconter des histoires aux enfants sur l'ensemble du département :

- dans les crèches de Saint-Pierre-du-Mont, de



Mont-de-Marsan et du département
- dans les ateliers d'assistantes maternelles, certaines médiathèques, bibliothèques et centres de loisirs du département.

JOURNÉES THÉMATIQUES

LA MATINALE DU LIBRAIRE

Présentation de nouveautés d'albums jeunesse

Intervenant : **Librairie Bulles d'encre**

Mardi 31 janvier : Mont-de-Marsan

› Matinée

› Gratuit

RACONTER UNE HISTOIRE EN GESTES ET EN MIMES pour les enfants (de 0 à 9 ans)

Initiation à une nouvelle façon de raconter : mise en jeu du corps comme « instrument » de lecture, découverte du mime, du pantomime, création d'une lecture contée en utilisant les expressions du visage...

Intervenante : **Marie de Logivière**

Jeudi 23 et vendredi 24 mars :

Saint-Pierre-du-Mont

› 2 journées

› Gratuit

ALLONS AUX FESTIVALS

Découvertes, ateliers et animations

Lire sur la Vague

Sore ton livre

Festival de la Crypte

Mai : Côte sud, Sore et Hagetmau

› Proposés en partenariat avec le service culturel de la Ligue de l'enseignement

› Journée ou demi-journée

› Gratuit

LIRE POUR UN PUBLIC DE PERSONNES ÂGÉES

La découverte des spécificités de la lecture à voix haute auprès des personnes âgées ; sélection d'ouvrages et ressources: variété des genres et supports ; analyse et mise en voix de textes.

Intervenante : **Olivia Lancelot**

Jeudi 5 et vendredi 6 octobre :

Saint-Pierre-du-Mont

› 2 journées

› Gratuit

COMMENT STIMULER L'IMAGINATION

Des métavers dans la tête, ou comment stimuler l'imagination par la gestuelle et la manipulation d'objets.

Participez à la création d'une mini fiction...

L'occasion d'appréhender les liens étroits entre le travail d'atelier, l'écriture et la présence de l'acteur sur scène.

Mercredi 22 février : Saint-Pierre-du-Mont

Intervenant : **Julien Mellano (Ersatz !)**

› Après-midi

› Gratuit

ATELIER D'ÉCRITURE ! TOUTES LES CHOSES GÉNIALES !

Ecrire votre liste... se souvenir des belles choses, laisser venir la poésie... Rajouter, raturer... puis prendre un peu de temps pour la partager...

Lundi 24 avril : Mont-de-Marsan

Intervenant : **Didier Cousin**

› De 18 h à 21 h

› Gratuit

Ces ateliers sont proposés par le Théâtre de Gascogne de l'agglomération montoise.



Visites et découvertes

HISTOIRE ET PATRIMOINE

LA SEMAINE DES GREETERS

NOUVEAU

Le SAPAL et le Comité départemental du tourisme proposent les « Semaines des Greeters » :

- du 12 au 16 juin,
- du 11 au 15 septembre.

Durant ces 2 temps forts, les Greeters (bénévoles amoureux de leur territoire et passionnés par leurs traditions) proposeront des visites à travers les Landes. Se déroulant selon la Charte « Greeters 40 », ces balades seront gratuites pour des groupes de 6 personnes au maximum. Les sites concerneront l'ensemble du département et seront communiqués ultérieurement.

› Vous pouvez d'ores et déjà vous préinscrire afin de recevoir l'information en priorité.

MONT-DE-MARSAN MÉDIEVAL

Petite cité fondée vers 1140 par le vicomte Pierre de Marsan, la ville a été établie au confluent de la Douze et du Midou. Cet avantage géographique, qui mettait en contact plusieurs petites régions complémentaires, a permis la prospérité de la ville jusqu'au XIX^e siècle. C'est la ville qui a conservé le plus grand nombre de maisons médiévales dans le département. La visite permettra de comprendre l'organisation urbaine et de visiter les vestiges du Moyen Âge.

Intervenante : **Jeanne-Marie Fritz**

Mardi 2 ou mercredi 3 mai

- › Demi-journée
- › Participation : gratuit

LES PINASSES- LE MUSÉE D'ANTAN

Présentation de ce bateau traditionnel emblématique par Vincent Matéos (chargé de « Protection, gestion et mise en valeur du patrimoine mobilier et du patrimoine immobilier protégé »).

Vous pourrez ensuite profiter d'une visite du musée d'antan où l'on apprend la vie et les traditions locales du Marensin aux XIX^e et XX^e siècles et dans lequel vous observerez notamment la Pinasse la plus ancienne à ce jour, « la Georgette » de 1903 qui devrait être protégée au titre des Monuments Historiques !

Intervenants : **Vincent Matéos, Jean-Jacques Taillentou (associations de la pinasse et du musée d'antan de Lit-et-Mixe)**

Jeudi 19 octobre : Lit-et-Mixe

- › Après-midi
- › Gratuit
- › Prévoir le pique-nique

VISITE DES ARCHIVES

Entrez dans les coulisses du bâtiment grâce à une visite exceptionnelle, pour découvrir les trésors cachés des Archives, les missions du service, l'architecture du site mais aussi comment les archivistes préparent le patrimoine de demain pour un avenir plus durable.

Mercredi 6 décembre

Vendredi 8 décembre

- › Matin ou après-midi
- › Gratuit



ENTREPRISES – ACTIVITÉS

VERMILION ET TOM D'AQUI : du pétrole et des tomates « made in Landes » !

Pompes, canalisations, dépôt pétrolier ... Non, vous ne rêvez pas ! Vous êtes bien dans les Landes et non au Texas !

Découvrez la concession pétrolière de Parentis-en-Born, d'une superficie de 93,36 km² qui extrait chaque jour 260 m³ du sous-sol ainsi que de l'eau chaude dont la chaleur est fournie gratuitement au producteur de tomates sous serres Tom d'Aqui.

Mardi 18 ou jeudi 20 avril : Parentis-en-Born

- › *Matin*
- › *Gratuit*

HARAS

Depuis trois générations, la famille de Watrigant fait naître, élève et entraîne à Artassens l'élite mondiale des pur-sangs arabes. Une passion familiale que prolongent aujourd'hui Damien et Nicolas, les fils de Jean-Marc lui-même fondateur du Haras de Mandore. Venez découvrir ce haras qui trouve ses origines en 1881.

Mardi 16 mai

Intervenant : **Haras de Mandore**

- › *Gratuit*

PISCICULTURE D'ÉTANG

Découvrez la filière de l'élevage des poissons d'étang et d'ornement. Présentation des différentes étapes : reproduction, élevage et commercialisation.

Intervenant : **Alain Faget**

Mercredi 24 mai, ou mardi 12 ou mercredi 20 septembre : Cazères-sur-l'Adour

- › *Gratuit*
- › *Matinée*

TERÉGA : un réseau au cœur des échanges gaziers européens

Teréga déploie, depuis plus de 75 ans, un savoir-faire d'exploitation dans le développement et l'exploitation d'infrastructure de transport et de stockage gazier. Entrez dans les coulisses d'une société déterminée à faire du gaz un accélérateur de la transition énergétique des territoires. Présentation et visite du site (marche)

Mardi 24 ou mardi 31 octobre : Lussagnet

- › *Après-midi*
- › *Gratuit*

MAISON EN BOIS

L'entreprise spécialisée dans la rénovation et la construction de maisons en bois vous confiera au cours de la visite ses secrets de fabrication. Après la découverte de l'atelier de fabrication et de montage, vous visiterez selon le cas soit un des chantiers soit des exemples d'ouvrages (maison, escalier, charpentes...).

Vendredi 24 février ou jeudi 4 mai : Pontenx-les-Forges

Intervenant : **entreprise Pallas**

- › *Tarif : 1,50 €*
- › *Matin ou après-midi (à définir avec l'entreprise)*

LES COULISSES DU STADE GUY-BONIFACE

Visite des installations du stade Guy-Boniface ; du terrain en passant pour les tribunes et les vestiaires sans oublier les installations sportives pour nos champions.

Possibilité d'assister à un entraînement de l'équipe jaune et noir, et d'échanger avec les joueurs.

Intervenant : **Frédéric Loustria**

Mercredi 11 janvier, mercredi 22 mars ou mercredi 12 avril (matin)

- › *Gratuit*



Visites et découvertes

INSECTES ET NUISIBLES

Présentation des différents types de nuisibles : frelons asiatiques, rats, puces, punaises, moustiques... Comprendre leur mode de vie et de prolifération afin de s'en protéger.

Intervenant : **Mathieu Gardesse**

Vendredi 7 avril : Dax

Lundi 24 avril : Saint-Pierre-du-Mont

- › *Matin*
- › *Gratuit*

ENVIRONNEMENT

OBSERVATION DES GRUES

Intervenants : **technicien de la Fédération départementale des chasseurs**

Mercredis 11 ou 18 ou 25 janvier ou 1^{er} février ou 13 ou 20 décembre :

Vert – Etang de Latapy

- › *Aube ou fin d'après-midi*
- › *Gratuit*

SITE DES CARRIÈRES

Randonnée naturaliste guidée et commentée de la Réserve naturelle régionale géologique

Intervenant : **CPIE Seignanx Adour**

Jedi 13 ou mercredi 19 avril : Tercis-les-Bains

- › *Matin*
- › *Gratuit*

LES MARAIS DU BORN

Matinée : randonnée naturalise (2 à 3 h). Présentation des prairies réhabilitées grâce au pâturage au bord du lac de Parentis. Découverte de la faune et de la flore liées à ces milieux. Histoires de la formation des lacs et du pays du Born.

Après-midi : visite d'une tonne

Intervenant : **Association de Chasseurs gestionnaires de l'environnement lacustre du Born**

Mercredi 17 mai ou vendredi 2 juin :

Parentis-en-Born

- › *Journée*
- › *Prévoir le pique-nique*
- › *Gratuit*

RÉSERVE NATURELLE COURANT D'HUCHET

Visite à pied commentée par un guide naturaliste qui vous fera découvrir les caractéristiques de la réserve naturelle : sa faune, sa flore, son histoire et sa gestion – accès à un observatoire.

Promenade en barque, pour découvrir l'Amazonie landaise : En 1905, Maurice Martin organise deux expéditions d'Arcachon à Biarritz afin de promouvoir le littoral aquitain qu'il baptise la Côte d'Argent. Ce qui amène les pêcheurs du lac en 1908 à s'organiser.

Lundi 19 ou jeudi 22 juin : Léon

- › *journée (prévoir le pique-nique)*
- › **20 €**

SITE D'ARREMONT

Visites guidées du site, du jardin Buissonnier, de l'exposition sur les amphibiens et randonnée naturaliste : « de la goutte d'eau » la découverte des richesses de la faune, de la flore, des paysages et du fonctionnement hydraulique des Barthes de l'Adour.

Intervenant : **CPIE Seignanx Adour**

Mercredi 11 octobre :

Saint-Martin-de-Seignanx

- › *Journée*
- › *Pique-nique*
- › *Payant* : **10 €**

Activités physiques et de pleine nature

ATTENTION

L'ACCÈS AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES EST CONDITIONNÉ À LA PRÉSENTATION D'UN CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION AUX PRATIQUES SOUHAITÉES.

>>>



Adaptées au plus grand nombre, ces activités sont un moyen simple et efficace de rester en forme, tout en découvrant notre patrimoine et notre environnement. Le Conseil départemental des Landes dispose d'une assurance responsabilité civile (RC) pour toutes les actions proposées par le SAPAL. Elle ne couvre cependant pas les participants de manière individuelle. Aussi, en cas d'accident, c'est l'assurance de chacun qui entre en jeu : sécurité sociale, mutuelle et individuelle accident (vérifiez vos propres assurances).



Remplissez le bulletin de pré-inscription joint à ce dossier à la rubrique « **Activités physiques et de pleine nature** ».



Gymnastique

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

**Mercredi de 10 h à 11 h
et vendredi de 9 h à 10 h**

(selon la période de l'année)

› Dojo de Barbe d'Or à Mont-de-Marsan

› Gratuit

GYMNASTIQUE DOUCE

Jeudi de 9 h à 10 h

› Salle Camille-Pédarré à Mont-de-Marsan

› Gratuit

GYMNASTIQUE PLEIN AIR

Mardi de 10 h à 11 h

› Lac de Christus à Saint-Paul-lès-Dax

› Gratuit

Animateurs : **M^{mes} Cassagne, Descat, Dupeyron, Sara et le SAPAL.**

TABLEAU DES SÉANCES DE GYMNASTIQUE DANS LE DÉPARTEMENT

Le SAPAL forme depuis de nombreuses années des animateurs bénévoles de gymnastique d'entretien visant à mener des séances d'activités physiques au sein des clubs de 3^e âge. Vous trouverez ci-après le tableau des séances proposées dans le département (liste contractuelle).

COMMUNE	JOUR	HORAIRES	NOM	TÉLÉPHONE
Arboucave	jeudi	11 h - 12 h	Christine Bidot	06 73 44 13 35
Belus	lundi ; jeudi	15 h 30 - 16 h 30	M.-Claude Loreyte	05 58 73 12 96 06 15 37 45 44
Benesse-Maremne	mardi ; vendredi	10 h - 11 h	Thérèse Le Champion	05 58 72 55 82
Biscarrosse	lundi mardi jeudi	10 h - 11 h 9 h 30 - 10 h 30 10 h - 11 h 11 h 15 - 12 h	Christine Giallombardo	06 60 17 68 42
Bourriot-Bergonce	mardi	19 h - 20 h	Eliane Bernadet	05 58 45 63 00
Cagnotte	jeudi	10 h - 11 h	Françoise Leroy	06 60 28 48 54
Carcen Ponson	mardi	10 h - 11 h	Guy Wehrle	06 76 81 14 02
Classun	mardi	15 h - 16 h	Josiane Dupuis	05 58 75 90 26
Dax	vendredi	9 h 30 - 10 h 30	Danièle Saint Martin	06 70 21 47 52
Gabarret	vendredi	9 h 45 - 10 h 45	Dominique Benoît	06 72 72 14 63
Gamarde-les-Bains	mardi	16 h - 17 h	Solange Lalanne	05 58 98 50 73
Hagetmau	lundi	15 h - 16 h	Annie Carrère	05 58 79 50 27
Labatut	jeudi	10 h - 11 h	Edwige Ben Mergui	06 68 33 94 48
Lesgor	vendredi	10 h - 11 h	Pierre Dauphin	06 29 78 43 47
Lit-et-Mixe	lundi ; jeudi	10 h 30 - 11 h 30 20 h - 21 h	Monique Drouard	06 71 38 87 46
Mézos	lundi ; jeudi	18 h 30 - 19 h 30	A.-Marie Ferdani	09 77 54 46 47
Molietts-et-Maâ	mardi	10 h - 11 h	Catherine Conrad	05 58 43 73 12 06 45 70 95 35
Mont-de-Marsan	mercredi vendredi	10 h - 11 h	SAPAL	05 58 05 40 89
Mont-de-Marsan	mardi ; jeudi	10 h - 11 h	Amicale laïque montoise	05 58 06 89 21



COMMUNE	JOUR	HORAIRES	NOM	TÉLÉPHONE
Mont-de-Marsan	lundi ; mardi	10h30 - 11h30	ARPA*	05 58 05 95 13
Montfort-en-Chalosse	lundi	14h15 - 15h15	Simone Cazaux	06 70 66 90 36
Montgaillard	jeudi	14h45 - 15h45	Bernard Bauvais	05 58 03 51 34
Onesse-et-Laharie	lundi ; jeudi lundi	19h - 20h 10h - 11h	Marie-Claire Badet Anne-Marie Mirande	05 58 07 35 34 06 86 68 14 78
Peyrehorade	mardi ; jeudi	9h30 - 10h30	Jean Jacques Serres	05 58 73 66 02
Rion-des-Landes	mardi ; mercredi	10h - 11h	Maria Folpini	06 17 84 48 86
Roquefort	lundi	9h30 - 10h30	Anny Descat	05 58 45 60 61
Saint-Cricq-du-Gave	lundi mardi	9h30 - 10h30 17h30 - 18h30	Sandrine Lebon	06 10 31 01 85
Saint-Cricq-Villeneuve	lundi ; mercredi	19h - 20h	Martine Sebi	05 58 45 36 67
Saint-Gor	jeudi	19h - 20h	Eliane Bernadet	05 58 45 63 00
Saint-Julien-en Born	lundi ; mardi ; jeudi lundi ; jeudi	10h30 - 11h30 18h30 - 19h30	Nelly Brethes	06 07 05 82 79
Saint-Lon-les-Mines	lundi	15h30 - 16h30	M. Castera	06 98 07 46 28
Saint-Martin-d'Oney	jeudi	15h - 16h	M.-France Sérénari	06 41 33 31 60
Saint-Maurice-sur-l'Adour	lundi jeudi	9h - 10h 18h30 - 19h30	Martine Constant	05 58 03 75 91 06 81 43 00 21
Saint-Paul-lès-Dax	mardi	10h - 11h	SAPAL (gym plein air)	
Saint-Vincent-de-Paul	mardi	11h - 12h	M.-Agnès Marchais	06 76 22 72 28
Saint-Vincent-de-Tyrosse	mardi jeudi	9h30 - 10h30 9h - 10h	Yvette Cantin	05 58 77 09 23
Saint-Vincent-de-Tyrosse	lundi	17h15 - 18h15 18h30 - 19h30	Joëlle Dulucq	06 85 15 98 96
Saubion	jeudi	9h30 - 10h30	Martine Hermant	05 47 80 16 04
Sort-en-Chalosse	mardi	15h - 16h	Eliane Pruilh	05 58 89 53 20
Tartas	jeudi	14h30 - 15h30	Françoise Leroy	06 60 28 48 54
Villeneuve-de-Marsan	lundi	9h30 - 10h30	Edith Bop	06 50 96 44 22
Ychoux	lundi	9h30 - 10h30 10h45 - 11h30	Anny Gabeau	06 77 85 53 87

Pour en savoir plus sur la formation des animateurs, reportez-vous au chapitre « [Engagement, partage et solidarité](#) ».



Golf

STAGES DE 3 JOURS

Mercredi 11, jeudi 12 et vendredi 13 janvier : Soustons

Mercredi 22, jeudi 23 et vendredi 24 mars : Bahun-Soubiran

Lundi 15, mardi 16 et mercredi 17 mai : Moliets-et-Maâ

Mercredi 14, jeudi 15 et vendredi 16 juin : Salies-de-Béarn

Lundi 10, mardi 11 et mercredi 12 juillet : Eauze

Mercredi 13, jeudi 14 et vendredi 15 septembre : Mont-de-Marsan

Mercredi 18, jeudi 19 et vendredi 20 octobre : Biscarrosse

Mercredi 13, jeudi 14 et vendredi 15 décembre : Anglet

- › **160 €** (par stage), comportant une heure de cours par jour, les balles et le parcours de 9 trous
- › Repas en supplément
- › Attention : les prix peuvent varier selon les lieux



Randonnées

SORTIES MONTAGNE

LES HAUTS

D'IBARRON (SAINT-PÉE-SUR-NIVELLE)

Mardi 25 ou mercredi 26 ou vendredi 28 avril

- › 12 km
- › 4 h 30 de marche
- › Dénivelé positif : 427 mètres

CAP FIGUIER (FONTARRABIE)

Mardi 23, jeudi 25, vendredi 26 mai

- › 13 km
- › 4 h 30 de marche
- › Dénivelé positif : 380 mètres

BOUCLE EZCONDRAÏ (ESPELETTE)

Mardi 4 ou jeudi 6 ou vendredi 7 Juillet

- › 10 km
- › 4 h 30 de marche
- › Dénivelé positif : 450 mètres

SORTIES PLAINE

LES CHATEAUX

GASCONS (VALENCE-SUR-BAÏSE)

Mardi 6, jeudi 8 ou vendredi 9 juin

- › 16 km
- › 4 h de marche

ENTRE TERTRES ET COMBES (FRONSAC)

Mardi 5, jeudi 7 ou vendredi 8 septembre

- › 13 km
- › 3 h 30 de marche

LITTORAL

BORDELAIS (ANDERNOS-LES-BAINS)

Mardi 3, mercredi 4 ou vendredi 6 octobre

- › 15 km / 3 h 30 de marche



pédestres

MODALITÉS POUR LES SORTIES MONTAGNES ET PLAINES

- › **15 €** par sortie
- › départs des bus (ordre selon destination) : Saint-Pierre-du-Mont, arrêt à Tartas, Saint-Vincent-de-Paul
- › prévoir un équipement adapté (chaussures, vêtements, pique-nique, eau)
- › certificat médical obligatoire

LES JEUDIS DE LA RANDO

Circuits de 8 à 12 km

Partenariat entre le SAPAL, le Comité départemental de randonnée pédestre et les clubs affiliés.

19 janvier : Mont-de-Marsan

16 février : Saint-Vincent-de-Tyrosse

30 mars : Labouheyre

27 avril : Parentis-en-Born

11 mai : Moliets-et-Maâ

13 juillet : Urgons

28 septembre : Saint-Vincent-de-Paul

26 octobre : Hontanx

23 novembre : Sanguinet

7 décembre : Meilhan

- › le départ des randonnées s'effectue à 14 h (sauf exceptions); pour connaître les lieux de départ, contactez le SAPAL ou le CDRP la semaine qui précède la sortie
- › sorties gratuites pour les licenciés ; **2 €** pour les non licenciés (randonnées préparées, encadrées et assurées par le CDRP)
- › inscriptions souhaitées



Raquettes à neige

SORTIES A LA JOURNÉE

Jeudis 26 janvier, 2 et 23 février et 2 mars

MODALITÉS :

- › Tarif : 30 € comprenant le transport en bus et l'encadrement par des guides professionnels
- › départs des bus (ordre selon destination) : Saint-Vincent-de-Paul, Saint-Pierre-du-Mont, arrêt à Tartas
- › prévoir le pique-nique, une tenue et des chaussures adaptées pour la marche dans la neige
- › prêt gratuit des raquettes et bâtons



Tennis de table

Animatrice : **M^{me} Young**

Lundi de 10 h à 12 h

Jeudi de 10 h à 12 h ou 8 h à 10 h (selon période de l'année)

- › Matériel fourni (si besoin)
- › *Gratuit*



Marche d'orientation

Une collaboration entre le Comité départemental de la course d'orientation des Landes, l'association Carto Landes (CDCO) et le SAPAL a permis la création d'un groupe autour de cette activité.

DEUX RENDEZ-VOUS OUVERTS À TOUS

Découverte des Espaces Sports Orientation du département par des activités ludiques (marche et course d'orientation) pour débutants ou pratiquants confirmés

Vendredi 5 mai : Sainte-Foy - rallye culturel

Mardi 17 octobre : Vert

- › Après-midi
- › Activités et parcours réalisés et animés par les retraités du SAPAL et le CDCO
- › *Gratuit*

GROUPE D'ORIENTATION

Les retraités déjà investis dans cette activité présentent les projets de l'année :

- › Préparations et animations de parcours d'orientation auprès de différents publics (scolaires, adultes...)
- › Création de parcours d'orientation dans le département.

Si vous souhaitez des renseignements sur ce groupe, cochez le bulletin de pré-inscriptions.



Cyclo

VTT

Secteur Labastide-d'Armagnac

Jeudi 1^{er} juin

- › Environ 40 km
- › Découverte de la chapelle Notre Dame des Cyclistes : **1 €**

Secteur Ygos-Saint-Saturnin

Mercredi 27 septembre

- › Environ 40 km

MODALITÉS :

- › Journées complètes
- › Prévoir le VTT, un gilet, un casque, un kit de réparation et le pique-nique

REMISE EN SELLE

Prise (ou reprise) en main du vélo par un accompagnement, des conseils et une pratique.

Mercredis 22 et 29 mars, 5, 12 et 19 avril

- › Module de 5 séances (*après-midi*)
- › Dax

Intervenant : **UFOLEP**

Lundis 22 mai et 5, 12 et 19 et 26 juin

- › Module de 5 séances (*matin*)
- › Mont de Marsan

Intervenant : **UFOLEP**

Lundis 18 et 25 septembre et 2, 9 et 16 octobre

- › Module de 5 séances (*après-midi*)
- › Castets et Hagetmau

Intervenant : **UFOLEP**



N Nouveautés

VÉLO ÉLECTRIQUE

Sensibilisation au vélo électrique. Prévention autour d'ateliers pratique et théorique

Mercredi 19 avril (après-midi)

› Dax

Lundi 26 juin (matin)

› Mont-de-Marsan



Remise en forme

SÉJOUR THALASSO

(3 jours / 2 nuits)

7, 8 et 9 novembre

15, 16 et 17 novembre

21, 22 et 23 novembre

MODALITÉS :

- › Tarif : **376,20 €** comprenant :
- › La pension complète en chambre double à l'hôtel les Terrasses d'Atlanthal***
- › Le forfait : 6 soins répartis sur les 3 jours
- › La mise à disposition des peignoirs en chambre
- › L'accès au bassin du Lagon et cours d'aquagym : sauna, hammam...
- › L'accompagnement d'un animateur
- › Les taxes de séjour
- › Rendez-vous directement sur site à Anglet.

SPORTS NAUTIQUES

Découverte et pratique du canoë et du paddle avec un encadrant.

Judi 15 juin : lac de Christus à Saint-Paul-lès-Dax

Intervenant : **Service Jeunesse Education Populaire de la ville Saint-Paul-lès-Dax**

› Après-midi

› Gratuit

SYLVOTHÉRAPIE

Initiation aux bains de forêt. Jeux d'ouverture des sens, relaxation guidée, ancrage, marche lente en pleine conscience, le « bain de forêt » est une technique ancestrale à la nature pour en tirer tous les bienfaits. Appelé Shirin-Yoku en japonais, le « bain de forêt » est ainsi considéré comme une médecine douce qui apaise, réénergise, booste l'immunité et stimule la créativité.

Adapté à chaque groupe, le bain de forêt est un moment ludique de découverte de soi et d'ouverture d'un nouveau regard sur la nature.

Lundi 25 septembre : Toulouzette

› **12 €** pour 2 h



Manifestations sportives

JEUX LANDAIS SENIORS

Initiées en 2019 et inspirées des Jeux d'Aquitaine Seniors, ces rencontres sont bâties sur le principe d'un challenge convivial et physique où s'affrontent des équipes de tout le département. Les activités sont adaptées au plus grand nombre.

La journée à ne pas manquer !

Vendredi 23 juin : secteur Dax

MODALITÉS :

- › Equipes de 6 à 8 joueurs
- › *Gratuit*

JEUX D'AQUITAINE SENIORS

Au programme : challenge convivial et physique où des équipes de toute la région s'affrontent sur diverses épreuves sportives.

Exemples d'activités : badminton, pétanque, tir à la carabine laser, frisbee golf, quilles de 6, lancers de basket, fléchettes, (modifications possibles).

Jeudi 21 septembre : Léognan

MODALITÉS :

- › équipes de 8 à 10 joueurs âgés de 60 ans et plus (possibilité de constituer des équipes mixtes)
- › frais d'inscription : **environ 7 €** (frais d'organisation, assurance des participants, récompenses)

MODALITÉS COMMUNES AUX 2 JOURNÉES :

- › certificat médical (ou photocopie d'une licence sportive)
- › prévoir le pique-nique, une tenue de sports

PARCOURS DU CŒUR DE MONT-DE-MARSAN

Organisé par le Club Cœur et santé dans une ambiance chaleureuse, le Parcours du Cœur est un rendez-vous convivial autour de la pratique d'une ou plusieurs activités physiques, effectuées en commun sans esprit de compétition, et de l'apport d'informations et de conseils sur la façon de prendre soin de sa santé cardiaque à tous les âges de la vie.

Date communiquée ultérieurement

Département des Landes

Direction de la Solidarité Départementale

SAPAL - Service d'Animation, de Prévention et d'Accompagnement des Landes

Hôtel du Département

23 rue Victor-Hugo

40025 Mont-de-Marsan cedex

Tél. : 05 58 05 40 89

Mél. : sapal@landes.fr

landes.fr/sapal