

ENVIRONNEMENT

Observation des grues

17, 24 ou 31 janvier : Vert

Renaturation de cours d'eau

11 avril : Saint-Maurice-sur-l'Adour

Site des Carrières

7 mai : Tercis-les-Bains

Journée découverte environnementale

29 mai : Pimbo et Arzacq

L'Adour

21 juin à Saint-Sever

Étang noir

25 juin : Seignosse

Restauration d'une zone humide

8 octobre : Geloux

Activités physiques et de pleine nature

Gymnastique

Gymnastique d'entretien : Mont-de-Marsan

Gymnastique douce : Mont-de-Marsan

Gymnastique plein air : Saint-Paul-lès-Dax

Tennis de table

Mont-de-Marsan

Golf

janvier : Soustons

mars : Bahus-Soubiran

mai : Eauze (32)

juin : Moliets-et-Maâ

septembre : Saint-Avit

novembre : Mimizan

Randonnées pédestres

Sorties montagne

5, 6 ou 7 juin : Ostabat

2, 4 ou 5 juillet : Itxassou

11, 12 ou 13 septembre : Jaizkibel

Sorties plaine

23, 25 ou 26 avril : La Romieu

14, 16 ou 17 mai : Mézin

1^{er} ou 3 octobre : Jurançon

Les Jeudis de la Rando

18 janvier : Mazerolles

22 février : Labrit

28 mars : Pontenx-les-Forges

18 avril : Pimbo

30 mai : Mimizan

27 juin : Narrosse

26 septembre : Labenne

24 octobre : Pontonx-sur-l'Adour

28 novembre : Créon-d'Armagnac

19 décembre : Sorde-l'Abbaye

Raquettes à neige

25 janvier 1^{er} février

15 février 7 mars

Marche d'orientation

demande de renseignements

Journées marche d'orientation

2 mai : Rallye culturel – Vert

18 octobre : Taller

VTT

11 juin : Pontenx-les-Forges

11 octobre : Dax

Remise en selle

26 mars, 2 et 9 avril : Dax

Vélo électrique

4 et 18 juin : Dax

10 et 24 juin : Mont-de-Marsan

3 et 10 septembre : Dax

9 et 23 septembre : Mont-de-Marsan

Se déplacer à vélo

11 mars : Mont-de-Marsan

Fat bike

27 juin : Capbreton

Danse en ligne

4 avril : Saint-Pierre-du-Mont

3 mai : Dax

Balade-sophro (Moliets-et-Maâ)

13 mai

23 septembre

Canoë

13 juin : Saint-Paul-lès-Dax

Manifestations sportives

Jeux seniors

4 juin : Jeux olympiques landais dans l'agglomération montoise

24 septembre : Jeux d'Aquitaine à Tarnos

Bulletin à renvoyer à :

Conseil départemental des Landes

SAPAL

23 rue Victor-Hugo

40025 Mont-de-Marsan cedex

Gestion des données personnelles et politique de confidentialité

Les informations personnelles recueillies dans le cadre de ce formulaire, avec votre consentement explicite, ont pour finalité de prendre en compte vos inscriptions aux activités de l'année 2024 du SAPAL. Vous pouvez à tout moment retirer votre consentement en remplissant la mention prévue à cet effet dans le formulaire.

Les données personnelles fournies peuvent faire l'objet d'un traitement informatique et d'un traitement papier et ne font pas l'objet d'une prise de décision automatisée ou de profilage. Elles ne sont conservées que dans la limite imposée par la finalité du traitement.

Le Département est le responsable du traitement et les destinataires des données sont les agents du Département des Landes. Aucune donnée collectée ne fait l'objet d'un transfert en dehors de l'Union européenne.

Le Département a désigné un Délégué à la protection des données que le participant pourra joindre par courriel à dpd@landes.fr.

Conformément à la loi informatique et libertés, vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant :

- par courrier : Département des Landes, 23 rue Victor-Hugo, 40000 Mont-de-Marsan
- par mail : dpd@landes.fr
- par un formulaire de contact disponible sur : landes.fr/contactez-nous

BULLETIN DE PRÉ-INSCRIPTION

aux activités
du SAPAL



Janvier à décembre 2024

Sélectionnez les activités auxquelles vous souhaitez participer et envoyez ce bulletin de pré-inscription au SAPAL. Vous recevrez en retour un dossier complet récapitulatif de vos choix.

En cas de changement d'avis de votre part, **il est impératif de nous le signaler dans les plus brefs délais.**

Madame*

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Tél. portable :

Mél :

Monsieur*

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Tél. portable :

Mél :

Adresse :

Tél domicile :

Réservé à l'administration

Covoiturage occasionnel

(si vous cochez, vos coordonnées téléphoniques pourront être communiquées aux autres "covoitureurs") :

j'accepte de transporter avec mon véhicule je suis intéressé(e) pour être transporté(e)

* pour le questionnaire qui suit,
merci de bien vouloir cocher le picto pour Madame
et le picto pour Monsieur

Santé, solidarité et bénévolat

Bien-être et santé

PROJETS SANTÉ

- 29 janvier : Réunion de présentation - groupe Relais bien-être
- Information ou aide - programme Icope

CONFÉRENCES ET ATELIERS

Mémoire

- 13 mars : Dax
- 3 avril : Mont-de-Marsan
- 9 avril : Hagetmau

Réflexologie

- 5 avril : Dax
- 12 avril : Mont-de-Marsan

Sophrologie

- 11 mars : Saint-Pierre-du-Mont
- 29 mars : Mimizan
- 25 novembre : Bénesse-Maremne

Bols tibétains

- 23 janvier : Bougue
- 14 mars : Dax
- 3 septembre : Bougue
- 11 octobre : Dax

Atelier réflexion et apprentissage

- 8 février : Saint-Pierre-du-Mont
- 14 février : Yzosse

Escape game sommeil

- 22 novembre : Hagetmau
- 26 novembre : Mont-de-Marsan
- 6 décembre : Dax

Mon Espace santé

- 6 février : Morcenx-la-Nouvelle
- 5 mars : Biscarrosse
- 21 mai : Villeneuve-de-Marsan
- 5 novembre : Peyrehorade
- 5 décembre : Labenne

Gestes et postures

- 17 avril : Soustons
- 3 juin : Mont-de-Marsan
- 12 juin : Mimizan

FORMATIONS

Premiers secours

- 2 février : Parentis-en-Born
- 12 février : Hagetmau
- 1^{er} mars : Sarbazan
- 15 mars : Léon
- 2 avril : Mont-de-Marsan

Défibrillateur

- 27 septembre : Mont-de-Marsan
- 7 octobre : Sarbazan
- 11 octobre : Hagetmau
- 18 novembre : Léon
- 3 décembre : Parentis-en-Born

Ateliers connaissance de soi

- 15 et 16 février : « Entraînement à la communication constructive » à Mont-de-Marsan
- 14 mars : « L'estime de soi » à Saint-Pierre-du-Mont
- 2, 3, 4 et 5 avril : « La vie en moi et ses entraves » à Saint-Pierre-du-Mont
- 23 mai : « Marcher et mieux se rencontrer » à Saint-Pierre-du-Mont
- 10, 11, 12, 13 et 14 juillet : « À la retraite, qui suis-je ? » à Saint-Julien-en-Born
- 12 septembre : « S'affirmer avec respect » à Saint-Pierre-du-Mont
- 17 octobre : « Retrouver confiance en soi » à Saint-Pierre-du-Mont

Solidarité

Transport solidaire

- souhait d'informations

Equip'Âges

- souhaite des informations autour du projet d'Equip'Âges

Carnavals des EHPAD

- 5 mars : Labenne
- 12 mars : Morcenx-la-Nouvelle
- 19 mars : Hagetmau
- 26 mars : Mazerolles

Jeux olympiques inter-EHPAD landais

- 3 octobre : Morcenx-la-Nouvelle

Accompagner des personnes en situation de handicap dans leur pratique sportive

- 9 février : réunion de présentation : Tartas

Accompagner des déficients intellectuels

- 9 janvier, 6 février et 12 mars : activités personnes vieillissantes à Dax, Mont-de-Marsan et Cauneille
- 17 janvier : basket-ball à Candresse
- 22 janvier, 6 et 17 juin : activités motrices à Mont-de-Marsan, Cauneille et Magescq
- 31 janvier, 6 mars et 20 avril : tennis de table à Mont-de-Marsan
- 2, 26 mars et 26 juin : pétanque à Soustons

- 14 mars, 16 avril et 25 juin : randonnée pédestre à Morcenx-la-Nouvelle, Moustey et Brocas-les-Forges

- 27 mars : athlétisme à Mont-de-Marsan

Accompagner des personnes handicapées physiques

- 31 janvier et 15 mai : tir à l'arc à Saint-Pierre-du-Mont
- 27 mars : multi-activités à Mont-de-Marsan
- 17 avril : journée nature à Mont-de-Marsan

Handilandes

- 29 mai : Soustons
- 1^{er} et 2 juin : Mont-de-Marsan

Réunion culture handicap

- 7 février : Cauneille

Bénévolat et Vie associative

Formations associatives

- 13 février : bases de l'association à Morcenx-la-Nouvelle
- 28 mai : animer une réunion à Rion-des-Landes
- 8 octobre : numérique et communication à Saint-Pierre-du-Mont

Formation d'animateurs bénévoles de gymnastique

- 2 modules :
 - 15, 17 et 18 octobre
 - 5, 7 et 8 novembre à Saint-Vincent-de-Paul

Culture, patrimoine, environnement et vie pratique

Conférences, débats, échanges

Rugby landais

- 18 mars : Mont-de-Marsan

Les limites de l'agglomération montoise

- 10 avril : Mont-de-Marsan

Les chemins de fer landais

- 20 septembre : Dax
- 17 octobre : Mont-de-Marsan

Villages des Landes

- 10 octobre : Mont-de-Marsan

Maltraitance

- 12 mars : Saint-Avit

Violences intrafamiliales

- 18 avril : Mazerolles

Atteintes aux biens et escroqueries

- 2 mai : Labatut
- 28 mai : Parentis-en-Born

Rencontres littéraires

- 23 février : Mézos
- 8 mars : Mont-de-Marsan
- 26 juin : Mont-de-Marsan
- 20 décembre : Contis

Cours

Vidéo (Mont-de-Marsan)

- réunion de présentation : 8 janvier
- lundi matin

Anglais (Mont-de-Marsan)

- niveau 1 : mardi après-midi
- niveau 2 : mardi matin
- niveau 3 : jeudi après-midi

Espagnol (Mont-de-Marsan)

- débutant
- discussion

Théâtre (Saint-Pierre-du-Mont)

- lundi après-midi

Ateliers numériques : gestion des mots de passe

- 8 février : Pontonx-sur-l'Adour
- 25 mars : Mont-de-Marsan
- 27 mars : Tartas

Ateliers numériques : photos

- 4 avril : Pontonx-sur-l'Adour
- 22 avril : Mont-de-Marsan
- 15 mai : Tartas

Atelier numérique : se déplacer les outils numériques

- 4 novembre : Mont-de-Marsan
- 7 novembre : Pontonx-sur-l'Adour
- 27 novembre : Tartas

Cafés numériques

- Saint-Pierre-du-Mont
- Aire-sur-l'Adour
- Dax

Cuisine (Saint-Avit)

- 16 janvier : La poule au pot
- 13 février : Les légumineuses
- 19 mars : Les légumes oubliés
- 9 avril : La morue
- 18 juin : Farce de légumes et tapas
- 9 juillet : Les poivrons

- 10 septembre : La tomate
- 15 octobre : Blanquette de poulet landais

- 19 novembre : Préparez les fêtes : « l'oiseau espagnol ! »

Pâtisserie (Saint-Avit)

- 29 mars : Les cakes
- 31 mai : Fêtes des Mères
- 18 octobre : Gâteaux du monde
- 13 décembre : Noël

La pyramide alimentaire

- 10 juin : Saint-Avit

Composition florale

- 25 mars : réunion de présentation et 1^{er} cours : Yzosse

Ikebana

- 20 mars : Capbreton

Créer avec des livres

- 21 et 22 mai : Saint-Pierre-du-Mont

Code de la Route

- 14 mars : Mimizan
- 11 avril : Soustons
- 16 septembre : Mont-de-Marsan

Conduite et Éco-conduite

- 18 mars : Soustons
- 19 avril : Mont-de-Marsan
- 26 septembre : Mimizan

Limites humaines du conducteur

- 6 mars : Mont-de-Marsan
- 26 mars : Soustons
- 23 avril : Mimizan

Mécanisme de l'accident

- 2 avril : Mimizan
- 3 mai : Mont-de-Marsan
- 2 octobre : Soustons

Influences

- 17 avril : Soustons
- 3 juin : Mont-de-Marsan
- 12 juin : Mimizan

Premiers secours

- 14 mai : Mimizan
- 31 mai : Mont-de-Marsan
- 30 septembre : Soustons

Projets

Groupe expositions

- souhait d'informations

Greeters

- souhait d'informations

Ateliers d'histoires

- souhait d'informations

Journées thématiques

- 21 et 22 mars : Lire à voix haute
- 14 et 15 octobre : Conte et musique

Après-midis échanges

- 14 février : le cabinet de curiosité
- 10 avril : après-midi échanges
- 6 novembre : Les petites boîtes

Spectacles Rêv'en scène

- 26 janvier : Du balai
- 14 mars : Bête Beurck

Visites et découvertes

HISTOIRE et PATRIMOINE

Semaine des Greeters

- 21 au 24 mai

Château du Lau (Duhort-Bachen)

- 24, 28 ou 30 mai

Grottes du pape (Brassempouy)

- 22 mai
- 19 juin

Château de Ravignan (Perquie)

- 27 juin
- 5 septembre

Peintures murales (Poyanne)

- 28 novembre

ENTREPRISES – ACTIVITÉS

Stade USD rugby (Dax)

- 13 février
- 21 mars
- 8 avril

Basket Landes

- date en fonction de la saison

Domaine Myrtilles

- 28 juin : Sabres

Ferme Gioulé : porc noir

- 4 ou 16 octobre : Cazères-sur-l'Adour

Éditions Passiflore

- 14 ou 21 novembre : Dax

Caserne des Pompiers

- 15 novembre : Mont-de-Marsan
- 12 décembre : Dax