

Programme 2022



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 gérontologique 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 travaille avec de nombreux partenaires tels que des professionnels du secteur de la gérontologie.

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

- › favoriser le maintien ou la réinsertion des retraités dans la société ;
- › répondre à la problématique du passage à la retraite ;
- › améliorer la qualité de vie des plus âgés ;
- › 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 :

- › reconstruire un emploi du temps ;
- › préserver le tissu relationnel ;
- › 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 (près de 300 personnes).



La crise sanitaire liée à la COVID 19 a entraîné ces deux dernières années la suspension ou le report d'un grand nombre d'activités, perturbant de fait le calendrier initialement proposé.

Le programme 2022 est bâti sur une situation de retour à la normale. Pour autant le SAPAL, particulièrement vigilant à la sécurité de chacun, adaptera son action en fonction des consignes sanitaires du moment. Les conditions d'inscriptions pourront alors être modifiées.

Ainsi, et jusqu'à nouvel ordre, toute participation à une activité du service sera soumise à la présentation du « Pass sanitaire ».

Sommaire

Engagement, partage et solidarité		5	Activités physiques et de pleine nature		27
Projets solidaires	6	Bien être et santé	9	Gymnastique	28
Formation à la connaissance de soi	6	Vie associative	10	Golf	30
Accompagner les personnes en situation de handicap	8	Les relations avec les EHPAD	12	Randonnées pédestres	31
		Bénévolat	14	Raquettes à neige	32
				Marche d'orientation	32
Culture, patrimoine, environnement et vie pratique		15	Divers et partenariat		35
Conférences débats et échanges	16	Sorties et séjours	23	Actions diverses	36
Cours	18	Visites, échanges et découvertes	24	Partenariat	37
Projets	21			Communication	41

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** ».





Projets solidaires



Formation à la

PASSEURS D'ÉMOTIONS

Ce projet a permis le recueil d'émotions liées à des expériences personnelles. Ces différentes histoires de vie ont donné lieu à la réalisation d'un spectacle de lecture à haute voix pour les EHPAD et les collèges du département suivi de restitutions.

DÉCROCH'ÂGES

Aider les élèves à devenir plus autonomes dans leurs devoirs et apprentissages, tel est l'objectif de ce dispositif.

En partenariat avec des établissements scolaires, les volontaires intègrent les classes en binôme avec des membres du personnel scolaire pour encadrer les élèves à accompagner. Si vous souhaitez avoir des informations, contactez un animateur du service.

LE TEMPS D'UNE PARENTHÈSE

Soutenir et accompagner les enfants atteints de cancer (ou maladie chronique grave) et leur famille avec l'association « Entre parenthèse », tel est le but de ce nouveau projet ; 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

Mardi 25 janvier (matin) :
Mont-de-Marsan

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

RETRAITÉ ET ENCORE TANT DE CHOSES À VIVRE ET À DONNER

Identifier ce qui enrichit et donne un sens à sa vie ainsi qu'aux défis confrontés aujourd'hui et 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 ?

Jeudis : 10 février, 3 mars et 7 avril
Mont-de-Marsan

GAGNER EN ESTIME DE SOI

Découvrir sa valeur propre à travers sa vie quotidienne et ses relations importantes. Mieux comprendre les facteurs qui influencent sa manière de vivre.

Lundi 7 mars : Saint-Paul-lès-Dax
Lundi 14 mars : Mont-de-Marsan



connaissance de soi

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.

Mardi 29, mercredi 30 et jeudi 31 mars :
Saint-Pierre-du-Mont

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.

**Lundi 13, mardi 14, mercredi 15,
mardi 21 et mercredi 22 juin :**
Saint-Vincent-de-Paul

VIVRE ET DÉVELOPPER UNE COMMUNICATION CONSTRUCTIVE

Démarche très concrète permettant d'acquérir de nouveaux réflexes dans le domaine de la communication ; renforcement de capacités d'écoute et d'expression afin de communiquer de manière plus fluide et personnalisée.

Jeudi 29 et vendredi 30 septembre :
Saint-Pierre-du-Mont

MIEUX VIVRE MES CHOIX DE RETRAITÉ

Mieux comprendre comment je fais mes choix dans ma vie quotidienne. En saisir les enjeux, leurs impacts sur ma vie. Identifier des pistes de progrès.

**Lundi 10 octobre : Saint-Paul-lès-Dax
ou jeudi 13 octobre : Mont-de-Marsan**

ÊTRE ACTEUR DE MON BONHEUR À LA RETRAITE

Expérimenter les moyens et attitudes pour avancer sur le chemin du bonheur.

**Mercredi 16, jeudi 17
et vendredi 18 novembre :**
Saint-Pierre-du-Mont

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 votre famille et/ou amis.

Vendredi 9 décembre : Saint-Paul-lès-Dax

MODALITÉS :

- › Modules proposés et animés par un formateur agréé 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 handicapées au travers d'activités adaptées proposées par le Service Sport Intégration et Développement (SSID) du Conseil départemental.

ACTIVITÉS SPORTIVES ADAPTÉES

Présentation :

- des 2 fédérations sportives liées au handicap : la Fédération Française de Sports Adaptés (déficiences mentales) et la Fédération Française handisport (déficiences physiques).
- Rencontre avec les animateurs afin d'échanger sur le public et les méthodes d'accompagnement.
- du programme des activités.

RÉUNION DE PRÉSENTATION

Vendredi 4 février (matin) : Tارتاس

Intervenant : **SSID** (Service Sport 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 DÉFICIENTS INTELLECTUELS

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 19 janvier : Candresse

TENNIS DE TABLE

Incluant un temps de formation à l'arbitrage

Mercredi 12 janvier et samedi 5 mars :
Mont-de-Marsan

ACTIVITÉS MOTRICES

Mardi 11 janvier et lundi 31 janvier :
Moustey et Cauneille

Les lundis 28 février et 28 mars :
Morcenx-la-Nouvelle et Mont-de-Marsan

Mardi 3 mai et lundi 30 mai :
Mont-de-Marsan et Magescq

Lundi 4 juillet : Mont-de-Marsan

PÉTANQUE

Mardi 19 avril : Labatut

Mercredi 29 juin : Soustons

RANDONNÉE PÉDESTRE

Jeudi 24 février : Morcenx-la-Nouvelle

Jeudi 28 avril : Dax

VTT

Mercredi 4 mai : Saint-Pierre-du-Mont

SKI-RAQUETTES

Les jeudis 20 janvier et 27 janvier :
Gourette et La-Pierre-Saint-Martin

FÊTE SPORTIVE

Mardi 5 juillet : Mont-de-Marsan



ACCOMPAGNER DES PERSONNES HANDICAPÉES PHYSIQUES

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).

SKI-RAQUETTES

Jeudi 10 mars : La-Pierre-Saint-Martin

MULTISPORT, TROPHÉE

Les mercredis 9 mars et 23 mars :
Mont-de-Marsan

TIR À L'ARC

Incluant un moment de formation à l'arbitrage.

Mercredi 13 avril : Saint-Pierre-du-Mont

HANDILANDES

Participez à l'encadrement de cet évènement qui a pour but de rassembler en toute convivialité l'ensemble du mouvement associatif. L'objectif est de faire découvrir les activités physiques et sportives adaptées à un large public de personnes handicapées.

Mercredi 18 mai : Soustons

Samedi 21 et dimanche 22 mai :
Mont-de-Marsan

Bien-être et santé

RÉFÉRENTS SANTÉ SENIORS

Être acteur de la promotion de la santé, tel est l'objectif de ce projet. Le groupe de référents santé est un groupe de bénévoles retraités qui s'intéresse au bien-être physique, mental et social et qui souhaite promouvoir ce dernier auprès de la population landaise. Le groupe se réunit pour apporter des réponses locales par la mise en place d'actions concrètes (ateliers, conférences, échanges, cafés et marches discussion...).

Ces « relais bénévoles » 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).

Si vous souhaitez avoir des informations, voir le bulletin de pré-inscription.



Vie associative

FORMATIONS

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.

La Ligue organise chaque année près d'une vingtaine de sessions de formations de bénévoles. En 2020-2021, ce sont près de 200 associations qui ont participé à une ou plusieurs formations en présentiel ou à distance. 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** : mobilisation des bénévoles, organisation d'événements, règlementation, relations avec les collectivités...

Pour ses missions de formation, la Ligue de l'Enseignement des Landes bénéficie du soutien du ministère de l'Éducation nationale, le Fond pour le Développement de la Vie Associative (FDVA) du Service Départemental à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (SDJES) et du Conseil départemental des Landes. Elle intervient également depuis 2018, sur la formation des bénévoles engagés dans le projet du Village Landais Alzheimer.

Le calendrier des formations est publié en janvier pour les formations du 1^{er} semestre et en septembre pour celles du 2^e semestre. Voici toutefois les deux premières formations du programme de 2022 (sous réserve de modifications)

à destination des dirigeants, élus, bénévoles et salariés associatifs

- › **Construire ou développer son projet associatif :**

Jeudi 24 mars de 18h à 21h:

(environ de Dax – lieu à déterminer)

- › **(Re)-Mobilisez les bénévoles de votre association**

Jeudi 7 avril de 18h à 21h :

(Saint-Pierre du Mont – Ligue de l'Enseignement des Landes)

POUR VOUS INSCRIRE

Contactez Patrice Fernandez,
Délégué Vie associative de la Ligue de l'Enseignement des Landes :
pfernandez@laligue40.fr

La Ligue de l'Enseignement des Landes a inauguré un tiers-lieu « Le Comptoir d'Education Populaire » (le CEP), en septembre 2021, au sein de son siège social. Cet espace est destiné à accompagner les associations et les porteurs de projets. Vous y trouverez un certain nombre de services : des ressources documentaires, des permanences numériques, des ateliers pour vous aider dans la réalisation de vos projets (« Accompagner la créativité et l'innovation dans son association », « Favoriser la coopération », « Renforcer les pratiques citoyennes de ses bénévoles et de ses publics »...), du matériel numérique à disposition pour vous aider dans la création de vos supports de communication (vidéo, podcast, création graphique)...

Suivez l'actualité du CEP sur facebook.com/lecomptoirdeducationpopulaire/



>>>

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'en-cadrant. À l'issue de la formation initiale, ils se voient proposer des regroupements techniques et pédagogiques.

Intervenants : SAPAL – UFOLEP

Pontonx-sur-l'Adour

› Gratuit

Module 1

- › Aspects physiologiques de la gymnastique
- › Pratique en toute sécurité
- › Construction et animation d'une séance

Mardi 4, jeudi 6 et vendredi 7 octobre

Module 2

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

Lundi 7, mardi 8 et jeudi 10 novembre

REGROUPEMENT D'ANIMATEURS GYMNASTIQUE BÉNÉVOLES

Ces demi-journées visent à entretenir une dynamique auprès des animatrices et animateurs déjà formés : temps de retrouvailles, d'échanges et d'apports nouveaux. Participation gratuite. Les thèmes seront définis ultérieurement.

Théorie et pratique présentées par un masseur kinésithérapeute

Lundi 21 mars : Grenade-sur-l'Adour

Lundi 4 avril : Saint-Julien-en-Born

Lundi 21 novembre : Pontonx-sur-l'Adour



Vie associative

ANIMATIONS

EXPOSITIONS 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 2021) 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 2022.



Les relations avec

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 d'événements culturels ou sportifs de la cité : séances de cinéma, expositions, spectacles de théâtre...

Si vous souhaitez avoir des informations : voir le bulletin de pré-inscription.

LES MANIFESTATIONS

EXPOSITION ANIMÉE

Découverte de l'exposition « Les paysages d'Arjuzanx » ; diaporama, film sur la mine d'Arjuzanx, témoignages et échanges.

Ces manifestations sont proposées par des bénévoles du SAPAL pour les résidents des EHPAD du département.

Dates et lieux précisés ultérieurement.



les EHPAD

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 et déguisements sont les ingrédients de ces rencontres hautes en couleurs. Goûter offert aux résidents. 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 8 mars : Labenne

Mardi 22 mars : Morcenx-la-Nouvelle

Mardi 29 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 et Dax.

Vous aussi, participez par la lecture à l'amélioration de la vie des résidents. Renseignements auprès du SAPAL.

SPECTACLES

Animations scéniques :

- › « Passeurs d'émotions » : lectures à haute voix
- › « Le cercle des Sapaliens, le bistrot du coin » : lectures théâtralisées

AIDES AUX ANIMATEURS

« CULTUREàVIE »

Le Conseil départemental des Landes, à travers une subvention attribuée au Groupement National desAnimateurs en Gérontologie, offre aux animateurs des EHPAD un accès gratuit à la plateforme collaborative « CULTUREàVIE ». Cet outil vise à faciliter et optimiser le travail des agents chargés de l'animation en établissement permettant ainsi une prise en charge au plus près des attentes des résidents.

EXPOSITIONS ITINÉRANTES

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

FORMATIONS

Diverses journées de formation peuvent être proposées 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. N'hésitez pas à nous contacter afin d'étudier les possibilités.

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.



Bénévolat

Au cœur de l'action du SAPAL, se niche une activité particulièrement forte grâce à un réseau de bénévoles retraités : accompagnement de randonnées, animation de séances de gymnastique, de tennis de table, d'orientation, de cours d'anglais, de vidéo, d'informatique ; mise en place et animation de sorties culturelles, de rallyes, d'expositions photos...

L'engagement bénévole se conçoit de 2 façons

- › pour une activité ou un projet proposés sur le calendrier ; la fréquence et la régularité de l'implication sont liées à l'action (hebdomadaire, mensuel...);
- › par opportunité : l'inscription entraîne la mise à disposition pour des actions ponctuelles : une liberté plus grande grâce à une absence d'obligation.

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 (voir ci-dessous).

FORMATIONS BÉNÉVOLES

Ces journées sont exclusivement réservées aux bénévoles impliqués dans des actions ou projets du SAPAL. 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 aux 300 bénévoles pour préciser les dates, lieux et conditions d'inscription.

Les thèmes abordés en 2022 :

› Relations humaines

- Sensibilisation à l'accueil et à l'écoute
- Être bénévole
- Animation de groupe
- Communication non violente ; gestion de conflits
- Connaissance des publics

› Secourisme

- Gestes de premiers secours
- Recyclage aux gestes de premiers secours
- Défibrillateur

› Technique et pédagogique

- Informatique : outils organisationnels et pratiques
- Santé : animation et projet
- Sonorisation et éclairage pour une manifestation
- Stages de cartographie
- Encadrement de randonnée pédestre
- Aménagement et animation de parcours d'orientation
- Regroupements des animateurs départementaux de gymnastique

› Journée départementale des bénévoles

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

Mardi 15 novembre (matinée et déjeuner)

You souhaitez rejoindre et enrichir le réseau ?

Prenez contact avec un animateur du SAPAL et récupérez gratuitement le livret du bénévole.

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 ».





C Conférences, débats, échanges

HISTOIRE ET PATRIMOINE

FEMMES CÉLÈBRES

Présentation de femmes ayant laissé une empreinte dans l'histoire de la province en général et du département landais en particulier.

Intervenant : **Serge Pacaud**

Mercredi 2 mars (après-midi) :

Mont-de-Marsan

› Gratuit

POMPIERS D'HIER À AUJOURD'HUI DANS LES LANDES

Jean-Paul Saint-Marc, ancien journaliste de France Bleu Gascogne, effectue depuis de nombreuses années des recherches en archives et sur le terrain, sur les incendies et l'organisation des pompiers dans les Landes de 1870 à nos jours. Il présentera un condensé de son travail qui sera prochainement publié. Vincent Matéos, conservateur délégué des antiquités et objets d'art des Landes, vous dévoilera les rares pompes à incendies de la fin du XVIII^e siècle qui se trouvent encore dans certaines casernes de notre département.

Intervenants :

Jean-Paul Saint-Marc et Vincent Matéos

Jeudi 13 octobre (après-midi) : Yzosse

› Gratuit

MONASTÈRE DES CORDELIERS

Le monastère des Cordeliers à Mont-de-Marsan du XII^e siècle à la Révolution française.

Intervenante : **Jeanne-Marie Fritz**

Vendredi 18 novembre (matin) :

Mont-de-Marsan

› Gratuit

HABITAT

IMMOBILIER

Rencontre avec un professionnel de l'immobilier : achat, location, vente, état du marché dans les Landes ; rôle d'une agence immobilière.

Intervenant :

La bourse de l'immobilier / Human

Vendredis 25 mars ou 23 septembre :

Saint-Pierre-du-Mont

Intervenant : **Century 21**

Mercredi 5 ou vendredi 21 octobre : Dax

› Le matin, gratuit

PROTECTION DE L'HABITAT

La protection de l'habitat demande une attention particulière sur différents points : traitement de la charpente, anti-termite, traitement contre les remontées capillaires et des champignons, isolation des combles. Seront également abordées les aides de l'État.

Intervenant : **la SAPA**

Mardi 1^{er} février : Mont-de-Marsan

Jeudi 10 mars : Dax

Mardi 5 avril : Biscarrosse

Mardi 6 septembre : Capbreton

› Le matin ou l'après-midi en ½ journée, gratuit

LE MILIEU CARCERAL

Echanges avec un animateur en poste au centre pénitentiaire de Mont-de-Marsan afin de découvrir ce monde parallèle, ses missions, son fonctionnement et surtout le quotidien des hommes qui y vivent (gardiens et détenus).

Intervenant : **Yohan Bizien**

Mercredi 16 mars (matin) : Mont-de-Marsan

› Gratuit



RÉNOVATION ÉNERGETIQUE

Conseils afin de réussir une rénovation énergétique : contrats, assurances, garanties, autorisations d'urbanisme.

L'Agence départementale pour l'information au logement (ADIL) propose un service indépendant d'information et de conseils juridiques spécialisés.

Intervenant : **ADIL 40**

Jeudi 17 mars (après-midi) : Mont-de-Marsan

Mercredi 30 mars (matin) : Dax

› Gratuit

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

ÊTRE BIEN CHEZ SOI : CRÉER UN ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR SAIN

Atelier pratique visant à identifier les sources de pollution de la maison et propositions d'alternatives simples, peu coûteuses et réalisables pour créer un environnement intérieur plus sain et préserver sa santé et celle de sa famille. Fabrication d'un déodorant doux naturel.

Intervenante : **M^{me} Mondolfo**, animatrice en santé environnementale

Vendredi 7 janvier (après-midi) :

Mont-de-Marsan

› 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...

Intervenants :

D^r Clouté et D^r Chéreau-Lazdunski,

Jeudi 27 janvier (journée) :

Saint-Paul-lès-Dax

› Gratuit

DON DU SANG

Echanges avec l'Etablissement Français du Sang (EFS) sur les différents dons : sang, plaquettes, plasma.

Le parcours du sang après prélèvement et rôle des bénévoles lors des collectes.

Intervenant : **EFS**

Vendredi 18 février (matin) : Mont-de-Marsan

Vendredi 4 mars (matin) : Dax

› Gratuit

LES DIRECTIVES ANTICIPÉES

Discussions et échanges sur la loi « Claeys-Leonetti » concernant la fin de vie ; les nouveaux droits dont la rédaction des directives anticipées.

Intervenante : **M^{me} Hucheloup**, infirmière

Lundi 21 mars

Matin : Mont-de-Marsan

Après-midi : Saint-Paul-lès-Dax

› Gratuit



Cours

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

Tous les mardis de 9 h à 11 h 30 :

Conseil départemental à Mont-de-Marsan

› Gratuit

RÉUNION DE PRÉSENTATION

Mardi 11 janvier : Conseil départemental des Landes (SAPAL)

ANGLAIS

Séances selon niveaux (débutant, apprentissage, perfectionnement).

Intervenant : **M. Delabar**

Niveau 1 : **mardi à 14 h**

Intervenante : **Mme Young**

Niveau 2 : **mardi à 10 h**

Intervenante : **Mme Arnalde**

Niveau 3 : **jeudi à 14 h 30**

Mont-de-Marsan

› Gratuit

COMPOSITION FLORALE

Cours pour débutant ou initié.

RÉUNION DE PRÉSENTATION ET D'INSCRIPTION

Mardi 15 mars à 14 h : Pontonx-sur-l'Adour.

Intervenante : **Mme Dubrasquet**

› Participation : **70 €** pour 5 demi-journées (achat des fleurs)

› Participer à cette formation nécessite l'engagement sur les 5 demi-journées.

LE NUMÉRIQUE

Les outils numériques (ordinateur, tablette ou téléphone) sont omniprésents au quotidien. Le SAPAL, ses bénévoles et partenaires proposent des formations adaptées aux différents besoins sous trois formes :

1 - LES ATELIERS COLLECTIFS EN MÉDIATHÈQUE

Partenaires historiques, les ateliers multiservices informatiques du département animeront les journées suivantes (dates précisées ultérieurement) :

- › s'approprier et entretenir son outil informatique,
- › les différents outils de communication et réseaux sociaux sur internet,
- › bien se prémunir des risques liés à l'usage d'internet.

La liste des sites accueillants sera communiquée ultérieurement.



>>

ARTS DE LA TABLE CUISINE

9 cours de cuisine et autant de thèmes différents.

Intervenant : **traiteur**

Mardi 25 janvier : Cuisine du placard

Mardi 15 février : Autour du poireau

Mardi 8 mars : Légumineuses

Mardi 19 avril : Asperges des Landes

Mardi 10 mai : Pas un radis !

Mardi 12 juillet : Le poivron

Mardi 20 septembre : Farcis à ça !

Mardi 11 octobre : Hommage à Georges Sand

Mardi 8 novembre : On prépare les fêtes !

MODALITÉS

› Mazerolles, de 9h30 à 13h

› **25 €** comprenant le cours et le repas (plat, dessert, vin et café) par séance

PÂTISSERIE

Réalisation de desserts variés.

Intervenants :

Monique Pascal, Christian Laurent

Vendredi 18 mars : Mignardises

Vendredi 20 mai : Fête des Pères

Vendredi 7 octobre : Chocolat

Vendredi 2 décembre : Noël

MODALITÉS :

› Mont-de-Marsan, le matin ou l'après-midi

› **10 €** par séance

ATELIER COSMÉTIQUE

Fabrication de baumes (à lèvres, pour le corps)

Intervenante : **Nelly Martin**

Mardi 8 février (matin ou après-midi) :

Mont-de-Marsan

Mercredi 9 février (après-midi) : Tartas

› Tarif : **10 €**

2 - LES ATELIERS ITINÉRANTS

Le SAPAL installe un atelier numérique (animateur et matériel) dans une commune du département à la demande, permettant une offre nouvelle sur des sites dépourvus d'équipements. Ce dernier abordera les thématiques suivantes : comment maintenir le lien social avec ses proches au travers d'un ordinateur, d'un téléphone ou d'une tablette ? Bien communiquer sur internet (appels visio, envoi de mails, de photos et de documents) et naviguer sur les sites et réseaux sociaux en toute sécurité.

Les ateliers programmés à ce jour :

Lundi 10 et mardi 11 janvier :

Morcenx-La-Nouvelle

Mercredi 23 et jeudi 24 mars :

Saint-Paul-lès-Dax

Lundi 16 et mardi 17 mai :

Brocas-les-Forges

3 - L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

La crise sanitaire récente a mis en exergue des besoins particuliers. Le service propose une aide (formation et accompagnement personnalisé) individualisée à votre domicile, sur simple inscription.

› Prêt de matériel possible.

› *Gratuit*



Cours

CONDUITE, SÉCURITÉ ROUTIÈRE ET SECOURISME

Dans le cadre du Plan de prévention de la perte d'autonomie, le Conseil départemental des Landes finance des projets divers afin d'offrir 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...)

CODE DE LA ROUTE

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

TOUT SUR LE PERMIS

Comment fonctionne le permis à points?

À quel moment perd-on ses points?

Comment les récupérer?

Un lieu d'échange afin de répondre à toutes les questions réglementaires.

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 pratique.

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

Prendre conscience des limites physiologiques du conducteur ou quand notre cerveau nous joue des tours sur la route.

GESTES ET POSTURES

Différentes positions et gestes à adopter au volant mais aussi dans la vie de tous les jours afin de soulager le dos, les articulations...

CONDUITE ET SANTÉ

En dehors de toute maladie, des altérations physiologiques apparaissent inéluctablement avec l'âge : la vue, les effets des médicaments, les troubles du sommeil...

ASPECTS TECHNIQUES

Les véhicules sont aujourd'hui truffés de technologie ; mais à quoi sert-elle? Comment s'en servir? Questions/réponses sur les nouveautés.

MODALITÉS

- › Modules sont proposés en journée ou demi-journée tout le long de l'année, à plusieurs reprises, sur divers sites du département.
- › Les dates sont communiquées lors de vos inscriptions auprès de l'Automobile Club : **05 58 75 03 24**

- › **Gratuit**



Projets

>>>

PROJET MÉMOIRE COLLECTIVE

« LA TOUTE PREMIÈRE FOIS... »

Initié en 2020, ce projet mené par un groupe de retraités propose diverses interventions pour les scolaires et les résidents des EHPAD du département.

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 :

- › au centre hospitalier de Mont-de-Marsan (service pédiatrie) ;
- › 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

Le conte et l'imaginaire

• Stage d'initiation

Atelier de découverte consistant à sensibiliser à la prise de parole face à un groupe avec pour outils le conte et l'imaginaire ; mise en situation avec exercices ludiques.

Intervenant :

Ladji Diallo, conteur professionnel

Jeudi 10 et vendredi 11 février :

Saint-Pierre-du-Mont

• Stage de perfectionnement

S'adresse aux personnes ayant une expérience de la parole contée et qui souhaitent approfondir, creuser et évoluer dans cet art ; mise en situation avec des exercices ludiques.

Intervenant :

Ladji Diallo, conteur professionnel

Lundi 4 et mardi 5 avril :

Saint-Pierre-du-Mont

« Raconter une histoire en théâtre d'objets» pour le jeune public

Initiation au théâtre d'objets, fondamentaux pour raconter des histoires, réflexions et mise en situation à partir d'albums jeunesse et leurs univers de l'objet.

Intervenante :

Fanny Fernard, « passeuse d'histoires »

Lundi 17 et mardi 18 octobre :

Pontonx-sur-l'Adour

EXPOSITION

PAYSAGES D'ARJUZANX

Après avoir réalisé une exposition photographique sur le thème : « Les paysages d'Arjuzanx », un groupe de passionnés propose diverses interventions pour les scolaires et pour les résidents des EHPAD du département.

- › Informations auprès du SAPAL.



Projets

ATELIERS CULTURELS INTERGÉNÉRATIONNELS

Ces ateliers sont proposés par le Théâtre de Gascogne.

À la découverte de la danse

Une journée d'ateliers chorégraphiques avec des lycéens autour de l'univers du spectacle et du sculpteur Rodin avec les danseurs.

Vendredi 11 ou lundi 14 (date à préciser)
et jeudi 17 mars : spectacle Rodin

Intervenants :

Danseurs du Ballet Julien Lestel

- › Saint-Pierre-du-Mont, l'après-midi
- › **6 €** (séance scolaire)

À la découverte du théâtre d'objets

Ateliers invitant des élèves du primaire et un groupe de retraités à se questionner et à se raconter à travers le théâtre d'objets : comment rêver le monde de demain ? Inviter les participants à exprimer leur regard sur le monde d'hier et d'aujourd'hui.

Lundi 31 janvier et mardi 1^{er} février :
Saint-Pierre-du-Mont

Intervenante :

Fanny Bernard – Cie Nanoua

- › Gratuit

RALLYE

Rallye découverte par équipes.

Groupe de préparation

Réunion d'information :

Vendredi 7 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.

Mercredi 8 juin (journée) : Dax
› 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.

A Sorties et séjours

PAYS D'ALBRET

Matin : visite du château de Nérac, témoignage de l'apogée de la famille d'Albret et de l'art de vivre à la Renaissance. Embarquement sur une gabarre dans l'un des plus beaux ports fluviaux de France pour une croisière sur la Baïse.

Déjeuner dans une ferme des environs avec des produits locaux et la fameuse poule farcie d'Henri IV.

Après-midi : visite de la bastide de Vianne, magnifique témoignage du passé médiéval de l'Albret. Rencontre avec un maître verrier, souffleur de verre et sculpteur dans sa verrerie d'art.

Mercredi 1^{er}, jeudi 2 ou vendredi 3 juin

› Tarif : 57 €

BORDEAUX

Visite guidée de la Maison de l'Economie Créative et de la Culture (MECA) et de l'exposition ; visite des fameux Bassins de Lumières situés dans l'enceinte de l'ancienne base sous-marine allemande de la seconde guerre mondiale ; Muséum des sciences naturelles.

Mercredi 20 ou mardi 26 avril

› Tarif : 70 €

BAZAS

Véritable voyage au cœur du XVIII^e siècle, Bazas offre un patrimoine unique : petites ruelles pavées, porte du Gisquet, Apothicairerie et cathédrale Saint-Jean-Baptiste.

Lundi 30 mai

› Tarif : 72 €

MODALITÉS POUR LES SORTIES

Tarifs tout inclus comprenant :

- › Les visites mentionnées,
- › Les déjeuners au restaurant,
- › Le transport en bus RRTL,
- › L'accompagnement d'un animateur du SAPAL,
- › L'assurance rapatriement annulation,
- › Départs de Saint-Vincent-de-Paul / Tartas / Saint-Pierre-du-Mont.



FINISTÈRE, ENTRE TERRE ET MER

Du 8 au 14 avril (7 nuits/6 nuits)

Au programme : Douarnenez (sa baie, son littoral et visite Port musée), le Cap Sizun, la Pointe du Raz ; croisière sur la rivière de l'Odet, visite guidée de la vieille ville de Quimper, Concarneau, Pont-Aven, la presqu'île de Crozon, le port de Camaret et les Monts d'Arrée.

› Tarif : 835 €

AU NORD DE L'ESPAGNE : CANTABRIE, RIOJA, PAYS-BASQUE

Du 25 septembre au 1^{er} octobre

(7 jours/6 nuits)

Situées aux portes de la France, ces provinces espagnoles offrent un dépaysement complet, mêlant un patrimoine d'une extrême richesse à un environnement particulièrement diversifié. Au programme : Santander, Santillana-del-Mar, Burgos, Route de l'Arlanza, Covarrubias, Santo Domingo de Silo, Lerma, Logroño, Laguardia, Pampelune, Bermeo, Guernika et Bilbao.

› Tarif : 995 €

MODALITÉS POUR LES SÉJOURS

Tarifs tout inclus comprenant :

- › La pension complète en chambre double en hébergement villages vacances ou hôtels,
- › Les repas aller/retour,
- › Les visites guidées inscrites au programme,
- › L'accompagnement d'animateurs du SAPAL,
- › Le transport en bus RRTL,
- › L'assurance rapatriement annulation.

>>> Programmes à la demande



Visites et découvertes

HISTOIRE

PARCOURS MÉMOIRE

Découverte d'un itinéraire de mémoire des deux guerres du XX^e siècle qui retrace les événements les plus importants.

Mercredi 6 avril : Mont-de-Marsan

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

› Le matin ou après-midi, gratuit

MUSÉE DE LA BASE 118

Lieu de mémoire des débuts de l'aviation dans les Landes, de l'histoire et des matériels de l'Armée de l'air, l'espace patrimonial Rozanoff situé sur la base aérienne 118, rend hommage aux pilotes, aux aviateurs, hommes et femmes, depuis le début du XX^e siècle.

Jeudi 29 septembre ou mardi 4 octobre

ou lundi 7 novembre : Mont-de-Marsan

Intervenant : **guide conférencier**

› L'après-midi, **4 €**

DÉCOUVERTE DU PRÉHISTOSITE

Randonnée découverte : du sentier d'interprétation et de la Grotte du Pape. Visite de l'espace muséographique de la Maison de la Dame. Déjeuner au restaurant. Après-midi découverte d'un atelier sculpture « Dame de Brasempouy ».

Mercredi 21 septembre

ou mercredi 5 octobre : Brasempouy

Intervenant : **médiateur culturel du site**

› La journée

› Visites : **11,50 €** et restaurant : **15 €** environ

ART ET PATRIMOINE

LES JEUDIS DES GREETERS

NOUVEAU

Chaque 1^{er} jeudi du mois, des greeters (bénévoles amoureux et passionnés de leur territoire et leurs traditions) proposeront des visites à travers les Landes. En lien avec le Comité départemental du tourisme et les offices de tourisme locaux, ces balades se dérouleront selon la charte « Greeters 40 » : sorties gratuites pour 6 personnes au maximum.

Les sites concerneront l'ensemble du département et seront communiqués durant l'année selon la disponibilité des bénévoles.

Intervenants : **Greeters landais** (bénévoles)

Les premiers jeudis de chaque mois

› Gratuit

LE PATRIMOINE LANDAIS

Après-midi découverte sur Castelnau-Chalosse, musée de la Vannerie, église (chemin de croix du sculpteur Jacques Dulau) et présentation du jeu de quilles de 9.

Intervenant : **Franck Lorenzon**

Mardi 13 septembre ou mardi 11 octobre : Castelnau-Chalosse

› L'après-midi, **4 €**

MOULIN A VENT

Visite et présentation du moulin, son histoire, ses caractéristiques et découverte de la cuisson au four à bois.

Intervenant :

Association Les Ailes Bénessoises

Vendredi 16 septembre : Bénesse-lès-Dax

› Le matin ou l'après-midi, participation libre



>>>

ROQUEFORT

La petite ville de Roquefort a été le siège des premiers vicomtes de Marsan au Moyen Age. Située sur le confluent de la Douze et de l'Estampon, elle dispose d'un patrimoine médiéval diversifié : tour de Marsan (vestige du premier château), partie du château de Foix, anciens remparts et très belle église Notre-Dame restaurée récemment. La visite de cette partie ancienne de la ville permettra d'évoquer son histoire lointaine.

Intervenant : **Jeanne-Marie Fritz**

Vendredi 25 ou mercredi 30 mars

› Journée complète

› Participation : repas au restaurant (prix à venir)

ENTREPRISES-ACTIVITÉS

ESCAPE GAME À OGNOAS

Venez découvrir de façon originale le site d'Ognoas : A la recherche du testament perdu. La légende raconte que Jacques Taurin de Lormand, propriétaire et 1^{er} distillateur du Domaine d'Ognoas, avait caché un testament... à ce jour, il est toujours introuvable.

Trouvez, décodez, dénichez, lisez, écoutez. À l'issue du jeu, une dégustation vous sera offerte.

Jeudi 1^{er} décembre (matin ou après-midi) :

Arthez-d'Armagnac

› Tarif : **12 €**

CONFITURE

Distinguée plusieurs fois par l'Ordre des Maîtres Confituriers de France & Panache d'Or de la gastronomie, Nathalie propose une dégustation à l'aveugle, un partage de recettes ainsi qu'une découverte gustative des fleurs et épices dans les confitures.

Intervenant : **Terra Dora**

Lundi 5 décembre (demi-journée) :

Cauneille

CAFÉ-THÉ

Filière du café et du thé, du récoltant à votre tasse.

Vendredi 4 février : Mont-de-Marsan

Vendredi 18 mars : Dax

CUPPING CAFÉ

Devenez testeur de café comme un professionnel.

Intervenant : **La Brûlerie montoise**

Jeudi 31 mars : Dax

Vendredi 15 avril : Mont-de-Marsan

› Le matin ou l'après-midi, gratuit





Visites et découvertes

ETAL40

Le projet ETAL40 (Espaces Tests Agricoles 40) a pour objectif d'aider les futurs producteurs de fruits et légumes à s'installer. Pour parfaire ses compétences et vérifier l'adéquation et la faisabilité de son projet, chaque « maraîcher en devenir » bénéficiera de trois types d'appui : soutien et accompagnement juridique, fiscal et comptable – mise à disposition du foncier – accompagnement technique et humain.

Vendredi 13 mai : Mimizan

› Le matin ou l'après-midi, gratuit

MIELLERIE

Visite et découverte du travail de l'apiculteur suivi d'une dégustation des différents miels.

Intervenant :

Julien Laffargue, « Le Rucher de Claron »

Vendredi 4 mars : Bougue

Le matin ou l'après-midi, gratuit

ENVIRONNEMENT

EXPOSITION « ADOUR, D'EAU ET D'HOMMES »

Découverte du fleuve à travers son histoire et ses enjeux actuels.

Intervenants : Archives départementales

Les lundis 7 ou 14 mars : Mont-de-Marsan

› L'après-midi, gratuit

FERME DÉCOUVERTE DUCAZAUX

Nichée au cœur de la Chalosse, la ferme de Nadine et Jean-Marie Ducazaux mêle habilement le jeu, l'art, la nature, l'agriculture et la gastronomie.

Mardi 28 ou jeudi 30 juin : Donzacq

› Une demi-journée (le matin ou l'après-midi), 5 €

CONSERVATOIRE AVICOLE

Découverte du conservatoire avicole du Puyobrau et de ses 120 espèces de gallinacées.

Jeudi 19, lundi 23 ou mardi 31 mai :

Magescq

› Le matin ou l'après-midi, 6 €

RIPISYLE DU LAC DE L'ESTEY

Végétation bordant les milieux aquatiques, la ripisyle peut former un liseré étroit ou un corridor très large. Une balade pédestre autour du lac de l'Estey à Dax permettra une découverte originale.

Intervenant : **SIMAL**

Mardi 20 septembre : Dax

› Une demi-journée (le matin ou l'après-midi), gratuit

LES CHENAIRES DE L'ADOUR

Découverte des secrets de l'Adour à travers une balade pédestre.

Intervenant : **SIMAL**

Mercredi 19 octobre : Laurède

› Demi-journée (matin ou après-midi), gratuit

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 11 h à 12 h**

- › 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, tous les 15 jours

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

Animateurs : **M^{mes} Cassagne, Descat, Dupeyron, Landau, Sara ; M. Carrère 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).

Pour en savoir plus sur la formation des animateurs, rapportez-vous au chapitre « Engagement, partage et solidarité ».

COMMUNE	JOUR	HORAIRES	NOM	TÉLÉPHONE
Arboucave	jeudi	10h-11h	Christine Bidot	05 58 44 52 97
Belus	lundi ; jeudi	15h30-16h30	M.-Claude Loreyte	05 58 73 12 96
Benesse-Maremne	mardi ; vendredi	10h-11h	Thérèse Le Campion	05 58 72 55 82
Biscarrosse	lundi mardi jeudi	10h-11h 9h30-10h30 11h15-12h	Danièle Guiguen	06 48 67 65 63
Bourriot-Bergonce	mardi	19h-20h	Eliane Bernadet	05 58 45 63 00
Cagnotte	jeudi	10h-11h	Françoise Leroy	06 60 28 48 54
Carcen Ponson	mardi	10h-11h	Guy Wehrle	06 76 81 14 02
Classun	mardi	15h-16h	Josiane Dupuis	05 58 75 90 26
Gabarret	vendredi	9h45-10h45	Dominique Benoît	05 58 44 90 41
Gamarde-les-Bains	mardi	16h-17h	Solange Lalanne	05 58 98 50 73
Hagetmau	lundi	15h-16h	Annie Carrère	05 58 79 50 27
Labatut	vendredi	9h30-10h30	Alain Mages	05 58 98 15 98
Lesgor	vendredi	10h-11h	Pierre Dauphin	06 29 78 43 47
Lit-et-Mixe	lundi ; jeudi	10h30-11h30 20h-21h	Monique Drouard	06 71 38 87 46
Mézos	lundi ; jeudi	18h30-19h30	A.-Marie Ferdani	09 77 54 46 47
Moliets-et-Maâ	mardi	10h-11h	Catherine Conrad	05 58 43 73 12 06 45 70 95 35
Mont-de-Marsan	mercredi vendredi	10h-11h 11h-12h	SAPAL	05 58 05 40 89
Mont-de-Marsan	mardi ; jeudi	10h-11h	Amicale laïque montoise	05 58 06 89 21
Mont-de-Marsan	lundi ; mardi	10h30-11h30	ARPA*	05 58 05 95 13

*Association des Retraités et Personnes Agées



COMMUNE	JOUR	HORAIRES	NOM	TÉLÉPHONE
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	19h-20h	Marie-Claire Badet	05 58 07 35 34
Rion-des-Landes	mardi	10h-11h	Maria Fulpini	06 17 84 48 86
Roquefort	lundi	9h30-10h30	Anny Descat	05 58 45 60 61
Saint-Cricq-du-Gave	lundi mardi	9h30-10h30 17h-18h	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	15h-16h	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 18h-19h	Martine Constant	05 58 03 75 91 06 81 43 00 21
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	Chantal Goy	05 58 73 35 02
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



Golf

STAGES DE 3 JOURS EN PARTENARIAT AVEC DIFFÉRENTS GOLFS DU DÉPARTEMENT

- Mercredi 26, jeudi 27 et vendredi 28 janvier :** Moliets-et-Maâ
Mercredi 23, jeudi 24 et vendredi 25 février : Mont-de-Marsan
Mercredi 23, jeudi 24 et vendredi 25 mars : Mimizan
Mardi 24, mercredi 25 et vendredi 27 mai : Bahus-Soubiran
Mardi 28, mercredi 29 et jeudi 30 juin : Eauze
Mardi 27, jeudi 29 et vendredi 30 septembre : Biscarrosse
Mercredi 26, jeudi 27 et vendredi 28 octobre : Salies-de-Béarn

MODALITÉS

- › 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.

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 des chaussures de marche, un pique-nique et des vêtements adaptés



Randonnées

SORTIES MONTAGNE

IBANTELI (SARE)

- Mercredi 27 ou jeudi 28 ou vendredi 29 avril**
- › 10 km, 4h 30 de marche
 - › Dénivelé positif : 689 m

MINES DE MEAZURI – CASCADES D'AIZTONDO (IRUN)

- Mardi 7 ou jeudi 9 ou vendredi 10 juin**
- › 11 km, 4h 30 de marche
 - › Dénivelé positif : 275 m

LAC ET PLATEAU D'ANAYET (COL DU POURTALET)

- Mardi 5 ou jeudi 7 ou vendredi 8 juillet**
- › 11 km, 4h 30 de marche
 - › Dénivelé positif : 600 m

SORTIES EN PLAINE

MARMANDE – SAINT-PARDOUX-DU-BREUIL

- Jeudi 8 ou vendredi 9 septembre**
- › 14 km, 5 h de marche

DOMAINE D'HOSTENS

Tour des lacs, sans dénivelé, cette randonnée permet de s'immerger dans la nature préservée des zones humides.

Jeudi 6 ou vendredi 7 octobre

- › 15 km, 4 h 45 de marche



pédestres

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.

- 13 janvier : Moliets-et-Maâ
- 17 février : Aire-sur-l'Adour
- 17 mars : Pouydesseaux
- 21 avril : Saint-Sever
- 12 mai : Hagetmau
- 15 septembre : Duhort-Bachen
- 20 octobre : Labatut
- 17 novembre : Arjuzanx
- 15 décembre : Montgaillard

- › Le départ des randonnées s'effectue à 14h (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.



ANIMATEUR RANDONNÉE PÉDESTRE

Depuis quelques années, un groupe de bénévoles prépare et encadre, avec l'équipe du SAPAL, les différentes randonnées (plaine et montagne) inscrites au calendrier.

Passionné de balades nature, vous souhaitez vous investir, rejoignez l'équipe.

UNE RÉUNION DE PRÉSENTATION

(projet et programmation des randonnées) :

Mardi 11 janvier (après-midi) : Mont-de-Marsan

SÉJOUR RANDONNÉES PÉDESTRES LES ANGLES (CAPCIR)

Située dans les Pyrénées-Orientales, sur les hauteurs du Capcir, la station des Angles sera le point de départ idéal pour des randonnées vers les Bouillouses, le lac d'Aude, la vallée des fleurs ou le train jaune.

Du 14 au 19 mai (6 jours/5 nuits)

MODALITÉS

- › Tarif : **625 €**, comprenant :
 - La pension complète en chambre double (pique-nique lors des randonnées)
 - L'encadrement de 3 guides accompagnateurs montagne
 - L'accompagnement d'animateurs du SAPAL
 - Le transport en bus RRTL
 - Les repas aller/retour
 - L'assurance annulation-rapatriement



Raquettes à neige

SORTIES À LA JOURNÉE

Jeudis 3 et 10 février et 3 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



VTT

SECTEUR TARTAS

Mardi 31 mai

- › Environ 40 km



SECTEUR AUREILHAN

Mardi 18 octobre

- › Environ 40 km

MODALITÉS

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



Marche d'orientation

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

DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ

Mardi 1^{er} et/ou 15 mars (journée) : Sarbazan

- › Gratuit

DEUX RENDEZ-VOUS OUVERTS À TOUS

Vendredi 1^{er} avril : Bougue
(nouveau : rallye culturel)

Mardi 11 octobre : Pissos

- › Activités et parcours réalisés et animés par les retraités du SAPAL et le CDCO,
- › Journées complètes, gratuit.

Groupe d'orientation

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

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





Nouveautés

D-MARCHE

Ce programme, en collaboration avec l'association « À la découverte de l'âge libre », est une invitation à augmenter de façon ludique son nombre de pas au quotidien et de manière durable afin de préserver et/ou améliorer la santé, l'autonomie et la qualité de vie.

Intervenant : **Th. Vandebrouck (ADAL)**

**Mardis 1^{er} février, 1^{er} et 22 mars,
lundi 11 avril :** Saint-Cricq-du-Gave

› 4 demi-journées

REMISE EN SELLE

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

Mardis 8, 15, 22 et 29 mars, 5 et 12 avril :
Secteur de Dax

Intervenant : **Romain Fauchon (UFOLEP)**

› Module de 6 séances,

SPORTS NAUTIQUES DE PLAISANCE

Découverte et pratique du pédalo, paddle, kayak ou voilier pour les plus chevronnés.

Jeudi 2 juin : étang d'Arjuzanx

Intervenant : **ANA**

(Association Nautique Arjuzannaise)

› **7,50 €** pour 3h

RELAXATION AUX BOLS TIBETAINS

Le massage sonore est une méthode de relaxation utilisant les sons et vibrations des bols chantants, gongs et diapasons.

Il aide au lâcher-prise, à la relaxation, mais constitue également une méthode qui stimule et renforce les défenses naturelles.

Jeudi 14 avril : Dax

› **10 €** pour 1h

Tennis de table

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

Lundi et jeudi de 10h à 12h :

Salle du Péglé à Mont-de-Marsan

› Matériel fourni (si besoin)

› **Gratuit**



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 !

Jeudi 1^{er} septembre : Saint-Paul-lès-Dax

MODALITÉS

- › Équipes 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 22 septembre : Orthez

MODALITÉS

- › Équipes de 8 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 sport

RANDONNÉES EN COTE D'ARGENT

NOUVEAU

3 jours de randonnée pédestre consécutifs de Biscarrosse à Mimizan-Plage.
Parcourez 1, 2 ou 3 jours selon votre convenance.

Mardi 21 juin : Biscarrosse

Mercredi 22 juin : Gastes

Jeudi 23 juin : Aureilhan

Un prospectus de présentation (avec bulletin d'inscription) sera disponible début 2022.



Divers et partenariats

>>>



Au-delà des multiples actions inscrites au calendrier, le SAPAL collabore durant l'année avec de nombreux partenaires autour de projets divers. Les conditions de participation à ceux-ci sont communiquées par l'envoi de newsletters mensuelles.

Nous vous invitons à remplir le bulletin de pré-inscription joint à ce dossier à la rubrique « **Divers et partenariats** ».





Actions diverses

CONFÉRENCES ET ATELIERS EN LIGNE

À travers un partenariat entre le Conseil départemental des Landes et la plateforme HappyVisio, le SAPAL vous offre ce 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, particulièrement en période de confinement, 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 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.

PROJET MOBILITÉ

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 représente une solution souple et adaptée aux différents « pays » de notre département. Cette initiative désormais reconduite sur d'autres territoires (Chalosse, Hagetmau, Azur) est accompagnée par le SAPAL à travers 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...).

Un animateur du SAPAL se déplace dans le département sur simple demande.

INTERVENTIONS

Fort d'une expérience reconnue, le service répond favorablement à des sollicitations d'interventions diverses :

- › cursus scolaires
- › colloques, forums, congrès
- › autres

ACCUEIL DE STAGIAIRES

Porteuse de valeurs d'éducation populaire, l'action du SAPAL se conjugue aussi à travers la transmission de savoirs et méthodologies. Dans ce cadre, le service accueille régulièrement des stagiaires autour de projets de professionnalisation (scolaires, étudiants, éducateurs sportifs, travailleurs sociaux...).



Partenariat

>>>

SERVICES DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL

LE PÔLE PERSONNES ÂGÉES DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL

Il met à votre disposition :

- › une permanence téléphonique **Bien Vieillir dans les Landes : 0800 40 04 04** (appel gratuit) : informations générales, orientation et renseignements sur les prestations à destination des personnes âgées et de leurs aidants
- › une permanence de **soutien psychologique** dédiée aux personnes âgées et aux aidants : **05 58 05 42 35**
- › un service et un accompagnement pour les prestations à domicile et en établissement
- › trois **antennes territorialisées personnes âgées** :
 - CLIC de Morcenx : 5 rue des champs
05 58 04 16 61
 - CLIC de Mugron : 9 avenue de la Gare
05 58 97 74 63
 - CLIC de Saint-Vincent-de-Tyrosse : 4 allée des Magnolias
05 58 77 49 36

TÉLÉALARME

Instauré en 1986, le **service départemental de Télésignal** couvre l'ensemble du territoire landais et offre à plus de 10000 usagers un service d'aide au maintien à domicile fiable et rapide. L'appareil de Télésignal permet de solliciter à tout moment, depuis son domicile, via la ligne téléphonique ou la liaison GSM, une aide en cas de besoin. Un problème survient – malaise, chute, urgence médicale – il suffit de presser la touche « appel » du boîtier ou de son médaillasson pour être mis en contact avec un opérateur du Service départemental d'incendie et de secours. Le service fonctionne 24 heures sur 24, et 7 jours sur 7.

INFORMATIONS

05 58 05 40 89

SSID

Créé en 2003, le **SSID** (Service Sport Intégration et Développement) est un service unique en son genre sur le territoire national. Il témoigne de la volonté du Conseil départemental des Landes de favoriser la participation des personnes handicapées à la vie sociale, notamment au travers du sport, conçu comme support et médiation de développement et d'épanouissement personnel.

CONTACT

05 58 05 04 89 -ssid@landes.fr



Partenariat

PARTENAIRES EXTÉRIEURS

ADAL (À la Découverte de l'Âge Libre)

Association née à Paris en 1992, l'**ADAL** œuvre dans un objectif de prévention globale partagée entre l'investissement collectif et l'engagement individuel. Les actions et activités développées autour de différentes thématiques de prévention ont pour objectif de créer les conditions favorables pour des changements de comportement durables. L'ADAL a créé et développe aujourd'hui au niveau national le programme motivationnel **D-Marche®**, un outil de santé publique reconnu par Santé Publique France.

AUTOMOBILE CLUB DES LANDES

Présente dans notre département depuis 1925, cette association propose divers services liés à l'automobile et à la prévention. Que ce soit pour un contrôle technique, un conseil réglementaire, une formation professionnelle (enseignement de la conduite et chauffeur de taxi) ou des formations continues de l'usager (réactualisation code de la route, audit de conduite, éco-conduite...), une équipe pluridisciplinaire est au service de l'automobiliste.

CONTACT

05 58 75 03 24 - contact@autoclub40.fr

CARTOLANDES

L'association aide à la création de cartes et parcours d'orientation dans le département, en collaboration avec le Comité départemental de course d'orientation et le SAPAL.

INFORMATIONS

06 29 88 38 58 - informations@cartolandes.fr

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE COURSE D'ORIENTATION DES LANDES

Outre ses activités de base autour de la course d'orientation, le comité développe en collaboration avec le SAPAL des projets de création et d'animation de parcours de marche d'orientation dans le département.

INFORMATIONS

cd.landes@ffcorientation.fr

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE DES LANDES

Partenaire historique, le comité accompagne le SAPAL pour la mise en place de randonnées en plaine en collaboration avec les clubs affiliés.

CONTACT

05 58 90 12 84 - cdrp.40@wanadoo.fr



>>>

IREPS NA (Instance Régionale d'Éducation Pour la Santé Nouvelle-Aquitaine), ANTENNE DES LANDES

Vous voulez développer un projet de prévention et/ou d'éducation pour la santé ? L'IREPS est une association de proximité qui propose aussi bien des formations (thèmes de santé, approche par public, animation de séance...) que des conseils personnalisés en répondant au plus près des besoins du public. Par son approche positive et globale de la santé, l'IREPS met aussi à disposition de la documentation variée et adaptée : ouvrages de référence, brochures, affiches, supports d'intervention, newsletter etc.

CONTACT

05 58 06 29 67 - antenne40@irepsna.org

LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT DES LANDES

C'est :

- › une fédération de 215 associations locales affiliées, reconnue d'utilité publique
- › un mouvement d'éducation populaire
- › un partenaire historique de l'école publique
- › un réseau d'initiatives citoyennes
- › un acteur du développement territorial
- › une entreprise de l'économie sociale

CONTACT

Patrice Fernandez, Délégué Vie associative, Jeunesse et Citoyenneté

Ligue de l'enseignement des Landes

05 58 06 31 32

laligue40.fr/ - pfernandez@laligue40.fr

RÉGIE RÉGIONALE DES TRANSPORTS LANDAIS

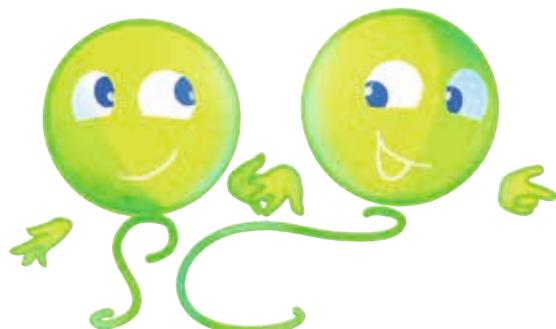
Avec plus de 70 ans d'expérience dans le transport de voyageurs, la Régie des transports landais se positionne comme acteur majeur du transport collectif dans la région.

Forte de son expertise, elle couvre un large champ de prestations et développe au fil du temps des solutions de mobilité fiables et adaptées aux contextes territoriaux.

Elle collabore avec le SAPAL depuis de nombreuses années sur la partie voyages et excursions ; la sécurité restant sa priorité et la satisfaction des usagers, un gage de qualité.

CONTACT

05 58 91 11 44 - accueil@rdtl.fr





Partenariat

DAC-PTA SANTÉ LANDES

Le **Dispositif d'Appui à la Coordination** (DAC) Santé Landes est une association agissant en faveur du maintien à domicile et du parcours de santé des personnes en perte d'autonomie ou souffrant de maladies chroniques. Elle informe et accompagne les patients de tout âge et de toute pathologie et leurs proches et vient en appui aux professionnels : écoute, suivi, vigilance, conseil, partage d'informations, coordination des parcours de santé...

Une action au plus près de vous :

Santé Landes regroupe 4 antennes, agissant en faveur des parcours de santé et de l'autonomie. L'antenne de Mont-de-Marsan qui opère à distance dans tout le département, en lien avec les professionnels intervenant au domicile des personnes. Ainsi que les 3 antennes de proximité, l'antenne Sud à Dax, l'antenne Nord à Parentis-en-Born et l'antenne Est à Saint-Sever qui couvrent l'ensemble du département. Elles assurent le suivi à domicile des personnes en situation très complexe.

CONTACT

Tél : **0809 109 109** (prix d'un appel local)
contact@pta40.fr - www.pta40.fr
facebook.com/ptasantelandes

UNIVERSITÉ POPULAIRE DES LANDES

Crée en 1981, l'**Université Populaire des Landes** (UPL) a une visée académique par le diplôme qu'elle délivre, la Capacité en droit, mais est également populaire et laïque par les ateliers et les conférences qu'elle propose. L'objectif est de permettre au plus grand nombre d'obtenir un diplôme en droit ou un équivalent bac afin de se perfectionner, de poursuivre ou d'entamer un cycle de formation universitaire ou professionnel.

Désormais, l'association s'engage dans la problématique de perte d'autonomie des séniors et, dans ce cadre et en partenariat avec le SAPAL et la Mutualité Française Landes, propose des formations sur le département.

CONTACT

05 58 06 89 64 - uni.pop@wanadoo.fr
unipop40.fr



Communication

Garder le lien avec le plus grand nombre et rendre l'information la plus accessible possible sont des objectifs prioritaires. Afin d'y parvenir, de multiples canaux vous sont proposés :

Un accueil physique

Dans les locaux du Conseil départemental des Landes à Mont-de-Marsan mais aussi sur simple rendez-vous au plus près de chez vous (toutes communes du département) ou encore sur les lieux d'interventions.

Un accueil téléphonique

Un numéro direct : **05 58 05 40 89** ou demander le SAPAL au **05 58 05 40 40** (heures de bureau).

Le courrier

Le calendrier annuel, les prospectus divers et toute autre information sont toujours disponibles par courrier postal (*voir couverture calendrier*).

Le mail

Désormais incontournable, internet offre de nombreux outils à commencer par les boîtes mail. Rapides, simples et interactives, elles facilitent les envois de messages (sapal@landes.fr).

Une newsletter

Véritable bulletin de liaison, la Newsletter « Les sapaliens » offre une alternative particulièrement efficace et intuitive. Par ailleurs, elle laisse chacun libre d'accepter et de lire l'information. La meilleure façon de recevoir régulièrement les programmes, infos et modifications pour ne rien louper.

La page Facebook

Basée sur un groupe privé, notre page Facebook use des avantages de l'outil (infos, témoignages écrits, photos et vidéos) tout en préservant la sécurité de chacun puisque réservée uniquement aux membres du SAPAL et grâce à une modération qui évite tout dérapage. En outre, la page est alimentée par les membres eux-mêmes ajoutant ainsi une vraie plus-value.

Une chaîne Youtube

Un canal vidéo en ligne modeste mais offrant une palette de reportages, sujets et cours (gym) diversifiés.

Le partenariat Happyvisio

Plus de 100 conférences et ateliers en ligne entièrement gratuits. De nombreux sujets traités (histoire, culture, sport, droit, santé, jeux...) à voir en direct (avec possibilité d'échanges) ou en replay.

Notes

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

40 025 Mont-de-Marsan cedex

Tél. : 05 58 05 40 89

Mél. : sapal@landes.fr

landes.fr/sapal