

SORTIES ET SÉJOURS

Bordeaux

25, 26 ou 27 mai

Salies-de-Béarn

24, 25 ou 26 novembre

Bretagne

du 7 au 13 avril

Bourgogne – Alsace

du 27 septembre au 4 octobre

Activités physiques et de pleine nature

Gymnastique

- Gymnastique d'entretien à Mont-de-Marsan
- Gymnastique douce à Mont-de-Marsan

Golf

- février : Soustons
- mars : Moliets-et-Mâa
- avril : Bahus-Soubiran
- mai : Mimizan
- juin-juillet : Eauze (32)
- octobre : Saint-Avit
- décembre : Surprise !

Randonnées pédestres

Sorties montagne

- 4, 6 ou 7 mai : Ibanteli
- 7, 8 ou 9 juillet : Irun
- 12, 14 ou 15 octobre : Atxuria

Sorties plaine

- 1, 2 ou 9 avril : Hendaye
- 3, 4 ou 5 novembre : Montréal-du-Gers

Les Jeudis de la Rando

- 21 janvier : Moliets-et-Maâ
- 18 février : Aire-sur-l'Adour
- 18 mars : Roquefort
- 29 avril : Saint-Sever
- 20 mai : Hagetmau
- 21 octobre : Heugas
- 18 novembre : Vieux-Boucau
- 16 décembre : Duhort-Bachen

Animateurs randonnées

22 janvier : réunion de lancement

Séjour randonnées pédestres

Les Angles (Capcir)

du 15 au 20 mai

Raquettes à neige

Sorties à la journée

- 11 février
- 25 février
- 11 mars

Marche d'orientation

Réunion de présentation pour les personnes intéressées

13 janvier : Mont-de-Marsan

Journées marche d'orientation

- 6 avril : Saint-Vincent-de-Paul
- 9 novembre : Seyresse

VTT

Journée

- 1er juin : Léon
- 1er octobre: Dax

Tennis de table

Tennis de table : Mont-de-Marsan

Nouveautés

Disc golf

26 mai : Mimizan

Sports nautiques de plaisance

2 juin : lac d'Arjuzanx

Relaxation aux bols tibétains

8 juin : Saint-Pierre-du-Mont

Manifestations sportives

Jeux seniors

- 2 septembre : Jeux landais seniors (Saint-Paul-lès-Dax)
- 23 septembre : Jeux d'Aquitaine seniors (Brocas)

Randonnées en Côte d'Argent

juin : souhaite recevoir le prospectus

BULLETIN DE PRÉ-INSCRIPTION

aux activités du SAPAL



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 : .....

Adresse : .....

Tél : .....

Mél : .....

Monsieur\*

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Tél. portable : .....

Mél : .....

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

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 2020 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](mailto: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](mailto:dpd@landes.fr)
- par un formulaire de contact disponible sur : [landes.fr/contactez-nous](http://landes.fr/contactez-nous)

Bulletin à renvoyer à : Conseil départemental des Landes, SAPAL, 23 rue Victor-Hugo, 40025 Mont-de-Marsan cedex



## Engagement, partage et solidarité

### Bénévolat

- souhaite une information ou un contact avec un animateur

### Projets solidaires

Réunion de présentation Compagnon'Âges

- 4 février : Mont-de-Marsan

Décroch'Âges

- Renseignements

### Connaissance de soi

#### Formations (Mont-de-Marsan)

- 3, 4 et 5 mai : « Grandir en confiance en soi »
- 22 et 23 juin : « Être acteur de mon bonheur »
- 14, 15, 16 et 17 juillet : « A la retraite, qui suis-je ? »
- 16 et 17 septembre : « Vivre et développer une communication »
- 28, 29, 30 septembre et 1<sup>er</sup> octobre : « Vivre sa retraite plus harmonieusement »

Parcours d'année : « Vivre ma retraite en accord avec qui je suis » (Mont-de-Marsan)

- 4 dates à partir de septembre

### Vie associative

#### Formation d'animateurs bénévoles de gymnastique

- Les 3 modules : 5, 7 et 8 octobre ; 23, 25 et 26 novembre ; 7, 9 et 10 décembre à Pontonx-sur-l'Adour

#### Accompagner les personnes en situation de handicap

##### Présentation du programme d'activités physiques adaptées et échanges sur le public

- 2 février : Tartas

##### Présentation du programme d'activités de Cauneille et échange sur le public

- 16 mars : Cauneille

#### Les relations avec les EHPAD

##### Réunion de présentation pour les nouvelles personnes du groupe Equip'Âges

- 12 janvier : Mont-de-Marsan

##### Carnavals des EHPAD

- 9 mars : Mazerolles
- 16 mars : Morcenx-la-Nouvelle
- 23 mars : Labenne

## COURS (suite)

### Informatique

- mars : Dax
- mai : Brocas
- octobre : Labouheyre
- novembre : Dax

### Cuisine (Mazerolles ou Maillères)

- 14 janvier : Cuisine sortie du placard
- 11 février : Autour du poireau
- 11 mars : Poulet landais
- 15 avril : Asperges des Landes
- 27 mai : Radis et légumineuses
- 10 juin : Autour de la poirée
- 15 juillet : Paëlla
- 9 sept. : Autour des légumes fin d'été
- 28 octobre : Autour de la carotte et de la pomme de terre
- 12 novembre : Recettes de fêtes

### Botanique cuisinée

- 3 mars : Bascons
- 17 mars : Saint-Lon-Les-Mines

### Pâtisserie (Mont-de-Marsan)

- 12 mars : Mignardises
- 11 juin : Fêtes des pères
- 17 septembre : Chocolat
- 19 novembre : Noël

### Atelier cosmétique

- 23 février : Mont-de-Marsan
- 23 mars : Tartas

## PROJETS

### Projet « La toute première fois »

- 5 février : réunion de présentation à Mont-de-Marsan

### Ateliers d'histoires

- 12 janvier : réunion de présentation à Mont-de-Marsan
- 22 et 23 février : lecture pour le jeune public
- 20 et 21 septembre : livres Pop-Up et Leporello

### Rallye

- 8 janvier : réunion de préparation à Mont-de-Marsan
- 31 mai : Rallye Dax

### Greeters

- souhait d'information

## VISITES ET DÉCOUVERTES

### ART ET PATRIMOINE

#### Hontanx

- 11 ou 18 mai

#### Les moulins landais

- 3 juin : Larbey
- 9 juin : Montgaillard

### ENTREPRISES – ACTIVITÉS

#### Café - Thé

- 26 février : Mont-de-Marsan
- 25 mars : Dax

#### Cupping café

- 12 mars : Mont-de-Marsan
- 29 avril : Dax

#### Miellerie (Rucher de Claron)

- 19 mars : Bougue

#### Huîtres (Hossegor)

- 14 ou 21 septembre

#### Création jeux

- 15 ou 17 novembre : Seignosse

### ENVIRONNEMENT

#### Exposition : Adour d'eau et d'hommes

- 1<sup>er</sup> ou 9 mars : Mont-de-Marsan

#### Jardin médiéval en forêt

- 22 avril : Bougue

#### Conservatoire avicole

- 21 mai, 25 ou 28 mai : Magescq

#### Zone piscicole

- 20 septembre : Onard

#### Arbres et plantes de village

- 28 septembre : Lesgor
- 5 octobre : Retjons

#### TPOS : Territoire à énergie Positive

- 30 septembre : Escource

#### Cours d'eau

- 14 octobre : Lалуque

#### Atelier herbier

- 12 ou 15 octobre : St-Michel-Escalus

## Culture, patrimoine, environnement et vie pratique

### CONFÉRENCES, DÉBATS, ÉCHANGES

#### Femmes célèbres

- 7 avril : Mont-de-Marsan

#### Jardin médiéval

- 12 octobre : Mont-de-Marsan

#### Les bergeries

- 4 novembre : Saint-Paul-lès-Dax

#### La guerre de 1870 et la Commune de 1871

- 10 novembre : Mont-de-Marsan

#### Cohabitation intergénérationnelle

- 16 février : Mazerolles
- 19 février : Montfort-en-Chalosse

#### Les directives anticipées

- 10 mars : Mont-de-Marsan ou Dax

### Immobilier

- 5 février : Mont-de-Marsan
- 4 mars : Dax

#### Rencontre littéraire

- 25 octobre : Mont-de-Marsan

## COURS

### Vidéo (Mont-de-Marsan)

- réunion : 12 janvier
- mardi matin

### Anglais (Mont-de-Marsan)

- niveau 1 : mardi
- niveau 2 : lundi
- niveau 3 : jeudi

### Composition florale (Pontonx-sur-l'Adour)

- 2 mars : réunion de présentation et premier cours