

## ENTREPRISES – ACTIVITÉS (suite)

### Teréga

24 ou 31 octobre : Lussagnet

### Maison bois

24 février : Pontenx-les-Forges

4 mai : Pontenx-les-Forges

### Stade Guy Boniface

11 janvier : Mont-de-Marsan

22 mars : Mont-de-Marsan

12 avril : Mont-de-Marsan

### Insectes et nuisibles

7 avril : Dax

24 avril : Saint-Pierre-du-Mont

## ENVIRONNEMENT

### Observation des grues

janvier - février : Vert

décembre : Vert

### Site des carrières

13 ou 19 avril : Tercis-les-Bains

### Marais du Born

17 mai ou 2 juin : Parentis-en-Born

### La réserve naturelle du Courant d'Huchet

19 ou 22 juin : Léon

### Site d'Arremont

11 octobre : Saint-Martin-de-Seignanx

## Activités physiques et de pleine nature

### Gymnastique

Gymnastique d'entretien à Mont-de-Marsan

Gymnastique douce à Mont-de-Marsan

Gymnastique plein air à Dax

### Tennis de table

Mont-de-Marsan

### Golf

janvier : Soustons

mars : Batus-Soubiran

mai : Moliets-et-Maâ

juin : Salies-de-Béarn

juillet : Eauze

septembre : Mont-de-Marsan

octobre : Biscarrosse

décembre : Anglet

### Randonnées pédestres

#### Sorties montagne

25, 26 ou 28 avril : les Hauts d'Ibarron

23, 25 ou 26 mai : phare Figuer (Espagne)

4, 6 ou 7 juillet : boucle Ezcondray

#### Sorties plaine

6, 8 ou 9 juin : Valence-sur-Baïse

5, 7, ou 8 septembre : Fronsac

3, 4 ou 6 octobre : Andernos-les-Bains

### Les Jeudis de la Rando

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

### Raquettes à neige

#### Journée

26 janvier  2 février

23 février  2 mars

### Marche d'orientation

demande de renseignements

#### Journées marche d'orientation

5 mai : Rallye culturel – Sainte-Foy

17 octobre : Vert

### VTT (journée)

1<sup>er</sup> juin : Labastide-d'Armagnac

27 septembre : Ygos

### Remise en selle

22, 29 mars – 5, 12 et 19 avril : Dax

22 mai – 5, 12, 19 et 26 juin : Mont-de-Marsan

18, 25 septembre – 2, 9 et 16 octobre : Castets

18, 25 septembre – 2, 9 et 16 octobre : Hagetmau

## Bulletin à renvoyer au SAPAL : Conseil départemental des Landes 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 2022 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](https://landes.fr/contactez-nous)

### Découverte du vélo électrique

19 avril : Dax

26 juin : Mont-de-Marsan

### Remise en forme Anglet

7, 8 et 9 novembre

15, 16 et 17 novembre

21, 22 et 23 novembre

### Canoë-stand-up paddle

15 juin : Saint-Paul-lès-Dax

# BULLETIN DE PRÉ-INSCRIPTION

aux activités  
du SAPAL



Janvier à décembre 2023

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

## Engagement, partage et solidarité

### Vie associative

#### Formations associatives

- 21 février : les bases de l'association
- 25 avril : les bénévoles
- 1<sup>er</sup> juin : organiser une manifestation

#### Formation d'animateurs bénévoles de gymnastique

- 2 modules : 10, 12 et 13 octobre – 7, 9 et 10 novembre à Pontonx-sur-l'Adour

### Projets solidaires

#### Réunion de présentation «Entre parenthèses»

- 27 janvier : Mont-de-Marsan

#### Réunion de présentation «Transport solidaire»

- 24 janvier : Morcenx

### Atelier Connaissance de soi

- 24 janvier : «S'affirmer avec respect» à Dax

- 2 février : «S'affirmer avec respect» à Mont-de-Marsan

- 21 février : «Retraité en encore tant de chose à vivre» à Mont-de-Marsan

- 25, 26, 27 et 28 février : «A la retraite, qui suis-je?» à Saint-Vincent-de-Paul

- 30 mars : «Spécificité de mes petits-enfants» à Pontonx-sur-l'Adour

- 27 avril : «Spécificité de mes petits-enfants» à Mont-de-Marsan

- 16 mai : «L'estime de soi» à Pontonx-sur-l'Adour

- 28 septembre : «L'estime de soi» à Mont-de-Marsan

- 7, 8 et 9 juin : «Grandir en confiance en soi» à Mont-de-Marsan

- 17 octobre : «Le défi de vivre mieux» à Pontonx-sur-l'Adour

- 21 novembre : «Le défi de vivre mieux» à Mont-de-Marsan

- 1<sup>er</sup> décembre : «Me préparer un Noël qui me ressemble» à Pontonx-sur-l'Adour

- 14 décembre : «Me préparer un Noël qui me ressemble» à Mont-de-Marsan

### Accompagner les personnes en situation de handicap dans leur pratique sportive

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

- 31 janvier : Tartas

#### Accompagner des déficients intellectuels dans la pratique du sport

- 4 janvier - 18 janvier: basket à Candresse
- 11 janvier – 22 et 25 mars : tennis de table à Mont-de-Marsan

- 10 janvier - 7 mars : activités personnes vieillissantes à Mont-de-Marsan

- 21 février - 4 avril : activités personnes vieillissantes à Cauneille et Dax

- 8 mars : athlétisme à Mont-de-Marsan

- 16 mars - 13 avril - 20 juin : randonnée pédestre à Morcenx-la-Nouvelle - Saint-Paul-lès-Dax - Brocas-les-Forges

- 28 juin : pétanque à Soustons

#### Accompagner des personnes ayant une déficience motrice ou sensorielle

- 1<sup>er</sup> février - 26 avril : tir à l'arc à Saint-Pierre-du-Mont

- 10 mai : vélos adaptés à Mont-de-Marsan

### Bien être et santé

- souhaite des informations sur le groupe Référents santé seniors

### Les relations avec les EHPAD

- souhaite des informations sur le groupe Equip'âges

#### Carnavals des EHPAD

- 7 mars : Hagetmau

- 14 mars : Labenne

- 21 mars : Morcenx-la-Nouvelle

- 28 mars : Mazerolles

## Culture, patrimoine, environnement et vie pratique

### CONFÉRENCES, DÉBATS, ÉCHANGES

#### Le mal charbon

- 25 janvier : Dax

#### Femmes célèbres

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

#### Personnages landais

- 26 septembre : Dax

- 29 septembre : Saint-Pierre-du-Mont

#### Le fonctionnement de la justice

- 10 mars : Mont-de-Marsan

- 31 mars : Dax

#### Transmission de patrimoine et succession

- 22 mai : Mont-de-Marsan

- 2 octobre : Dax

- 20 novembre : Morcenx-la-Nouvelle

#### Les directives anticipées

- 6 mars : Hagetmau

- 24 mars : Morcenx-la-Nouvelle

- 7 avril : Saint-Paul-lès-Dax

#### Mon Espace Santé

- 17 janvier : Arthez-d'Armagnac

- 31 janvier : Mimizan

- 1<sup>er</sup> février : Soustons

- 28 mars : Tartas

#### Initiation à l'homéopathie

- 17 mars : Tartas

#### Perfectionnement homéopathie

- 13 mars : Dax

#### Bien vieillir et rester autonome

- 30 janvier : Dax

- 3 février : Tartas

#### Sucres : avantages et inconvénients

- 20 février : Dax

- 9 mars : Tartas

#### Cafés et marches discussions bien-être

- 27 mars

- 11 décembre

### COURS

#### Vidéo (Mont-de-Marsan)

- réunion : 10 janvier

- mardi matin

#### Anglais (Mont-de-Marsan)

- niveau 1 : mardi après-midi

- niveau 2 : mardi matin

- niveau 3 : jeudi après-midi

#### Ateliers numériques : communiquer avec ses proches

- 8 février : Tartas

- 9 février : Pontonx-sur-l'Adour

- 13 février : Mont-de-Marsan

- 21 février : Saint-Paul-lès-Dax

- 24 février : Aire-sur-l'Adour

#### Ateliers numériques : achats sur internet et arnaques

- 4 avril : Saint-Paul-lès-Dax

- 12 avril : Tartas

- 17 avril : Mont-de-Marsan

- 20 avril : Pontonx-sur-l'Adour

- 28 avril : Aire-sur-l'Adour

#### Ateliers numériques : protection et maintenance de l'ordinateur

- 10 octobre : Saint-Paul-lès-Dax

- 23 octobre : Mont-de-Marsan

- 25 octobre : Tartas

- 27 octobre : Aire-sur-l'Adour

- 31 octobre : Pontonx-sur-l'Adour

#### Ateliers numériques itinérants

- demande d'organisation d'ateliers itinérants

#### Cafés numériques

- 23 janvier : Saint-Pierre-du-Mont

- 26 janvier : Saint-Paul-lès-Dax

- 27 janvier : Aire-sur-l'Adour

#### Accompagnement numérique individualisé

- demande d'accompagnement individualisé

#### Cuisine (Mazerolles ou Maillères)

- 10 janvier : La garbure

- 28 février : La pomme de terre

- 14 mars : Légumineuses et compagnie

- 25 avril : Légumes de printemps

- 13 juin : La courgette

- 18 juillet : Autour de l'aubergine

- 26 septembre : "Tata Lapin"

- 10 octobre : Bœuf en sauce

- 21 novembre : Préparez les fêtes !

#### Pâtisserie (Mont-de-Marsan)

- 31 mars : Les tartes

- 12 mai : Fêtes des Mères

- 13 octobre : L'Europe

- 1<sup>er</sup> décembre : Noël

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

- 7 mars : réunion de présentation et premier cours

#### Atelier Tataki zomé

- 15 mars : Saint-Julien-en-Born

#### Atelier peinture végétale

- 13 novembre : Labatut

#### Gestes 1<sup>er</sup> secours

- 9 octobre : secteur de Mont-de-Marsan

- 16 octobre : secteur de Dax

#### Recyclage gestes 1<sup>er</sup> secours

- 6 novembre : secteur de Mont-de-Marsan

- 27 novembre : secteur de Dax

#### Défibrilateur

- 4 décembre : secteur de Mont-de-Marsan

- 4 décembre : secteur de Dax

#### Coaching conduite

- 2 février : secteur de Mont-de-Marsan

- 3 mars : secteur de Dax

#### Code de la Route

- 19 janvier : secteur de Mont-de-Marsan

- 2 mai : secteur de Dax

#### Influences

- 8 février : secteur de Mont-de-Marsan

- 17 mai : secteur de Dax

#### Eco-conduite

- 21 février : secteur de Mont-de-Marsan

- 3 avril : secteur de Dax

#### Limites humaines du conducteur

- 11 janvier : secteur de Mont-de-Marsan

- 22 mars : secteur de Dax

#### Gestes et postures

- 5 avril : secteur de Mont-de-Marsan

- 3 mai : secteur de Dax

#### Accidents de la route

- 9 février : secteur de Mont-de-Marsan

- 17 mars : secteur de Dax

#### Technologiques et réglementation

- 24 janvier : secteur de Mont-de-Marsan

- 11 mai : secteur de Dax

### PROJETS

#### Création : "Les gens qui osent"

- septembre : réunion de préparation à Dax

#### Groupe expositions

- souhaite avoir des informations sur le groupe

#### Rallye Promenade

- 6 janvier : réunion de préparation à Mont-de-Marsan

- 29 juin : Rallye à Morcenx-la-Nouvelle

#### Greeters

- souhait d'informations

#### Ateliers d'histoires

- souhait d'informations

#### Journées thématiques

- 31 janvier : La matinale du libraire

- 23 et 24 mars : Raconter une histoire en gestes et en mimes

- mai : «Allons aux festivals»

- 5 et 6 octobre : Lire à un public de personnes âgées

- 22 février : des métavers dans la tête

- 24 avril : atelier d'écriture

### VISITES ET DÉCOUVERTES

#### HISTOIRE et PATRIMOINE

##### Semaine des Greeters

- 12 au 6 juin

- 11 au 15 septembre

##### Mont-de-Marsan médiéval

- 2 ou 3 mai : Mont-de-Marsan

##### Les pinassess, le musée

- 19 octobre : Lit-et-Mixe

##### Visite des Archives départementales

- 6 ou 8 décembre : Mont-de-Marsan

### ENTREPRISES – ACTIVITÉS

#### Vermilion et Tom d'Aqui

- 18 ou 20 avril : Parentis-en-Born

#### Haras

- 16 mai : Artassenx

#### Pisciculture d'étang

- 24 mai : Cazères-sur-l'Adour

- 12 ou 20 septembre : Cazères-sur-l'Adour