

**TOUTES LES ACTIVITÉS  
SONT GRATUITES ET  
OUVERTES À TOUS**

**RENSEIGNEMENTS ET  
INSCRIPTIONS AU :**

**05 58 73 00 73**

*La Semaine Bleue, semaine nationale des seniors, est organisée par le CIAS du Pays d'Orthe et Arrigans.*



Pour les habitants des communes du Pays d'Orthe, le service de transport à la demande Transp'Orthe vous accompagne aux activités signalées par le pictogramme ci-contre :



*Réservez votre trajet  
au 05 58 56 80 88*

**DYNAMIQUES**

**À TOUT ÂGE !**

PROGRAMME



**Du 2 au 8 octobre 2017**

la **SEMMAINE  
BLEUE**

**Semaine nationale des seniors**

pays d'**ORTHE**  
et **ARRIGANS**  
CENTRE INTERCOMMUNAL  
D'ACTION SOCIALE

**CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE  
DU PAYS D'ORTHE ET ARRIGANS**

Siège social : 10 place Montgaillard, 40300 Peyrehorade  
Antenne Peyrehorade : 05 58 73 00 73  
Antenne Misson : 05 58 98 89 10  
Mail : [cias@orthe-arrigans.fr](mailto:cias@orthe-arrigans.fr)

+ d'info sur [www.pays-orthe-arrigans.fr](http://www.pays-orthe-arrigans.fr)

pays d'**ORTHE**  
et **ARRIGANS**

# PROGRAMME

**LUNDI 2 OCTOBRE - 15H00**

> Pouillon, EHPAD la chaumière fleurie

## Animation autour des Fables de La Fontaine

L'équipe d'animation de l'EHPAD vous invite à redécouvrir les Fables de La Fontaine.

Entrée ouverte à tous.

**MARDI 3 OCTOBRE - 10H00**

> Misson, Communauté de communes

## Atelier de prévention des chutes

Rester mobile et souple pour prévenir le risque de chute est l'objectif de cet atelier animé par Kinélandes. Echauffements, exercices de coordination, de proprioception, d'équilibre, de relevé du sol... sous l'œil bienveillant d'un kiné. Un bilan de limites de stabilité sera proposé aux participants volontaires

**+ TOUTE LA JOURNÉE**

**Exposition et démonstration de matériel** pour allier sécurité, praticité et qualité de vie au logement.

**MERCREDI 4 OCTOBRE - 15H00**

> Abbaye de Sorde

## Visite guidée de l'abbaye de Sorde

Venez découvrir l'abbaye de Sorde, classée au patrimoine mondial par l'UNESCO au titre des chemins de Saint-Jacques de Compostelle et l'exposition in situ «Flâneuse Digitale».

Sur réservation, visite de groupe limitée à 25 personnes.  
Renseignements : 05 58 73 09 62

**MERCREDI 4 OCTOBRE - 14H-18H30**

> Cauneille, salle des fêtes

## Après-midi jeux

La ludothèque l'Amuse d'Orthe vous propose une sélection de jeux adaptés à tout âge !

Venez jouer en famille ou entre amis, de 14h à 18h30.

Renseignements : 06 12 59 58 57

**Modification de programme**

**JEUDI 5 OCTOBRE - 10H00**

> Paniers de Jolia  
Pey, 350 Chemin du Hitton

## Récolte de légumes intergénérationnelle

Les pommes n'étant pas au rendez-vous, la cueillette prévue au Domaine de Darmandieu est remplacée par une récolte de légumes aux Paniers de Jolia. José et Julia nous feront visiter leur parc animalier et leur maraîchage biologique, en compagnie des enfants de la crèche.

**VENDREDI 6 OCTOBRE - 10H30**

> Ludo-médiathèque  
Impasse du Temps Libre à Pouillon

## Café lecteur

Autour d'un café, venez échanger autour de vos livres coups de coeur ! Le CIAS vous présentera son projet de portage de livre à domicile et les kits de lecture adaptés.

**+ TOUTE LA SEMAINE**

La ludo-médiathèque du Pays d'Orthe et Arrigans (Maison du temps libre à Pouillon) propose une **sélection de livres et de jeux de société dédiés aux aidants.**

## CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CIAS)

La Communauté de communes du Pays d'Orthe et Arrigans, avec le CIAS (Centre Intercommunal d'Action Sociale), met en place des services visant à faciliter le quotidien des personnes âgées ou empêchées du territoire.

### NOTRE VOLONTÉ

Accompagner dans les gestes de la vie courante, préserver le lien social, l'autonomie et le confort de vie.

### NOS SERVICES

- > **Aide à domicile**  
auxiliaire de vie, aide ménagère, garde de jour
- > **Portage de repas à domicile**
- > **Portage de livres à domicile**
- > **Soutien aux aidants**
- > **Prévention**  
équipement matériel des domiciles des bénéficiaires, organisation d'ateliers de prévention des chutes..
- > **EHPAD la Chaumière Fleurie**

### EN SAVOIR +

www.pays-orthe-arrigans.fr  
cias@orthe-arrigans.fr  
Tél : 05 58 73 00 73