

**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 en collaboration avec les clubs du 3<sup>ème</sup> âge.*

## **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.

**POUR UNE SOCIÉTÉ RESPECTUEUSE DE LA PLANÈTE : ENSEMBLE AGISSONS !**



**Du 8 au 14 octobre 2018**

# 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 : 156 route de Mahoumic, 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)

Ne pas jeter sur la voie publique - Conception : CCPOA - Impression : Imprimerie d'Orthe

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



## LUNDI 8 OCTOBRE

### 15h *Balade botanique*

#### Habas, RDV place de l'église

Découvrez, observez, apprenez à reconnaître les plantes et leurs propriétés au cours d'une balade accompagnée par Paule Lamouroux, spécialiste en botanique, observatrice bénévole pour le Conservatoire National de Botanique.

Durée : environ 2h / 2h30

## MARDI 9 OCTOBRE

### 10h *Visite intergénérationnelle d'une miellerie*

#### Saint-Lon les Mines

#### 270, chemin de menautat

En compagnie des enfants des crèches du Pays d'Orthe et Arrigans, visitez le domaine apicole Api-Melli. Découvrez le travail de l'apiculteur, l'organisation de la ruche, et la production de miel...

Places limitées, sur inscription

### 15h *Balade : Cagnotte d'hier et d'aujourd'hui*

#### Cagnotte, RDV place de l'église

Robert Bacheré, maire de Cagnotte et passionné d'histoire, vous fera découvrir le Cagnotte d'hier (abbaye, voie du tram, pont à bascule, poteries) et le Cagnotte d'aujourd'hui (écoquartier, zone de compensation).

Durée : environ 2h / 1,5 km

## MERCREDI 10 OCTOBRE

### 10h *Matinée jeux intergénérationnel*

#### Ludothèques à Peyrehorade

[Maison de services au public] et à Pouillon [Maison du temps libre]

Rendez-vous dans les ludothèques du Pays d'Orthe et Arrigans ! L'Amuse d'Orthe et l'Atelier des jeux proposeront une sélection de jeux adaptés à tout âge. Venez jouer en famille ou entre amis, de 10h à 12h30. Les crèches du Pays d'Orthe et Arrigans participeront à cette matinée.

### 15h *Visite guidée et atelier nature avec le CPIE*

#### Sorde l'Abbaye

(Re)Découvrez l'abbaye de Sorde, classée au patrimoine mondial par l'UNESCO au titre des chemins de Saint-Jacques de Compostelle.

#### ATELIER EN FAMILLE (15H-16H)

«Les sens de la nature» avec le CPIE. Laissez-vous inspirer par ce que nous offre la nature ! Feuilles, terre et autres matériaux vous permettront de faire appel à votre esprit créatif !

Sur inscription, limité à 25 personnes.

## JEUDI 11 OCTOBRE

### 10h *Atelier de prévention des chutes*

#### Cauneille - Salle des fêtes

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.

#### + VISITE DU BUS DE L'AUTONOMIE DE

SOLIHA : Démonstration des aménagements possibles pour mieux vivre chez soi dans un logement adapté et confortable.

### 15h *Café lecteur*

#### Misson - Pôle de proximité de la Communauté de communes

Ce café lecteur proposera de découvrir l'oralité et la culture gasconne sous la forme de contes/lectures théâtralisées.

#### Pouillon - EHPAD La Chaumière Fleurie

Proposée par le Département des Landes, l'exposition met en scène les bons réflexes pour gagner la « course » contre les déchets à la maison, dans les achats, à l'école, au travail ou durant ses loisirs.

## VENDREDI 12 OCTOBRE

### 9h30 *Découverte et pratique de la gym douce*

#### Labatut - Salle des fêtes

Les Sans Soucis vous proposent une séance de découverte de la gym douce pour rester en forme, travailler son équilibre et entretenir sa souplesse.

### 17h30 *Conférence : êtes-vous de bons consom'acteurs ?*

#### Pouillon - Cinéma

Conférence de la SEPANSO, fédération régionale des associations de protection de la nature de la région Aquitaine. Depuis plus de 45 ans, elle suit l'évolution des milieux naturels en Aquitaine et étudie les conséquences des activités de l'homme sur la nature.

### 14h *Théâtre Forum « Trois marches »*

#### Cagnotte - Salle Jean Dutournier

"Trois Marches" met en scène l'histoire d'une retraitée avec une salariée intervenante à son domicile. À l'aide de 3 saynètes, des situations vont être décrites, mettant en avant des conflits à résoudre entre différents personnages. Le public est invité à proposer des solutions qui seront testées avec les comédiens. Cette pièce a pour but de découvrir, de manière interactive, les actions de prévention qui pourraient être mises en place pour prévenir les chutes et leurs conséquences.

Sur réservation au 09 81 20 42 26

## TOUTE LA SEMAINE

### *Exposition "24 heures chrono : en course contre les déchets"*