

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

**RENSEIGNEMENTS  
ET RESERVATIONS 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 du territoire. Ce temps fort nous invite, au travers de manifestations diverses et variées, à nous sentir tous concernés par le devenir de notre planète et à nous sensibiliser aux questions du vieillissement et des liens entre les générations.



156 route de Mahoumic 40300 Peyrehorade  
05 58 73 60 03  
contact@orthe-arrigans.fr

## **CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CIAS)**

La Communauté de communes, par l'intermédiaire du Centre Intercommunal d'Action Sociale [CIAS], propose des services d'accompagnement pour les personnes vulnérables ou empêchées du territoire. A domicile ou hébergés en résidence au sein de l'EHPAD « La Chaumière Fleurie » à Pouillon, près de 600 bénéficiaires sont accompagnés par 190 agents sociaux dans les gestes de la vie courante. Aide à domicile, portage de repas, portage de livres, soutien administratif, animations... les interventions sont diverses et menées dans un souci de mieux-être et de maintien du lien social.



Ne pas jeter sur la voie publique - Conception : CCP0A - Impression : Imprimerie Copytel

**PROGRAMME**

**Du 7 au 13 octobre 2019**

la **SEMAMINE**  
**BLEUE**

**Semaine nationale des seniors**



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

**+ D'INFO SUR [WWW.PAYS-ORTHE-ARRIGANS.FR](http://WWW.PAYS-ORTHE-ARRIGANS.FR)**

## LUNDI 7 OCTOBRE

### à 10h - Atelier Gascon

Crèche de Peyrehorade

Contes et chants en gascon en compagnie des enfants de la crèche. Un moment de partage et de convivialité intergénérationnel animé par Annie Lavielle.

Durée : environ 2h/2h30

Sur inscription : 05 58 73 00 73

### à 14h30 - Balade dans les Barthes

Départ place de la Mairie d'Orist

Visite menée par Monsieur Dicharry, garde nature pour le Conseil Départemental des Landes. Les Barthes de l'Adour sont de vastes plaines alluviales situées de part et d'autre de l'Adour et de son affluent le Luy. Milieu humide façonnée par l'homme et la nature, il représente un intérêt écologique majeur en France et en Europe justifiant son classement en zone Natura 2000. Les amateurs de faune et de flore pourront y observer une diversité remarquable d'espèces : cistudes d'Europe [tortues], loutres, cigognes, aigrettes, l'angélique des estuaires...

Durée : environ 1h

Sur inscription : 05 58 73 00 73

[Places limitées à 20 personnes]



## MARDI 8 OCTOBRE

### à 10h - Atelier Premiers Secours

Salle des fêtes de Caunelle

Sensibilisation aux gestes de premiers secours et initiation à l'utilisation d'un défibrillateur par un intervenant habilité.

Durée : environ 2h

Sur inscription : 05 58 73 00 73

### de 14h à 17h - Atelier créativité

Salle des fêtes de Labatut

Atelier créatif sur le thème des arts de la table animé par Mme Lahcene du Club des Sans Soucis.

Durée : environ 2h/2h30

Sur inscription : 05 58 73 00 73

### à 15h - Atelier « La Fabrique du Pain »

Les Chemins du Pain à Caunelle

Atelier intergénérationnel avec la crèche communautaire de Pouillon durant lequel vous apprendrez à façonner une brioche au sein du fournil Les Chemins du Pain où tout est fabriqué maison avec beaucoup de passion. **Parking sur place.**

Durée : environ 2h

Sur inscription : 05 58 73 00 73

## MERCREDI 9 OCTOBRE

### à 10h - Matinée jeux et café lecteur

Ludothèque de Pouillon (Maison du Temps Libre)

Venez découvrir, en famille ou entre amis, une sélection de jeux adaptés à tout âge, et participez à un café lecteur sur la thématique de la préservation de la planète avec la présentation d'une sélection de livres.

Durée : environ 2h

Sur inscription : 05 58 73 00 73

### à 15h - Conférence

Salle du conseil Mairie d'Hastingues

Conférence sur les limites humaines du conducteur « quand notre cerveau nous joue des tours sur la route » avec Audrey, psychologue intervenante à l'Automobile Club Formation.

Durée : environ 2h

Sur inscription : 05 58 73 00 73



## JEUDI 10 OCTOBRE

### à 10h - Atelier prévention des chutes

Salle des fêtes de Estibeaux

Animé par Kinélandes Prévention, cet atelier vise à prévenir les chutes et préserver son autonomie en travaillant l'équilibre et la connaissance du corps. Un kinésithérapeute vous proposera des échauffements, des exercices de coordination, de proprioception, de relevé du sol...

Durée : environ 2h

Sur inscription : 05 58 73 00 73



### à 15h - Découverte du Moulin de Larras

Place de la Mairie de Misson

Mis en service au XV<sup>ème</sup> ou XVI<sup>ème</sup> siècle, le Moulin de Larras avait la particularité de pouvoir mouliner toute l'année. Il fut le dernier à fonctionner vers 1950. Monsieur Pierre Bégu, ambassadeur touristique et habitant du village passionné, vous mènera à la découverte de ce moulin et vous en contera les origines.

Durée : environ 1h

Sur inscription : 05 58 73 00 73



## VENDREDI 11 OCTOBRE

### à 10h - Découverte de la gym douce

Salle des fêtes de Cagnotte

Séance de découverte de la gym douce pour rester en forme, travailler son équilibre et entretenir sa souplesse. **Prévoir un tapis de gym.** Animée par Françoise Leroy, intervenante pour le Club du 3ème Age Lous Caps Blancs.

Durée : environ 2h

Sur inscription : 05 58 73 00 73



### + de 10h à 16h - VISITE DU BUS DE L'AUTONOMIE

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

### à 15h - Spectacle « L'amour des 60's »

Salle des fêtes de Cagnotte

Un tour de chant vintage épataant où CHUTNEY incarne avec un enthousiasme total, les chansons des jeunes filles d'avant mai 68.

Durée : environ 2h

Sur inscription : 05 58 73 00 73

