

## Comment participer ?

- Faites votre choix parmi toutes les animations proposées et cochez les cases des activités auxquelles vous souhaitez participer sur la fiche d'inscription et sur le programme.
- Retournez la fiche d'inscription en mairie **avant le 25 septembre 2024**.
- Gardez le programme pour vous souvenir de vos activités !

### Jeudi 3 octobre

10h - 12h

#### Stand d'information sur la prévention du cancer du sein avec la mutuelle Mutami

Sensibilisation à l'autopalpation dans le cadre de la prévention du cancer du sein

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe - Salle de réception

10h30 - 11h30

#### Découverte du tai-chi

Découverte du Tai-Chi avec l'association Corps en lumière  
Réservé aux 12 premiers inscrits.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe - Salle de réception

14h30 - 16h

#### « AVC, quand chaque minute compte »

Avec la mutuelle Mutami.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe - Salle de réception

### Vendredi 4 octobre

9h30 - 10h30

#### Spirothérapie et mobilité avec Seasandandyoga

Réservé aux 12 premiers inscrits pour chacun des groupes.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

12h - 14h

#### Déjeuner au restaurant la Cantine du Oyes

Une participation financière de 8€ sera demandée.

Réservé aux 20 premiers inscrits.

RDV au 6, place Castille, Seignosse Océan à 12h

15h - 17h

#### Loto à l'EHPAD

Sur inscription

Ehpad L'Alaoude, avenue Cassou

## CONTACT

CCAS de Seignosse - 05 58 49 89 83

ccas@seignosse.fr

www.semaine-bleue.org

sous le haut parrainage du ministère des Solidarités, de l'Autonomie des Personnes handicapées.

La  
Semaine  
Bleue

SEIGNOSSE

DU 30 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE 2024



seignosse.fr

SEIGNOSSE

# La Semaine Bleue



**Pierre Pecastaings**  
Maire de Seignosse

Comme chaque année, la ville de Seignosse organise sa Semaine Bleue. Cette semaine témoigne de l'attention portée aux seignossais(e)s de 65 ans et plus et marque cette volonté toujours aussi prégnante, de vous accompagner et de s'engager à vos côtés au quotidien.

La semaine bleue se déroulera du 30 Septembre au 4 Octobre 2024 à Seignosse. Ce sera, pour vous, l'occasion de participer aux nombreuses animations que vous propose la commune. Il y en a pour tous les goûts :

- Formation aux premiers secours
- Atelier sur la gestion des risques d'AVC
- Initiation Tai Chi
- Découverte d'une brasserie locale
- Initiation au Quillier
- Repas dans un restaurant de la commune

Vous pourrez aussi partager avec les plus jeunes des animations intergénérationnelles spécialement concoctées pour vous.

Une attention toute particulière est portée envers celles et ceux dont le déplacement est rendu difficile, voire impossible. C'est pourquoi la ville met en place une navette qui leur permettra de profiter des animations auxquelles il.elle.s voudront s'inscrire.

J'espère ainsi que cette nouvelle édition saura vous faire découvrir de nouvelles activités et vous procurer des moments de partage et des conseils précieux susceptibles de vous aider dans votre quotidien.

Je vous souhaite une belle et agréable semaine bleue.

Pierre Pecastaings, Maire de Seignosse

## PROGRAMME DE LA SEMAINE

### Lundi 30 septembre

9h30 - 10h30 ou 11h - 12h

#### Formation aux 1<sup>ers</sup> secours

Venez vous initier aux gestes de premiers secours avec l'association Sud-Ouest Secourisme.

Réservé aux 10 premiers inscrits pour chacun des groupes.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravaille - Salle de réception

14h30 - 16h

#### « Ma retraite, mon budget et moi » : réunion de prévention

L'ASEPT (Association Santé Education et Prévention sur les Territoires) vous propose un temps d'information sur la gestion du budget, particulièrement au passage à la retraite.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravaille - Salle de réception

15h - 17h

#### Goûter savoureux

Sur inscription

Animé par le groupe Tradition Musette

Ehpad L'Alaoude, avenue Cassou

### Mardi 1er octobre

9h30 - 10h30

#### Yoga sur chaise avec Seasandandyoga

Des exercices doux qui favorisent la musculation et l'assouplissement. Une pratique accessible qui respecte les limites du corps.

Réservé aux 12 premiers inscrits pour chacun des groupes.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravaille

11h - 12h

#### Visite de la brasserie Rosny

Découvrez les étapes du brassage et le procédé de fabrication d'une bière.

Réservé aux 15 premiers inscrits.

Rdv au 705, ZA Larrigan à 11h

14h30 - 16h30

#### Découverte de la réflexologie plantaire

Automassages visage et corps pour rééquilibrer et soulager les douleurs et le stress.

Réservé aux 12 premiers inscrits pour chacun des groupes.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravaille - Salle de réception

15h - 17h

#### Initiation au jeu du Quillet

Avec l'association du Mimosa Seignossais.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravaille - Salle des associations

### Mercredi 2 octobre

10h - 12h

#### Animation Intergénérationnelle - Eveil musculaire

Avec les enfants de l'accueil de loisirs.

Sur inscription

Pôle sportif et culturel Maurice Ravaille - Salle du Dojo

15h - 17h

#### Animation Intergénérationnelle

Avec les enfants de l'accueil de loisirs.

Sur inscription

RDV à l'accueil de loisirs L'île aux Couleurs

11, avenue Jean Moulin

### NAVETTE SPÉCIALE

Vous êtes une personne à mobilité réduite ? La commune propose un transport pour vous accompagner aux ateliers.

Cochez la case sur la fiche d'inscription jointe pour en bénéficier