

Du 6 au 12 octobre 2025

# VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !



[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)

Sous le haut parrainage du ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles  
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1<sup>er</sup> octobre

# AU PROGRAMME

## LUNDI 6 OCTOBRE

### **Formation aux 1<sup>ers</sup> secours** 9h30 - 10h30 ou 11h - 12h

Venez vous initier aux geste de premiers secours avec l'association Sud-Ouest secourisme

*10 places pour chaque groupes.*

Salle de réception - Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

### **Réunion d'information : « Manger, bougez, un duo gagnant »** 14h30 - 16h

ASEPT (Association Santé Education et Prévention sur les Territoires) vous propose un temps d'information générale et synthétique sur l'intérêt d'associer de bonnes habitudes alimentaires à une activité physique régulière.

Salle de réception - Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

## MARDI 7 OCTOBRE

### **Initiation à l'Activité Physique Adaptée** 9h30 - 11h

La maison AIR Sport Santé vous propose une séance de découverte, un atelier et un temps de sensibilisation à l'importance de l'activité physique sur le vieillissement et le maintien de l'autonomie.

*20 places*

Salle de réception - Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

### **Initiation quiller** 15h - 17h

Découvrez l'association des Mimosas au travers d'une initiation au quiller.

Salle des associations - Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe



# MERCREDI 8 OCTOBRE

**Temps d'information « savoir faire bon usage des médicaments »** 10h - 12h

La Mutuelle Mutami vous propose un atelier interactif et pédagogique visant à sensibiliser aux dangers de l'automédication, aux erreurs de dosage courantes, et à l'importance cruciale de la bonne observance de votre prescription médicale...

Un moment d'échange privilégié pour devenir acteur de votre santé

Salle de réception - Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

**Animation intergénérationnelle** 15h - 17h

Organisée par l'Ehpad l'Alaoude et le centre de loisirs de Seignosse.

*Places limitées*

RDV à l'Ehpad, avenue du Cassou, 40510 Seignosse



# JEUDI 9 OCTOBRE

**Visite guidée de la Réserve Naturelle de l'Étang noir** 10h - 12h

*12 places*

RDV à 9h45 au 600, avenue du Parc des sports, 40510 Seignosse

**Initiation Tai chi** 14h30 - 15h30

Proposé par Eric LAFARGUE de l'association Tai chi Surf Tribe  
Tenue adaptée, vêtement ample, chaussure plate propre

*15 places*

Salle de réception - Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe



# VENDREDI 10 OCTOBRE



## Initiation yoga 10h - 11h

Profitez d'un temps de bien-être pour retrouver le calme et la sérénité avec Emma CHAMPION.  
Prévoir un tapis.

15 places

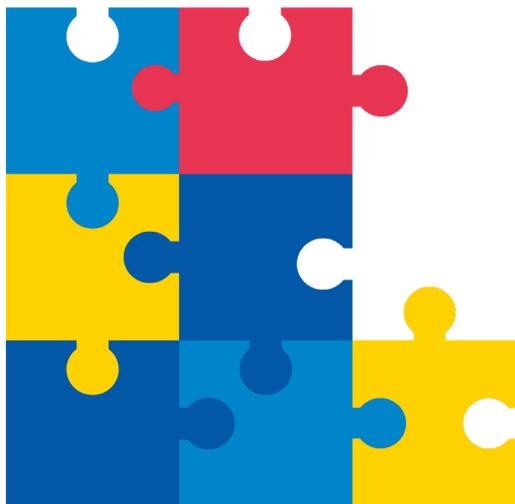
Salle de réception - Pôle sportif et culturel Maurice Ravaille

## Déjeuner 12h30 - 14h

Moment convivial au restaurant La côte d'argent.  
Participation financière de 8€

20 places

1 avenue des Tucs Dous Brocs, 40510 Seignosse - bourg



Inscription obligatoire

Un service de transport est disponible pour les personnes à mobilité réduite

Fiche d'inscription à retourner en mairie avant le 26 septembre

CCAS de Seignosse | 05 58 49 89 83 | ccas@seignosse.fr