

Semaine Nationale  
des retraités et  
personnes âgées



La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !

**Du 5 au 11 octobre 2026**

# Relions tous les âges dans des territoires engagés !



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

Sous le haut parrainage du ministère de la Santé, des Familles, de l'Autonomie et des Personnes handicapées

La Semaine Bleue est coordonnée par l'Uniopss depuis 1951



"Grande, c'est vieillir - Vieillesse, c'est grandir"



# AU

# PROGRAMME

## LUNDI 5 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 groupe.*

**Salle de réception - Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe**



**L'art de la terre - Initiation à la poterie**

**14h30 - 16h**

Découvrez la poterie en façonnant votre propre création en argile.

**Salle de réception - Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe**

## MARDI 6 OCTOBRE

**Les secrets d'une palombière**

**9h**

Le propriétaire d'une palombière au sol vous accueille pour une visite et partager un moment autour d'un petit casse-croûte campagnard

*10 places*

**Lieu de rassemblement pour covoiturage : parking de la réserve de l'étang noir**



**Le Tai-Chi en douceur**

**14h30-15h30**

Une pratique douce pour favoriser le bien-être proposé par l'association TAI CHI SURF TRIBE (Prévoir tenue adaptée, vêtements amples, chaussures plates propres)

**Salle de réception - Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe**

# MERCREDI 7 OCTOBRE

## Matin Gym Santé

10h - 11h30

La Maison Air Sport Santé vous propose une séance de gym douce adaptée aux séniors

10 places

Salle de réception - Pôle sportif et culturel Maurice Ravaille

## Dans les coulisses du tri des déchets

14h - 16h

Une visite du SITCOM Côte Sud des Landes pour découvrir le fonctionnement du centre de tri : mieux comprendre le parcours de nos déchets

8 places

Siège du SITCOM : 62, chemin du Bayonnais à Bénésse-Maremne



# JEUDI 8 OCTOBRE

## Initiation au yoga

10h - 11h

Profitez d'un temps de bien-être pour retrouver le calme et la sérénité avec Emma.  
Prévoir un tapis, une tenue adaptée (vêtements amples, chaussures plates propres)

20 places

Salle de réception - Pôle sportif et culturel Maurice Ravaille

## « Le Théâtre en Herbe » de Saint Martin de Seignanx

15h - 16h

Un vieux garçon est coaché par ses deux sœurs pour draguer sa charmante voisine...

EHPAD L'Alaoude - suivi d'une collation offerte

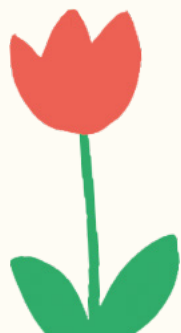
Déjeuner

12h45

Moment convivial au restaurant La côte d'argent.  
Participation financière de 10€

20 places

1 avenue des Tucs Dous Brocs, 40510 Seignosse - bourg



# VENDREDI 9 OCTOBRE

## Première expérience golfique au Practice de l'Etang Blanc

10h - 11h

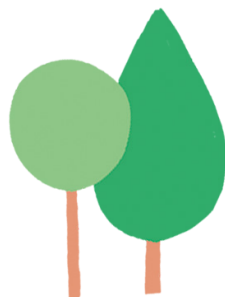
Une séance ludique pour découvrir le golf animée par Alexandre, clôturée par le verre de l'amitié.

Tarif : 12€ (après déduction de la participation du CCAS 8€)

Matériel mis à disposition sur le site

8 places

380, chemin Moureou, 40230 TOSSE



## Un moment de chants, de musique et de partage

14h - 16h

Pour clôturer la Semaine Bleue, le CCAS accueille « La Chorale de l'EHPAD L'ALAOUDE » dirigée par Dominique et Brigitte, puis le groupe « LOUS DOU BOU-CAROT », chants gascons et marins.

La rencontre se conclura par une collation offerte.

Sur inscriptions

Salle de réception - Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

**Relions tous les âges  
dans des territoires engagés !**



**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