

## Jeudi 5 octobre

10h à 11h

### Initiation au tai-chi

Avec Eric Lafargue de l'association Taichi Surf Tribe

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe - Salle de réception

Réservé aux 15 premiers inscrits.

15h à 16h ou 16 à 17h

### Découverte de la Chocolaterie Chez Rookyto

Visite de la Chocolaterie.

RDV chez Rookyto, 683 Avenue de Larrigan, Lot 2.

Réservé aux 8 premiers inscrits pour chaque créneau.

## Vendredi 6 octobre

9h à 10h30

### Initiation au yoga

Avec Emma Champion.

Profitez d'un temps de bien-être pour retrouver le calme et la sérénité.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe - Salle de réception

Réservé aux 15 premiers inscrits.

14h30 à 18h

### Thé dansant

Animé par Christian Animation

Rencontre avec M. le Maire et échange autour d'un verre.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe - Salle de réception

## 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 jointe et sur le programme.

Retournez la fiche d'inscription en mairie **avant le 29 septembre 2023.**

Gardez le programme pour vous souvenir de vos activités !

## CONTACT

CCAS de Seignosse - 05 58 59 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 2 AU 6 OCTOBRE 2023

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.es de 62 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 4 au 8 octobre 2021 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 :

- Ateliers de découverte
- Activités physiques
- Activités « bien-être » et « nutrition »
- Activités gestes de premiers secours
- Activités culturelles
- Repas - Dégustations

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.

Comme vous le savez, plaisir peut rimer avec sécurité. Ainsi l'ensemble des participant.e.s devra présenter obligatoirement son pass sanitaire pour participer aux activités.

## AGENDA DES ÉVÈNEMENTS DE LA SEMAINE

### Lundi 2 octobre

19h30 à 10h30 ou 11h à 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 Ravailhe - Salle de réception

14h à 16h

#### Conférence et échanges : « Séniors, soyez acteurs de votre santé ».

Découvrez les gestes et comportements à adopter pour vivre longtemps et en bonne santé.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe - Salle de réception

### Mardi 3 octobre

9h30 à 11h

#### Rencontre avec Mme Angélique Montagner, notaire.

Transmission, donation, testament... venez échanger avec elle et poser toutes vos questions.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe - Salle de réception

12h30 à 14h

#### Déjeuner au restaurant la Côte d'Argent

RDV au restaurant au 1, avenue des Tuys Dous Brocs

Une participation financière de 5€ est demandée.

Réservé aux 20 premiers inscrits.

15h à 17h

#### Initiation au jeu du Quillet

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe - Salle des associations

### Mercredi 4 octobre

10h à 12h

#### Atelier d'information sur le numérique

L'ASEPT (Association Santé Education et Prévention sur les Territoires) vous propose un temps d'information sur le thème du numérique.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe - Salle de réception

15h à 17h

#### Animation au nouvel accueil de loisirs L'île aux Couleurs

Un temps intergénérationnel vous est proposé avec les enfants de l'accueil de loisirs.

RDV à l'île aux Couleurs - 11, Avenue Jean Moulin  
Sur inscription.

### NAVETTE SPÉCIALE

Vous êtes une personne à mobilité réduite ?

La commune propose un transport pour vous accompagner aux différents ateliers.

Cochez la case sur la fiche d'inscription jointe si vous souhaitez en bénéficier.

PRATIQUE !