

LA SEMAINE BLEUE

SEIGNOSSE

DU 4 AU 8 OCTOBRE 2021



seignosse.fr

SEIGNOSSE

LA SEMAINE BLEUE

Du 4 au 8 octobre 2021



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.

Je vous souhaite une belle et agréable semaine bleue.

■■■■■■■■■ AGENDA DES ÉVÉNEMENTS DE LA SEMAINE

Lundi 4 octobre

○ 10h à 11h

Visite du Fonds Labégorre

Découvrez les œuvres de l'artiste et partagez un moment autour d'un thé ou café offert par la mairie.

RDV ZA LAUBIAN, 2 impasse de la Lande,

Réservé aux 10 premiers inscrits.

○ 14h à 15h ou ○ 15h à 16h

Le Bien-être par la réflexologie plantaire

avec Pascale Baradat

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Salle de réception - maison des associations

Réservé aux 10 premiers inscrits.

Mardi 5 octobre

○ 11h à 14h30

Balade en vélo et pique-nique

avec l'association Cyclo club de Seignosse.

Sortie conviviale et tranquille pour toutes et

tous, sur pistes cyclables avec votre vélo ou un

vélo prêté par *Les vélos de Pilou*. Prévoyez votre pique-nique pour une pause gourmande.

RDV pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Salle de réception - maison des associations

Réservé aux 10 premiers inscrits.

Mercredi 6 octobre

○ 11h à 12h

Visite de la Brasserie Rosny

RDV 705 ZA Larrigan

Réservé aux 10 premiers inscrits.

○ 14h à 15h

À la découverte des secrets de nos portables

avec les jeunes de l'Espace jeunes.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Espace jeunes

Réservé aux 10 premiers inscrits.

○ 15h à 16h

Découverte de la culture skate

avec les jeunes de l'Espace jeunes.

Échanges et démonstrations par les jeunes

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Espace jeunes

Réservé aux 10 premiers inscrits.

○ 16h30 à 17h30

Goûter autour des jeux de cartes

avec les jeunes de l'Espace jeunes.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Espace jeunes

Réservé aux 10 premiers inscrits.

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.

Jeudi 7 octobre

10h à 11h Marche nordique en forêt
avec Lætitia de l'association Corps en accord.
Respect du rythme de chacun, marche nordique douce pour tous.

RDV ZA Larrigan, devant le garage Renault

Réservé aux 10 premiers inscrits.

12h Le Déjeuner zen de Marcelo
(plat, dessert, café)

RDV Kafé zen, 10 impasse de la Lande

Réservé aux 10 premiers inscrits.

14h à 15h Conférence Nutrition et santé
avec Julie Merle, nutritionniste
et un pharmacien local

Pôle sportif et culturel Maurice Ravaille

Salle de réception - maison des associations

Réservé aux 10 premiers inscrits.

15h30 à 16h30

Visite de la Baine, le courant du vrac

Découvrez le nouveau concept d'épicerie sans emballage, bio et produits locaux et partagez un moment autour d'un thé ou café offert par la mairie.

RDV 683, avenue de Larrigan ZA de Larrigan

Réservé aux 10 premiers inscrits.

Vendredi 8 octobre

9h à 10h ou **10h à 11h**

Formation 1^{ers} secours

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

Pôle sportif et culturel Maurice Ravaille

Salle de réception - maison des associations

Réservé aux 10 premiers inscrits.

14h à 15h ou **15h à 16h**

Activité physique, mouvement à tout âge

avec Barbara Cheverry, coach sport santé

Pôle sportif et culturel Maurice Ravaille

Salle de réception - maison des associations

Réservé aux 10 premiers inscrits.

16h à 17h Exposition de Seaty map

Collection de posters qui mêle harmonieusement art et cartographie, avec les créateurs.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravaille

Salle de réception - maison des associations

Réservé aux 10 premiers inscrits.

17h Clôture de la Semaine bleue

Rencontre avec Monsieur le Maire et échanges autour d'un verre.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravaille

Salle de réception - maison des associations

MESURES SANITAIRES

LE PASS SANITAIRE EST OBLIGATOIRE POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS DE LA SEMAINE BLEUE.

INSCRIPTIONS

Cochez les cases d'activités auxquelles vous souhaitez participer sur la fiche d'inscription jointe, faites de même dans le programme afin de savoir à quelles activités vous vous êtes inscrit.e.s.