

SEMAINE NATIONALE
DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES



seignosse.fr


SEIGNOSSE

LA SEMAINE BLEUE

Du 5 au 9 octobre 2020



Pierre Pecastaings
Maire de Seignosse

Malgré le contexte inédit que nous traversons, lié à l'épidémie de Covid 19, la commune de Seignosse a souhaité maintenir la Semaine Bleue, événement incontournable de l'automne.

Cette semaine privilégiée doit en effet être l'occasion pour vous de vous retrouver et de vous ressourcer autour d'animations concoctées par votre nouvelle équipe municipale et les différentes associations seignossaises depuis longtemps impliquées à vos côtés.

À travers les nombreux ateliers proposés, vous pourrez ainsi découvrir de multiples activités à la fois physiques, artistiques, socio-culturelles ou diététiques vous permettant de mieux vous connaître ou d'acquérir de nouvelles compétences utiles et salvatrices pour votre santé.

Ces temps de partage seront bien évidemment organisés dans le complet respect des gestes barrières, et ce afin de maintenir le lien social et le partage, piliers bousculés ces derniers mois et dont l'importance ne fait plus débat, au regard de l'actualité de notre pays.

Seignosse est plus qu'un village, c'est notre lieu de vie. À travers cet événement, nous avons souhaité entretenir et développer ce ciment essentiel à votre équilibre, et ce malgré les turbulences que nous traversons, qui je l'espère ne seront bientôt qu'un lointain souvenir.

AGENDA DES ÉVÉNEMENTS DE LA SEMAINE

Lundi 5 octobre

● 9h30 à 10h30

Initiation tai chi chuan pour tous

avec Eric Lafargue de l'association Taichi Surf Tribe.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Salle de réception - maison des associations

Réservé aux 10 premiers inscrits.

● 14h à 15h ou ● 15h à 16h

Le sommeil avec l'âge

Échanges avec l'association Darwin Spirit.

La pratique de la micro sieste

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Salle de réception - maison des associations

Réservé aux 10 premiers inscrits.

Mardi 6 octobre

● 10h à 11h30 **La rentrée littéraire**

Un moment convivial d'échanges avec la participation de la bibliothèque de Seignosse.

Kafé zen, 10 impasse de la Lande

Réservé aux 10 premiers inscrits.

● 12h **Le Déjeuner zen de Marcelo**

(plat, dessert, café)

Kafé zen, 10 impasse de la Lande

Réservé aux 10 premiers inscrits.

● 14h à 15h **Atelier swissball**

avec Laetitia de l'association corps en accord.

Gym douce et travail postural avec le ballon,

cours réservé aux jeunes retraités.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Salle de réception - maison des associations

Réservé aux 10 premiers inscrits.

Mardi 6 octobre (suite)

● 15h à 16h **Atelier forme équilibre**

avec Laetitia de l'association corps en accord.

Prévention sur la perte de l'équilibre et le maintien en forme

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Salle de réception - maison des associations

Réservé aux 10 premiers inscrits.

Mercredi 7 octobre

● 9h30 à 10h30 **Atelier marche nordique**

avec Laetitia de l'association corps en accord.

Respect du rythme de chacun, marche nordique douce pour tous

RDV Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Salle de réception - maison des associations

Réservé aux 10 premiers inscrits.

● 11h à 12h **Séance d'initiation à la sophrologie**

avec Marinette Fiton, Sophrologue énergéticienne.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Salle de réception - maison des associations

Réservé aux 10 premiers inscrits.

● 14h à 15h **Qu'est ce que la micronutrition ?**

avec Valérie Besset, Médecin Généraliste.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Salle de réception - maison des associations

Réservé aux 10 premiers inscrits.

Jeudi 8 octobre

○ **10h à 11h Visite de la brasserie la Séquère**

2 Rue de l'arroun ZA de Laubian

Réservé aux 10 premiers inscrits.

○ **12h Le repas bio de Sarah** (plat dessert café)

Vrac et Bio, place de la mairie à Tosse

Réservé aux 10 premiers inscrits.

○ **14h à 15h30**

Atelier fabrication de produits naturels

avec Sarah de Vrac et Bio.

Éponge lavable, savon liquide pour les mains,
baume hydratant pour les mains.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Salle de réception - maison des associations

Réservé aux 10 premiers inscrits.



Vendredi 9 octobre

○ **9h30 à 10h30** ou ○ **11h à 12h**

Formation 1^{ers} secours

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

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Salle de réception - maison des associations

Réservé aux 10 premiers inscrits.

○ **14h à 15h Prévention routière**

Intervention de la prévention routière sur le vélo.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Salle de réception - maison des associations

Réservé aux 10 premiers inscrits.

○ **15h à 16h Balade à vélo**

cyclolandes
LOCATION

avec l'association de cyclotourisme de Seignosse.

Sortie conviviale et tranquille pour toutes et
tous, sur pistes cyclables avec vélos prêtés par
Cyclolandes.

RDV pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Salle de réception - maison des associations

Réservé aux 10 premiers inscrits.

○ **17h Clôture de la Semaine bleue**

Mot de Monsieur le Maire et échanges.

Pôle sportif et culturel Maurice Ravailhe

Salle de réception - maison des associations

MESURES SANITAIRES

LES RENDEZ-VOUS PROPOSÉS LORS DE LA SEMAINE BLEUE 2020

RESPECTENT LES MESURES SANITAIRES EN VIGUEUR.

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 êtes inscrits.