

30.9 > 6.10.2024



**Bouger  
ensemble...**  
pour entretenir la flamme !

**Elkarrekin mugi...**  
sua zaintzeko!



Retrouvez le programme et les partenaires sur / Egitaraua eta partaideak

[www.saintjeandeluz.fr](http://www.saintjeandeluz.fr)

La Ville de Saint-Jean-de-Luz participe à la Semaine Bleue du 30 septembre au 6 octobre 2024 sur le thème national « Bouger ensemble... pour entretenir la flamme ! ». Différents rendez-vous sont proposés pour les seniors.

Plusieurs partenaires (associations, services de la ville, EHPAD) s'impliquent aux côtés du Centre Communal d'Action Sociale pour proposer un programme d'animations gratuites tout au long de la semaine.

## LUNDI 30 SEPTEMBRE

De 9h30 à 10h30  
Mouvements et partage

Le Relais petite enfance À petits pas, le club seniors Lagun Artean et l'association GE APA Santé Nutrition organisent une action intergénérationnelle autour de l'Activité Physique Adaptée.

Les seniors, habitués de ces séances tout au long de l'année, guideront et initieront les tout-petits à travers divers exercices et parcours moteurs : franchissement d'obstacles, travail d'équilibre, motricité, exercices avec ballons, etc. Cette initiative offrira une belle opportunité de se mettre en mouvement tout en partageant des moments privilégiés qui combinent jeunesse et expérience.

## MARDI 1ER OCTOBRE

De 14h30 à 15h30 et de 15h30 à 16h30  
Fresque de la biodiversité

C'est quoi, au juste, la biodiversité ? À quoi ça sert ? Qu'est-ce qui la dégrade ? Quel lien avec le climat ? Qu'est-ce qu'on peut faire pour la favoriser ? C'est à toutes ces questions, et bien d'autres, que vous trouverez les réponses pendant la Fresque de la biodiversité, un atelier ludique et collaboratif d'1h reposant sur l'intelligence collective. Promis, vous ne verrez pas le temps passer !

2 ateliers d'1h chacun, 8 à 10 participants maximum. Villa Harriet Baita. Ouvert à tous.

## MERCREDI 2 OCTOBRE

De 15h30 à 17h30  
Olympiades intergénérationnelles à l'EHPAD Urtaburu

Autour du tir à l'arc, du basket, du frisbee et du relais, résidents de l'EHPAD et enfants de l'accueil de loisirs du centre social Sagardian s'affrontent pour remporter le trophée !

Avec la participation de l'association Siel Bleu qui développe des programmes d'activité physique adaptée. Équipe de 8 à 10 participants.

Après l'effort, une collation sera offerte à tous les participants. Les enfants de l'accueil de loisirs participeront à la préparation du goûter au centre social.

## JEUDI 3 OCTOBRE

De 14h30 à 15h30  
Lis-moi une comptine

Les enfants du centre multi-accueil de Saint-Jean-de-Luz accueillent des résidents de l'EHPAD Udazkena pour un temps de lecture et chants.



Donibane Lohizuneko Hiriak Aste Urdinean parte hartuko du 2024ko irailaren 30etik urriaren 6ra, estatu mailako honako gaiaren inguruan: «Elkarrekin mugitzea... sugarra pizturik egon dadin!». Orduan, 50 urtez goitikoentzat hainbat hitzordu eskainiko dira.

Hainbat partaide (elkarrekin, hiriko zerbitzuak, zahar etxeak) ariko dira lanean Gizarte Ekintzako Udal Zentroarekin batera, aste osoan zehar urrikako animazioen egitaraua proposatzeko.

## IRAILAREN 30A, ASTELEHENA

09:30etik 10:30era  
Mugimenduak eta partekatzea

À Petits Pas lehen haurtzaroaren bitartekaritza-guneak, Lagun Artean adineko jendeen klubak eta GE APA Santé Nutrition elkarteak Gorputz Ariketa Egokituari buruzko belaunaldi arteko ekintza bat antolatuko dute.

50 urtez goitikoek, urtean zehar saio horietara ohituak, nini eta haurrak lagundu eta gidatuko dituzte hainbat ariketa eta ibilbide motor egiteko: oztopoak gainditzea, oreka lantzea, motrizitatea, baloi ariketak eta abar. Ekimen honek mugitzeko eta gatzetasuna eta esperientzia uztartzen dituzten memento goxoak bizitzeko aukera emanen du.

## URRIAREN 1A, ASTEARTEA

14:30etik 15:30era eta 15:30etik 16:30era  
Bioaniztasunaren murala

Zer da bioaniztasuna? Zertarako balio du? Zerk kaltetzen du? Zer lotura du klimarekin? Zer egin daiteke hori sustatzeko? Galdera horien guzien eta beste askoren erantzunak aurkituko dituzu Bioaniztasunaren muralan, adimen kolektiboan oinarritutako ordu bateko tailer ludiko eta parte hartzailean. Zin dagizuet ez duzuela denbora pasatzen ikusiko!

Bi tailer, bakoitza ordu batekoa, gehienez 8 eta 10 parte hartzailearen artean. Harriet Baitan. Denentzat.

## URRIAREN 2A, ASTEAZKENA

15:30etik 17:30era  
Belaunaldi arteko olinpiadak Urtaburu zahar etxean

Arku jaurtiketaren, saskibaloaren, disko hegalaria eta aldizkako lasterketaren inguruan, zahar etxe egoiliarrek eta Sagardian aisialdi zentroko haurrak buruz buruko ariko dira trofeoa irabazteko! Gorputz ariketa egokituak programak garatzen dituen Siel Bleu elkartearen parte hartzearekin. 8 eta 10 parte-hartzailearen arteko taldeak.

Indarraldiaren ondoren, otordu arina eskainiko zaie parte hartzaile guziei. Aisialdi zentroko haurrek askariaren prestaketan parte hartuko dute zentro sozialean.

## URRIAREN 3A, OSTEGUNA

14:30etik 15:30era  
Irakuriezadazu josteta kantu bat

Donibane Lohizuneko aisialdi zentroko haurrek Udazkena zahar etxe egoiliarrek errezibituko dituzte, irakurketa eta kantuaren inguruko memento bat partekatzeko.



## VENDREDI 4 OCTOBRE

De 11h à 12h

Atelier de musicothérapie au salon de l'EHPAD Udazkena

Cécile Garcia, musicothérapeute et infirmière puéricultrice, animera une rencontre musicale intergénérationnelle. Une professionnelle accompagnera les enfants de l'association des assistantes maternelles Ttikittun et les résidents de l'EHPAD lors d'une séance consacrée aux comptines.

Des moments propices à l'échange, au partage, à la transmission et aux émotions !

De 14h30 à 16h30

Balade contée dans le centre-ville de Saint-Jean-de-Luz avec Les histoires de Julie

Découverte du patrimoine architectural et naturel de la ville autour de contes, mythes et légendes ! Ouvert à tous.

## SAMEDI 5 OCTOBRE

De 14h à 17h

Atelier théâtre intergénérationnel au Centre culturel Peyuco Duhart

« Bouger ensemble... pour entretenir la flamme ! » Tout un programme ! Pour la deuxième édition de cet atelier théâtre intergénérationnel, l'association dédiée au théâtre Scaramuccia invite tous les seniors désireux d'entretenir le feu sacré du jeu et de l'échange à venir partager des exercices d'acteurs avec ses jeunes comédiens. Elle va une fois encore lever le rideau entre deux générations, faire bouger les lignes et les préjugés. Croyez-les, il suffit de souffler sur les braises cachées sous la cendre et le feu reprendra de plus belle ! Tenue confortable, bouteille d'eau et bonne humeur conseillées. Ouvert à tous.

## DIMANCHE 6 OCTOBRE

9h30

Marche pour tous

Animation organisée dans le cadre de la Journée mondiale de la marche et de la Semaine Bleue, en partenariat entre la Ville et le CCAS.

Départ Place Louis XIV jusqu'à la plage d'Erromardie puis retour place Louis XIV. Parcours d'environ 7,5 km, avec deux ateliers facultatifs: Qi Gong à la plage des flots bleus et Pilates à la croix d'Archilua. Nouveauté, cette année le Groupe d'Entraide Mutuelle Phoenix, association d'entraide en santé mentale, et ses partenaires, proposeront un échauffement sous la forme d'une flashmob : « Dansez pour votre santé ».

Rendez-vous à 9h sur la place Louis XIV. Ouvert à tous. Stand d'information sur la santé mentale sur place.

*J'apprends les pas de la flashmob !*

*Si vous souhaitez apprendre les pas de la flashmob, retrouvez la vidéo de la chorégraphie enregistrée par les volontaires en service civique de la mission Re'Pairs Santé !*



## URRIAREN 4A, OSTIRALA

11:00etatik 12:00etara

Musikoterapia tailerra Udazkena zahar etxeko sala nagusian

Cécile Garcia musikoterapeuta eta erizain puerikultoreak belaunaldi arteko topaketa musikala alaituko du.

Profesional batek lagunduko ditu Ttikittun haurtzainen elkarteak haurrak eta zahar etxeko egoiliarak, josteta kantuei eskainitako saio batean.

Mintzatzeo, elkartrukerako, transmisiorako eta emozioetarako memento ezin hobea!

14:30etik 16:30era

Ipuin ibilaldia Donibane Lohizuneko hiri barnean, Les histoires de Julie-rekin

Ipuin, mito eta kondairen bidez, hiriaren arkitektura-etanatura-ondareaezagutzea. Denentzat.

## URRIAREN 5A, LARUNBATA

14:00etatik 17:00etara

Belaunaldi arteko antzerki tailerra Peyuco Duhart kultur zentroan

«Elkarrekin mugitzea... sugarra pizturik egon dadin!». Bada zer egin! Belaunaldi arteko antzerki tailer honen bigarren ediziorako, Scaramuccia antzerkigintzari eskainitako elkarteak jokoaren eta trukearen su sakratua pizturik mantendu nahi duten 50 urtez goitiko jende guzietan gomita luzatzen die antzezle-ariketarako egiteko elkarteak aktore gazteekin. Beste behin, bi belaunaldiren arteko diferentziak ezeztatuko ditu, gauzak kanbiatuko eta aurreiritziak eliminatuko. Sinetsiezaiezu, aski da hauts azpian kukutuak diren ikatz bizietan ufatzea sua berriz pizteko! Honakoak gomendatzen dira: jantzi erosoak, ur botila eta umore ona. Denentzat.

## URRIAREN 6, IGANDEA

9:30

Denontzako ibilaldia

Ibilketaren Nazioarteko Eguna eta Aste Urdiraren karietara antolatutako animazioa, Hiriaren eta GEUZen arteko lankidetzan.

Abiatzea Luis XIV.aren plazatik, Erromardiko hondartzaraino. Eta itzultzea Luis XIV.aren plazaraino.

7,5 km inguruko ibilbidea, aukerako bi tailerrek: Qi Gong Les flots bleu hondartzan eta Pilates Artxiloko gurutzan. Berritasun gisa, aurtun, Groupe d'Entraide Mutuelle Phoenix elkarteak, nahasmendu psikikoak dituzten pertsonak biltzen dituen kultur eta aisialdi jardueren inguruan, berotze ariketarako proposatuko ditu, flashmob baten modura: "Dantzan ari izan zaitez, zure osagarriarentzat".

Hitzordua 09:00etan Luis XIV.aren plazan. Denentzat. Osasun mentalari buruzko informazio-erakusmahai lekuan berean.

*Flashmobaren urratsak ikasten ditut!*

*Flashmobaren urratsak ikasi nahi badituzu, ikus Re'Pairs Santé misioaren gizarte-zerbitzuko boluntarioek grabatutako koreografiaren bideoa!*



## ET AUSSI...

### JEUDI 10 OCTOBRE

#### De 14h à 17h

accueil à partir de 13h45  
Projection du film « Mon vieux »  
suivie d'un débat  
Cinéma Le Select – salle 2

Le Comité action sociale Agirc-Arrco Aquitaine avec les CCAS de Saint-Jean-de-Luz et Ciboure et le centre social Sagardian ont le plaisir de vous inviter à un après-midi autour du thème de la mémoire. À cette occasion, le film documentaire « Mon vieux » d'Ellie Semoun et Marjory Dejardin sera diffusé. Il sera suivi d'un échange animé par le centre de prévention Agirc-Arrco d'Anglet.

Sur inscription :

- En ligne en scannant le QR code



- Par mail à [actionsocialeaquitaine@agirc-arrco.fr](mailto:actionsocialeaquitaine@agirc-arrco.fr) avant le 1er octobre  
Merci de préciser vos nom, prénom et si vous serez accompagné(e). L'objet de votre mail portera la mention « Inscription au film Mon vieux à Saint-Jean-de-Luz »



Les élèves des écoles Aice Errota, Urdazuri et du Centre participent à la Semaine Bleue !

Tout au long de la semaine lettres et dessins réalisés sur le temps périscolaire seront distribués aux bénéficiaires du portage des repas du CCAS.

Les élèves des écoles élémentaires d'Aice Errota et d'Urdazuri participeront à un moment intergénérationnel avec les résidents des EHPAD Urtaburu et Udazkena, en leur offrant une initiation à la Tamborrada.

Un moment de convivialité autour des jeux de société sera partagé entre les élèves de l'école élémentaire du Centre et les membres du club Lagun Artean.

Une rencontre sera également organisée entre les résidents des EHPAD Urtaburu et Udazkena et des élèves de maternelle durant l'accueil périscolaire du soir.

## ETA BAITA...

### URRIAREN 10A, OSTEGUNA

#### 14:00etatik 17:00etara

harrera 13:45etik goiti  
Mon vieux filmaren emanaldia, eta  
ondotik solasaldia – Le Select zinema  
– 2. aretoa

Agirc-Arrco Aquitaine gizarte ekintzako batzordeak, Donibane Lohizune eta Ziburuko GEUZekin eta Sagardian zentro sozialarekin batera, atsegin handiz gomitatzen zaituzte memoriaren gaiari buruzko arratsalde batera. Karia horretara, Ellie Semoun eta Marjory Dejardinen Mon vieux film dokumentala proiektatuko da. Horren ondotik, Angeluko Agirc-Arrco prebentzio zentroak solasaldia animatuko du.

Izena eman behar da:

- Linean, honako QR kode hau eskaneatuz:



- Posta elektronikoz, [actionsocialeaquitaine@agirc-arrco.fr](mailto:actionsocialeaquitaine@agirc-arrco.fr) helbidera idatziz, urriaren 1a baino lehen.  
Zehaztu otoi zure izen-deiturak eta zurekin nor joanen den.  
Zure e-postaren gaiak honakoa izan behar du: "Mon vieux filma Donibane Lohizunen ikusteko izen-ematea".

Aice Errota, Urdazuri eta Zentroko eskoletako ikasleek Aste Urdinean parte hartuko dute!

Aste osoan zehar eskolaldi inguruko denboretan idatzi gutunak eta egin marrazkiak banatuko zaizkie GEUZeko etxez etxeko apairu banaketaren hartzaileei.

Aice Errota eta Urdazuriko lehen mailako eskoletako ikasleek belaunaldi arteko hitzordu batean parte hartuko dute Urtaburu eta Udazkena zahar etxeetako egoiliarrekin, Danborradako lehen irakaspenak eskainiz.

Mahai-jokoan inguruko memento goxo bat partekatuko dute Zentroko lehen mailako eskolako ikasleek eta Lagun Artean klubeko kideek.

Urtaburu eta Udazkena zahar etxeetako egoiliarren eta ama eskolako ikasleen arteko topaketa bat ere antolatuko da, arratsaldez, eskolaldi inguruko denboran.

## Animations gratuites

Inscription obligatoire auprès du club Lagun Artean  
pour les « activités ouvertes à tous »  
au 05 59 26 26 60 / 07 60 56 78 73  
ou clublagunartean@saintjeandeluz.fr

## Urririkako animazioak

Izena eman behar da Lagun Artean elkarteon:  
05 59 26 26 60 / 07 60 56 78 73  
edo clublagunartean@saintjeandeluz.fr

