La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale des retraités et personnes âgées

du 2 au 9 octobre 2022
urriaren 2tik 9ra

Changeons notre regard sur les aînés

Brisons les idées reçues !

Adindunei buruzko behakoa alda dezagun topikoak hautsiz!

Retrouvez le programme et les partenaires sur

saintjeandeluz.fr

Saint Jean de Luz
Donibane Lohizune

agence-bolivie.fr

La ville de Saint-Jean-de-Luz participe à la semaine bleue du 2 au 9 octobre 2022 sur le thème national « Changeons notre regard sur les aînés, brisons les idées reçues ». 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.

DIMANCHE 2 OCTOBRE

9h30 – Marche pour tous : Marche à suivre & Marche bleue
Animation organisée dans le cadre de la journée mondiale de la marche et de la semaine bleue, en partenariat entre le C.C.A.S. et le service sport de la Ville de Saint-Jean-de-Luz.
Départ place Louis XIV
Parcours d'environ 7,5 km, avec deux ateliers facultatifs : Yoga et QI Gong.

LUNDI 3 OCTOBRE

9h-12h - Prévention et dépistage de « l'hypertension artérielle » au centre de soins AMICIAL place du collège de Saint-Jean-de-Luz
Pourquoi est-ce important de prévenir l'hypertension artérielle ? Comment la dépister ?
L'équipe des soins Infirmiers du Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile vous propose ce temps de conseils et d'informations.
Atelier d'1 heure - Maximum 5 personnes/atelier – Sur inscription

10h30-12h30 – Initiation pétanque
Animation proposée en partenariat avec l'Amicale des boulistes de Saint-Jean-de-Luz
Terrain de pétanque à côté du gymnase Urdazuri - Sur inscription

12h-14h – « À vous de jouer » à l'école du Centre
Animation proposée en partenariat avec la Direction Enfance, Jeunesse, Affaires scolaires, sur le temps périscolaire avec les enfants de l'école du Centre (classes de CE1 et CE2 sur la base du volontariat)
Venez participer à des temps intergénérationnels autour du jeu. Un panel de jeux traditionnels (belote, tarot, dame) ainsi que des consoles de jeux vidéo (Wii) seront mis à disposition. Fou rire et bonne humeur assurés !

MARDI 4 OCTOBRE

9h-12h - Prévention et dépistage de « l'hypertension artérielle » au centre de soins AMICIAL place du collège de Saint-Jean-de-Luz - Atelier d'1 heure - Maximum 5 personnes/atelier – Sur inscription

12h-14h30 – « À vous de jouer » à l'école du Centre

MERCREDI 5 OCTOBRE

10h30 - Les « Racontines » Grands-parents & petits-enfants à la médiathèque.
Un rendez-vous spécialement dédié aux enfants et à leurs grands-parents, pour rêver et s'émerveiller autour de la lecture (à partir de 4 ans).
Sur inscription – Maximum 15 personnes

14h-16h30 - Visite guidée du « Feu amont de Ciboure » avec le Pays d'art et d'histoire
Venez découvrir l'histoire des feux de Saint-Jean-de-Luz et Ciboure construits en 1870 et modifiés en 1937 par André Pavlovsky qui, par son art, les transforme en monuments emblématiques de la baie.
Attention : cette visite réclame une condition physique satisfaisante et est déconseillée aux personnes souffrant de vertige.
Rendez-vous à Ciboure, place Lannes (en face du primeur) - 2 visites - Maximum 10 personnes/visite - Sur inscription.

Donibane Lohizuneko hiriak Aste Urdinean parte hartuko du, 2022ko urriaren 2tik 9ra, estatu mailako honako gai honen inguruan: "Alda dezagun zaharrei eskaintzen diegun behakoa eta itzulipurdika ditzagun uste komunak". Aste Urdinaren kari, 50 urtez goitikoendako hitzordu anitz antolatuko dira. Partaide batzuk –elkarteak, hiriko zerbitzuak, zahar etxeak– Gizarte Ekintzako Udal Zentroarekin elkarlanean ari dira, aste horretan urririkako animazioen egitarau betea proposatzeko.

URRIAREN 2a, IGANDEA

9:30 – Jende guziendako oinezko ibilaldia: ibilaldi urdina.
Oinezko Ibilaldiaren Nazioarteko Egunaren eta Aste Urdinaren karietara antolaturiko animazioa, Donibane Lohizuneko GEUZ eta kirol zerbitzuarekin elkarlanean.
Abialekua: Luis XIV.aren plaza. Luzera: 7,5 km.
Bi tailer aukeran: Yoga eta QI Gong.

URRIAREN 3a, ASTELEHENA

9:00-12:00 - «Arterietako hipertentsioaren» prebentzioa eta detekzioa, Donibane Lohizuneko kolegioaren plazako AMICIAL zentroan.
Zergatik da garrantzitsua arterietako hipertentsioari aitzina hartzea? Nola detekta daiteke?
Etxez Etxeko Laguntza Zerbitzuko erizaintza taldeak aholkularitza eta informazio memento bat proposatzen dizu.
Ordubeteko tailerra - Gehienez 5 pertsona tailerreko - Izena eman behar da.

10:30-12:30 – Petankako lehen irakaspenak.
Amicale des boulistes de Saint-Jean-de-Luz elkartearekin elkarlanean proposaturiko animazioa.
Lekua: Urdazuri gimnasioaren ondoko petanka jostalekuan - Izena eman behar da.

12:00-14:00 – « Nork behar du jokatu? », Hiri Erdiko eskolan.
Haurtzaro, Gazteria eta Eskola Gaietako Zuzendaritzarekin elkarlanean proposaturiko animazioa, eskolaldi inguruko denboretan, Hiri Erdiko eskolako haurrekin (bigarren eta hirugarren urteko ikasle nahiantekin). Parte har ezazu jokoaren inguruko belaunaldien arteko memento goxoetan. Joko tradizionalak (belota, tarot, dama-jokoa) eta bideo-jokoen kontsola (Wii) ikasleen esku ezarrikodira. Irria eta umore ona nagusi!

URRIAREN 4a, ASTEARTEA

9:00-12:00 - «Arterietako hipertentsioaren» prebentzioa eta detekzioa, Donibane Lohizuneko kolegioaren plazako AMICIAL zentroan. Ordubeteko tailerra - Gehienez 5 pertsona tailerreko - Izena eman behar da.

12:00-14:30 – « Nork behar du jokatu? », Hiri Erdiko eskolan.

URRIAREN 5a, ASTEAZKENA

10:30 - « Ipuin-mipuinak », aitatxi-amatxi eta semetxi-alabitxien artean, mediatekan.
4 urtetik goitiko haurrei eta haien aitatxi-amatxiei eskaini hitzordua, irakurketari esker amets egin eta liluratzeko.
Izena eman behar da - Gehienez 15 pertsona.

14:00-16:30 - Ziburuko urari goitiko itsasargiaren bisita gidatua, Arte eta historia herrialdearen eskutik.
Ezagut ezazu 1870ean eraikitako eta 1937an André Pavlovskyk antze handiz moldatutako Donibane Lohizuneko eta Ziburuko itsasargien, hots, badiako monumentu enblematikoen historia.
Kasu: bisita honetan parte hartzeko aski trenpu onean izan behar da, eta bisita hau ez da gomendagarria bertigoa duten pertsonentzat.
Hitzordua Ziburun, Lannes plazan (fruitu eta barazki saltzailearen parean) - 2 bisita - Gehienez 10 pertsona bisitako - Izena eman behar da.

JEUDI 6 OCTOBRE

9h-12h - Prévention et dépistage de « l'hypertension artérielle » au centre de soins AMICIAL place du collège de Saint-Jean-de-Luz - Atelier d'1 heure - Maximum 5 personnes/atelier – Sur inscription

12h – 14h - « À vous de jouer » au club Lagun Artean.

14h30 – 17h - « Atelier maquillage / photo » au club Lagun Artean avec le centre local d'information et de coordination (CLIC) de Bayonne
Animé par une socio-esthéticienne
Un atelier pour donner envie de s'occuper de soi, de plaire, de retrouver confiance, d'affirmer sa féminité et donc de reconquérir une meilleure image et estime de soi. La photo permet une réelle prise de conscience d'un avant/après, tout en s'amusant et en jouant les « stars ».
Sur inscription

VENDREDI 7 OCTOBRE

12h-14h - « À vous de jouer » au Club Lagun Artean.

14h30-16h30 - « Quand la littérature rencontre la musique... » à la Rotonde avec la médiathèque
Lecture à voix haute ponctuée d'interludes musicaux.
Sur inscription – Maximum 30 personnes

SAMEDI 8 OCTOBRE

Atelier découverte du cyclotourisme avec l'association Cyclo club SJLO

9h – Rendez-vous au siège du club SJLO à Ducontenia. Accueil café avec présentation du programme de la journée.

9h30 – Remise en selle sur les différents parcours du parc Ducontenia, avant le départ.

10h - Parcours 1 : VAE (Aller-Retour) 40 km Saint-Jean-de-Luz-D918-Ascain-Saint Pée /Nivelle - D3 - Cherchebruit D4 - Route de Sare-Sare.

14h45 – Rendez-vous au siège du club SJLO à Ducontenia.

15h – Parcours 2 : Vélo musculaire (Aller-Retour) 50 km Saint-Jean-de-Luz-D918 -Ascain- Saint Pée/Nivelle-D3-Cherche-bruit-D4-Route de Sare-D306-pied du col de Lizarrieta.
Attention tenue adaptée requise (vêtements de sport) - Possibilité de prêt de vélo VAE et de casque
Sur inscription

15h30 – « Sur un air de guinguette » à l'EHPAD Urtaburu. Bal théâtralisé sur le thème des années 1950.
Porter un nouveau regard sur nos aînés en s'inspirant de leurs vies et des événements qu'ils ont traversés. Un rendez-vous que nous propose les résidents de l'EHPAD Urtaburu.
Sur inscription

DIMANCHE 9 OCTOBRE

17h – « Pile ou Face » interprété par la Cie de théâtre Scaramuccia.
Au club Lagun Artean à Saint-Jean-de-Luz
2 histoires pour évoquer la part sombre et la part lumineuse de chacun. Tout n'est jamais tout blanc ou tout noir, qu'on soit senior... ou junior ! « Le temps ne fait rien à l'affaire ».

« La Consolation de l'ange » Frédéric Lenoir
Extraits / Librement adaptés
Un dialogue entre 2 personnages autour de grands thèmes comme le sens de la vie, de la mort, la liberté, l'amour, la famille et la spiritualité...

« Tatie Danielle », d'Etienne Chatiliez
Extraits / Librement adaptés
Tatie Danielle est la part de nous-même la moins avouable, elle nous libère de nos horreurs intimes... Elle est de ces personnages atroces qu'on adore détester.

Sur inscription

URRIAREN 6a, OSTEGUNA

9:00-12:00 - "Arterietako hipertentsioaren" prebentzioa eta detekzioa, Donibane Lohizuneko kolegioaren plazako AMICIAL zentroan. Ordubeteko tailerra - Gehienez 5 pertsona tailerreko - Izena eman behar da.

12:00 – 1400 - "Nork behar du jokatu?", Lagun Artean elkartean.

14:30 – 17:00 - "Makillaje eta argazki tailerra" Lagun Artean elkartean, Baionako informazio eta koordinaziorako tokiko zentroarekin.
Sozioestetikalari batek animaturik.
Nork bere buruaz arta hartzeko, besteez maitatua izateko, nork bere buruaren baitako konfiantza berreskuratzeko, nork bere feminitatea baieztatzeko eta, beraz, nork bere buruaz duen irudi eta estimu hobea lortzeko gogoa ematen duen tailerra. Argazkiak aukera ematen du lehen/gero nolakoak ginen/garen ohartzeko, libertituz eta "izarrarena" eginez.
Izena eman behar da.

URRIAREN 7a, OSTIRALA

12:00-14:00 - "Nork behar du jokatu?", Lagun Artean elkartean.

14:30-16:30 - "Literaturak eta musikak topo egiten dutelarik..." La Rotonde gelan, mediatekarekin elkarlanean antolaturik.
Goraki irakurtzea, musika-interludioekin.
Izena eman behar da - Gehienez 30 pertsona.

URRIAREN 8a, LARUNBATA

Zikloturismoari buruzko tailerra, Cyclo club SJLO elkartearekin.

9:00 – Hitzordua SJLO klubaren Dukonteneko egoitzan. Harrera, kafearen edatea eta eguneko programaren aurkezpena.

9:30 – Dukontenea parkeko ibilbideetan ibiltzea, zinez abiatu aitzin.

10h - 1. ibilbidea: bizikleta elektrikorako ibilbidea (joan-etorria), 40 km, Donibane Lohizune -> D918 -> Azkaine -> Senpere -> D3 -> Herburua -> D4 -> Sarako bidea -> Sara.

14:45 – Hitzordua SJLO klubaren Dukonteneko egoitzan.

15:00 – 2. ibilbidea: bizikleta normalerako ibilbidea (joan-etorria), 50 km, Donibane Lohizune -> D918 -> Azkaine -> Senpere -> D3 -> Herburua -> D4 -> Sarako bidea -> D306 -> Lizarrietako lepoaren oina.
Kasu, jantzi egokiak beharrezkoak dira (kirol-jantziak) - bizikleta elektrikoak eta kaskoak maileguan hartzeko aukera
Izena eman behar da.

15:30 – "Dantza-ostatu batean bezala" Urtaburu zahar etxean. 1950eko hamarkadari buruzko antzerki-dantzaldia.
Gure zaharrei eskaintzen diegun behakoa kanbiatzea, haien bizitzez eta gertakariez inspiratuz. Urtaburu zahar etxeko egoiliarrek proposaturiko hitzordua.
Izena eman behar da.

URRIAREN 9a, IGANDEA

17:00 – Pile ou Face ikuskizuna, Scaramuccia antzerki-konpainiak jokaturik.
Donibane Lohizuneko Lagun Artean elkartean.
Bi istorio, bakoitzaren alde iluna eta alde argitsua aipatzeko. Gauzak ez baitira sekula zuri ala beltz, gazte edo zahar izanik ere! "Denborak ez ditu gauzak hobetzen".

« La Consolation de l'ange » Frédéric Lenoir
Zati laburrak / Libreki egokituak
Bi pertsonaren arteko elkarrizketa, gai zabal batzuei buruz: bizia, heriotza, askatasuna, maitasuna, familia eta espiritualtasuna.

« Tatie Danielle », d'Etienne Chatiliez
Zati laburrak / Libreki egokituak
Tatie Daniellek gure alde gaizto eta iluna salatzen du, gure baitan dauden izugarrikerietatik libratzen gaitu...
Gorrotatzea arras gustuko dugun pertsonaia ikaragarri horietako bat.

Izena eman behar da.

Exposition par Annie Mougabure et l'EHPAD Udazkena

Du mardi 27 septembre au mardi 4 octobre inclus

Les résidents d'Udazkena se sont prêtés au jeu et ont accepté d'exposer leur visage en l'offrant à l'œil de la photographe Annie Mougabure, animatrice dans cet EHPAD luzien du Centre Hospitalier de la Côte Basque.
Le résultat : une exposition qui pourrait illustrer la citation d'Oscar Wide : « La beauté est dans les yeux de celui qui regarde »

À découvrir durant les horaires d'ouverture de la médiathèque

Exposition par l'accueil de loisirs ados du Centre Social Sagardian

Du 3 au 7 octobre et 8 octobre

Un projet sur « les représentations de nos aînés ». L'occasion de croiser les regards sur les différentes générations et de porter une attention particulière envers nos aîné(e)s.

C'est avec créativité et enthousiasme que ces jeunes artistes ont le plaisir de vous présenter leur projet.

au club Lagun Artean (durant les horaires du club) et le 8 octobre à partir de 14h30 à la Rotonde.

Lettres et dessins

Les élèves des écoles élémentaires Aice Errota et Urdazuri et maternelle du Centre, participeront en présentant leurs lettres et dessins.
Réalisés par les élèves lors du temps périscolaire et distribués ensuite aux ainés bénéficiaires du portage des repas à domicile du C.C.A.S. et aux résidents de l'EHPAD Urtaburu qui pourront à leur tour écrire un petit mot aux écoliers !

Annie Mougabure eta Udazkena zahar etxeak antolaturiko erakusketa

Irailaren 27a asteartetik urriaren 4ra asteartera, biak barne

Udazkena zahar etxeko egoiliarrek esperientzia honetan parte hartzea onartu dute, eta beren begitartea erakutsi nahi izan diote Baionako ospitalearen adarra den Donibaneko zahar etxe honetako animatzaile Annie Mougabure argazkilariari.
Emaitza: Oscar Wideren aipamena irudika lezakeen erakusketa: "Edertasuna begiratzen duenaren begietan dago".

Mediatekaren irekitze tenoreetan ikusgai.

Sagardian Gizarte Zentroaren nerabeendako aisialdi zentroak antolaturiko erakusketa.

Urriaren 3tik 7ra eta urriaren 8an

"Gure zaharrei buruzko irudikapenei" buruzko proiektua. Belaunaldi desberdinei eskaini behakoak aipatu eta gure zaharrei arta berezia eskaintzeko aukera.

Artista gazte hauek sormen eta gogo handiz aurkezten dizuete beren proiektua.

Lagun Artean elkartean (zabalik den tenoreetan) eta urriaren 8an La Rotonde gelan 14:30etik goiti.

Gutunak eta marrazkiak

Aice Errota eta Urdazuri lehen mailako eskoletako eta Hiri Erdiko ama eskolako ikasleek beren gutunak eta marrazkiak aurkeztuko dituzte. Ikasleek eskolaldi inguruko denboretan idatzi eta egin dituzte gutun eta marrazkiak.
Ondotik, obra hauek banatuko zaizkie GEUZeko apairuak etxera ekartzeko zerbitzuaren onuradunei eta Urtaburu zahar etxeko egoiliarrei. Azkenik, adineko jende horiek, nahi badute, testu labur bat idatziko diete ikasleei!

Animations gratuites

Inscription obligatoire auprès du club Lagun Artean :
05 59 26 26 60 / 07 60 56 78 73
ou clublagunartean@saintjeandeluz.fr

Urririkako animazioak

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

SAINT JEAN DE LUZ
Donibane Lohizune