

OCTOBRE ROSE

HENDAYE • HENDAIA 2026



PRENEZ SOIN DE VOUS, DÉPISTEZ-VOUS !
ZURE BURUA ZAINDU, DETEKZIOA EGIZU !

Programme / **Egitaraua** : www.hendaye-commerces.com

**Hendaye s'investit en faveur de la lutte contre le cancer du sein.
Tous les bénéfices récoltés sur ces opérations seront reversés à
la Ligue contre le Cancer 64, l'association Nesk à paillettes
et Les Triplettes Roses**



Samedi 3 octobre

Devant Ancien Casino - 2, Bd de la Mer

INITIATION LONGE CÔTE

Co-organisée par le Hendaia Bidassoa Surf club Endaia Uretan et Decathlon Hendaye

- **10 €* sans lycra** (lycras prêtés sur place - devra être rendu après l'initiation)
- **20 €* avec lycra** (offert par Decathlon - à récupérer le jour de l'inscription en magasin)
- **Inscription obligatoire** au magasin Decathlon Hendaye, paiement par chèque ou espèces uniquement. 8, rue des orangers - Hendaye - 05 59 48 02 02

Matériel nécessaire : vieilles baskets, maillot de bain, serviette de bain, combinaisons.

Pas de vestiaire sur place, Hendaye Commerce ne sera pas tenu responsable en cas de perte ou de vol de matériel.

INITIATION MARCHE NORDIQUE ET MARCHE PIEDS DANS L'EAU

Organisée par le Hendaia Bidassoa Surf club Endaia Uretan

- **Marche nordique** - Inscription Office de tourisme - tarif **10 €**
- **Marche pieds dans l'eau** - Inscription Office de tourisme - tarif **12 €**

9h à 9h30 : Remise des lycras pour marche pieds dans l'eau et longue côte.

9h30 : Échauffement organisé par le HBSC.

10h : Départ de longue côte, marche nordique et marche pieds dans l'eau.

11h15 : Ravitaillement offert par Hendaye Commerce.



Tous les lundis de l'année

PERMANENCE À L'ANTENNE DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER.

2, rue des Fermes

De 14h à 17h

Ateliers **les 5, 12 et 26 octobre** (pour malades et aidants) sur inscription : 05 59 59 17 39

Mardi 6 octobre

ATELIERS BEAUTÉ

Lycée Aizpurdi - 1, avenue des Allées

De 13h30 à 17h

Beauté des mains, soins visage flash, coiffure, collations

Participation libre - Sans inscription



Samedi 17 octobre 14h00-18h00

Halles de Gaztelu – Rue des Halles

JOURNÉE BIEN-ÊTRE EN ROSE

De nombreux professionnels interviendront et tiendront un stand :

Association Nesk à paillettes, Dr Doublier - Spécialiste en chirurgie gynécologique et mammaire,
Association les Triplettes Roses, Mme Roman - Coach sportive, Mme Lallement - Réflexologue,
Mme Mullier - Onco-coiffeuse, M Bruelle - Hypnothérapeute et coach mental,
Mme Perez Lorenzo Onco-esthéticienne, Mme Homate - pharmacienne et herboriste,
Mme Caballero - Thérapeute bien-être – Magnétiseuse, Mme Imbert - Professeure de yoga,
Ligue contre le Cancer avec Mme Eguimendya, Mme Dussaubat – Diététicienne.
Les Communautés Professionnelles Territoriales de Santé.

Programme de la journée :

14h - Conférence sur l'alimentation avec Katixa Dussaubat, diététicienne.

14h35 - Conférence avec le Dr Doublier, spécialiste en chirurgie gynécologique et mammaire.

15h : Balade botanique avec Marlène Homate - Landa Apotikat, inscription Hendaye Tourisme

Durée : 1h15 - Tarif : 5 euros/personne

15h10 - « Présentation de la méthode Ericksonnienne » par Michel Bruelle, hypnothérapeute et préparateur mental.

15h45 - Echauffement avant la marche/course – avec Claudie Roman, coach sportive.

15h50 - Conférence « la réflexologie combinée pour soulager les effets des traitements de chimiothérapie et radiothérapie » avec Clarisse Lallement, réflexologue.

16h20 - Atelier régulation du système nerveux pour diminuer le stress avec Laura Imbert, Mauni Yoga.

17h - Conférence « La symbolique du sein » par Geneviève Eguimendya, administratrice de la Ligue contre le Cancer.

Toute l'après-midi : Tombola solidaire - Nombreux lots à gagner ! Participation 2€.

15h30 - 17h30 : Animations famille avec structures gonflables – Participation libre

Ateliers maquillage : 2 €

16h45 : Concert Pauline Junquet – Pop-Folk acoustique

Stand de bonbons Ona ona

COURSE - HENDAYE EN ROSE

Course de 6km - Sans classement - Départ : **16h00**

Marche d'environ 5km - Départ : **16h15**

Tarif unique : **10 €.**

Inscription sur PB Organisation et sur place le jour de la manifestation.

Heure de remise des maillots : 1h avant les départs.



INDIGO

Lundi 12 octobre

PETIT-DÉJEUNER ROSE, ATELIER CRÉATIF ET ATELIER ONGLERIE.

Centre social Denenzat - 29, rue Richelieu

10h - 12h - Gratuit, sans inscription.

Hendaia bularreko minbiziaren aurkako borrokaren alde engaiatzen da. Ekintza horien bitartez bilduriko dirua departamenduko Minbiziaren aurkako Ligari, Nesk à paillettes eta Les Triplettes Roses elkarteei eskainiko zaie.



DECATHLON



2026ko urriaren 3an

Kasino zaharraren aitzinean, itsas etorbidea, 2.

INITIATION LONGE CÔTE

Hendaia Bidassoa Surf elkarteko Endaia Uretan sailak eta Hendaia Decathlon saltegiak antolaturik

- **10 €* likrarik gabe** (likrak maileguan utziak lekuan bertan - saioaren ondotik itzuli beharko da)
- **20 €* likrarekin** (Decathlon saltegiak oparituak - saltegian eskuratzekoak izen emate egunean)
- **Izena eman behar** da Hendaia Decathlon saltegian, ordainketa txkeez edo esku diruz soilik. Laranjondo karrika, 8. - Hendaia - 05 59 48 02 02

Ekarri behar dena: kirol oinetako zaharrak, bainujantzia, bainu oihala, urpeko jantzia.
Aldagelarik ez. Materiala galdu edo ebatsia izanez gero, Hendaia Merkataritza ez da erantzule izanen.

IBILKETA NORDIKOAN ETA URETAKO IBILKETAN HASTEKO SAIOA

Hendaia Bidassoa Surf elkarteko Endaia Uretan sailak antolaturik

- **Ibilketa nordikoa** - Izena eman behar turismo bulegoan - Prezioa: **10 €**
- **Uretako ibilketa** - Izena eman behar turismo bulegoan - Prezioa: **12 €**

09:00-09:30: Likren banaketa uretako ibilketarako eta itsasoko ibilketarako.

09:30: Beroketak HBSCek antolaturik.

10:00: Itsasoko ibilketa, ibilketa nordikoa eta uretako ibilketaren abiatzea.

11:15: Hornigaiak Hendaia Merkataritzak eskainirik



Astelehenero

ZAINTZA ZERBITZUA MINBIZIAREN AURKAKO LIGAREN ORDEZKARITZAN.

Emazteen karrika, 2.

14:00-17:00

Tailerrak urriaren **5, 12 eta 26an**, izena emanez: 05 59 59 17 39

Urriaren 6an, asteartea

EDERTASUN TAILERRAK

Aizpardi lizeoa - Hostailbidea etorbidea, 1.

13:30-17:00

Eskuen edertasuna, begitartearen artak, ile apainketa, krakada
Parte hartze librea - Izena eman gabe



Urriaren 17an, larunbata 14:00-18:00

Gaztelu Aretoan - Merkatuko karrika

ARROSA KOLOREKO ONGIZATEAREN EGUNA

Profesional ugari hurbilduko dira eta erakusmahai bat atxikiko dute: Nesk à paillettes elkarte; Doublier medikua - bularreko eta ginekologia-kirurgian aditua; Les Triplettes Roses elkarte; Roman anderea - kirol-entrenatzailea; Lallement anderea - erreflexologoa; Mullier anderea - onkologia arloko ile apaintzailea; Bruelle jauna - hipnoterapeuta eta buru-entrenatzailea;

Perez Lorenzo anderea - onkologia arloko estetikalaria; Homate anderea - botikaria eta sendabelar saltzailea; Caballero anderea - ongizatearen terapeuta - magnetismoa; Imbert anderea - yoga irakaslea; Minbiziaren aurkako liga Eguimendya anderearekin; Dussaubat anderea - dietalaria.

Osasun arloko Lurraldeko Profesionalen Batzordeak erakusmahai bat atxikiko du profesional ugariarekin.

Egunaren egitaraua:

14:00 - Elikamoldeari buruzko hitzaldia Katixa Dussaubat dietalariaren ahotik.

14:35 - Hitzaldia Doublier medikuarekin - bularreko eta ginekologia-kirurgian aditua.

15:00 - Ibilaldi botanikoa Marlène Homate anderearekin - Landa Apotikat, izena eman behar Hendaia Turismoan - Iraupena: 1h15 - Prezioa: 5 € lagun bakoitz (Nesk'a Paillettes elkartearen faboreetan)

15:10 - "Erickson-en metodoaren aurkezpena", Michel Bruelle hipnoterapeuta eta buru-entrenatzailearen ahotik.

15:45 - Ibilketa/lasterketarako beroketak - Claudie Roman kirol entrenatzailearekin.

15:50 - "Erreflexologia bateratua kimioterapia eta erradioterapia tratamenduen ondorioak eztitzeko, Clarisse Lallement erreflexologoarekin.

16:20 - "Nerbio-sistema erregulatzea herstura ttipitzeko" tailerra Laura Imbert Mauni yoga irakaslearekin.

17:00 - "Bularraren sinbolika" Geneviève Eguimendyaren eskutik, minbiziaren aurkako ligaren administrazioa.

Arratsalde osoan: Elkartasunezko tonbola: irabazteko sari ugariarekin!

Parte hartzea: 2 €*.

15:30-17:30: Familia animazioak joko puzgarriekin - Parte hartze librea (elkarteen faboreetan) Makillatzeko tailerrak : 2 € (elkarteen faboreetan)

16:30: Pauline Junquet kantariaren kontzertua - Pop-Folk akustikoa

Ona ona goxoki salmahaia (elkarteen faboreetan)



INDIGO

HENDAIA ARROSAZ IBILKETA/LASTERKETA

6 km-ko lasterketa - sailkapenik gabe - 5 km-ko ibilketa.

Ibilketa abiatuko den ordua: **16:00** - Lasterketa abiatuko den ordua: **16:15**

Ibilbidea: Lasterketa hondartzarantz eta itzuli.

Ibilketa Donejakue zubiko pasabiderantz eta itzuli.

Prezio bakarra: **10 €.**

Izena eman PB Organisation webgunean eta lekuan bertan ekitaldiaren egunean.

Atorrek banatzeko ordua: abiatu baino ordu bat lehenago.

Urriaren 12an, astelehena

GOSARI ARROSA, SORKUNTZA - TAILERRA ETA AZAZKALEN ARTAK.

Denentzat gizarte zentroa - Richelieu karrika, 29.

10:00-12:00 - Urririk, izena eman gabe.

VOS COMMERÇANTS SE MOBILISENT !



Sur chacune de nos animations, retrouvez une urne pour faire un don à la Ligue contre le Cancer des Pyrénées Atlantiques. Il vous est également possible de faire un don en ligne sur don.ligue-cancer.net

RESTEZ BELLE TOUT EN FAISANT UN DON !

Instant S et Maitena Coiffure s'intègrent dans la démarche Solid'hair.

Faites un don de cheveux en bénéficiant d'offre dans votre salon de coiffure. L'instant S offre la coupe lors d'un don de cheveux de 25 cm. Voir condition en salon de coiffure.

www.hendaye-commerces.com

ZUEN MERKATARIAK MOBILIZATZEN DIRA !



Ekitaldi guzietan Minbiziaren Aurkako Pirineo Atlantikoetako Ligari dohaintzak egiteko kutxa bat aurkituko duzue. Bestela, dohaintza interneten bidez ere egin dezakezue, don. ligue-cancer.net gunean.

DOTORETU ZAITEZ DOHAINTZA BAT EGINEZ!

L'Instant S eta Maitena Coiffure ile apaindegiek Solid'hair esloganarekin bat egiten dute. Minbiziaren aurkako liga laguntzeko kutxak gure partaideen saltokietan