

– La Ville de Bayonne présente –



DU 2 AU 6 OCTOBRE & LE 22 OCTOBRE 2023

SEMAINE BLEUE

≡ SÉNIORS et HEUREUX! ≡

Inscriptions aux activités
uniquement en présentiel
à partir du 8 septembre



BAYONNE.FR



Bayonne*
BAIONA-PAYS BASQUE
Plurielle et si singulière



CHÈRES BAYONNAISES, CHERS BAYONNAIS,

L'incontournable Semaine Bleue fait son grand retour du 2 au 6 octobre 2023.

C'est avec un grand plaisir que la Ville de Bayonne vous propose une semaine riche en activités divertissantes, instructives et propices aux rencontres.

Que vous soyez passionné de bien-être, de musique, de sports, ou encore d'excursions culturelles, vous trouverez assurément des propositions qui répondront à vos aspirations. Des ateliers dédiés au bien-être, des séances d'information ainsi que des conférences stimulantes sont également au programme, afin de nourrir votre curiosité et vous permettre d'explorer de nouveaux horizons.

Nous sommes impatients de vous voir sourire, apprendre et savourer chaque instant tout au long de cette semaine qui vous est consacrée.

N'hésitez plus et rejoignez-nous pour partager de beaux moments ensemble !

Au plaisir de vous rencontrer très prochainement.



Jean-René Etxegaray

Maire de Bayonne

Président de la Communauté d'agglomération Pays Basque

BAIONAR MAITEAK,

Aste Urdin saihestezina 2023ko urriaren 2tik 6ra itzuliko da.

Atsegin handiz, Baiona Hiriak aste aberatsa proposatzen dizu aktibitate ezberdin eta anitzetan.

Ongizatea, musika, kirolak edo kultura atsegin badituzu ere, zure nahiak asetzen dituzten proposamenak atzemanen dituzu, arazorik gabe. Ongizateari buruzko tailerrak, informazio saioak eta hitzaldiak ere egitarauan dira, zure jakin-mina pizteko eta etorkizun berriak sortzeko.

Proposatutako aste honetan, une oro gozatzeko aukera emanen dizun programazioa eskaini nahi dizugu.

Ez duzarik ukan eta elkartu gurekin momentu ederrak elkarrekin partekatuzko!

Laster elkar ikusiko dugula espero dugu.



Jean-René Etxegaray

Baionako Auzapeza

Euskal Hirigune Elkargoko Lehendakaria

SOMMAIRE

LE PROGRAMME EN UN CLIN D'ŒIL



PRÉLUDE SAMEDI 30 SEPTEMBRE & 1^{ER} OCTOBRE

- **Octobre Rose** → p. 4

TOUTE LA SEMAINE

- **Exposition de peinture** → p. 4

SAMEDI 30 SEPT.

- **Spectacle Guinguette** → p. 4

LUNDI 2 OCTOBRE

- **Marche Bleue**
- **Ateliers bien-être**
- **Tournoi de pétanque** → p. 5 et 6

MARDI 3 OCTOBRE

- **Parcours Adour**
- **Marche d'oxygénation**
- **Visite culturelle** → p. 7

MERCREDI 4 OCTOBRE

- **Activités sportives**
- **Initiation aux gestes qui sauvent**
- **Conférence santé** → p. 8

JEUDI 5 OCTOBRE

- **Projection de film**
- **Café littéraire**
- **Quiz et karaoké**
- **Concert** → p. 9

VENDREDI 6 OCTOBRE

- **Sortie Palombes**
- **Ciné-débat** → p. 10

DIMANCHE 22 OCTOBRE

- **Cabaret** → p. 11

MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'ensemble des animations proposées dans ce programme sont gratuites hormis la sortie Palombes du vendredi et nécessitent toutes une inscription.

Les inscriptions se font **EN PRÉSENTIEL au service Génération séniors.**

- **À compter du vendredi 8 septembre 2023** à partir de 9 h 30 pour les résidents bayonnais
- **À compter du lundi 11 septembre 2023** à partir de 14 h 30 pour les résidents des autres communes



OCTOBRE ROSE 2023 **FORUM SANTÉ ET BIEN-ÊTRE** **SAMEDI 30 SEPTEMBRE**

🕒 De 10h à 14h

📍 **Place Jacques-Portes**

VOYAGE AU CŒUR DU SEIN **DIMANCHE 1^{ER} OCTOBRE**

🕒 De 10h à 17h

📍 **Place de la Liberté**

Le « Voyage au cœur du sein » consiste en une structure gonflable qui invite les spectateurs à visiter l'intérieur des seins d'une femme et y recueillir des informations sur le cancer du sein, sur l'importance du dépistage et sur les différentes thérapies.



EXPOSITION DE PEINTURE **DU LUNDI 2 AU VENDREDI 6 OCTOBRE**

🕒 De 15h à 19h

📍 **Galerie des corsaires, 19 rue Pontrique**

Dans le cadre du concours de la Semaine Bleue, les œuvres sont exposées à la Galerie des Corsaires et soumises au vote (50 % par le vote du public et 50 % par le vote du jury officiel). Le public est invité à voter sur place.
Remise des prix le vendredi 6 octobre à 18h à la Galerie des Corsaires.

GUINGUETTE **SAMEDI 30 SEPTEMBRE**

🕒 À partir de 14h30

📍 **Maison de Vie Citoyenne,**
11 bis rue Georges-Bergès

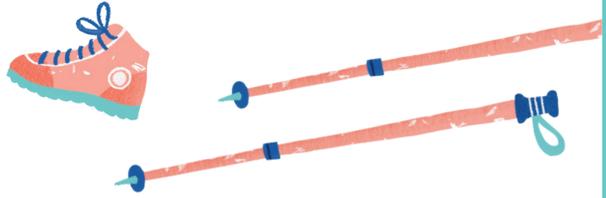
Munissez-vous de vos plus belles chaussures de danses et venez partager un moment de convivialité jalonné de musique, de danse et de bonne humeur à la MVC centre-ville. Au programme, les plus belles chansons françaises, basques ou espagnoles, ainsi que les classiques de l'accordéon musette. Le goûter vous sera offert.

MARCHE BLEUE

🕒 Départ à 10 h

➔ **RDV** au Club séniors

📍 **33 quai Jauréguiberry**



Les animateurs des services **Génération séniors** et des **Sports** vous proposent la traditionnelle **Marche Bleue**. Alliez **marche physique** et **découverte culturelle** sur un **parcours guidé** au cœur de Bayonne.

Un parcours dans le quartier du Grand-Bayonne pour comprendre l'histoire urbaine, repérer les monuments remarquables et découvrir des aspects moins connus du patrimoine. Depuis la ville haute jusqu'à l'ancien port sur la Nive, laissez-vous conter la richesse du centre ancien.

Cette visite se poursuit par une randonnée urbaine du quartier du Petit-Bayonne. Au Moyen Âge, la Ville s'est développée entre Nive et Adour, formant ce qu'on appelle aujourd'hui le Petit-Bayonne. Depuis les arceaux jusqu'à l'église Saint-André, en passant par le trinquet et le Château-Neuf, venez explorer cet ancien faubourg et ressentez l'esprit des lieux.

Niveau Difficile ★★★



– À NOTER –

- Le repas du midi est offert.
- Une bonne condition physique est requise (à minima 6 km de marche).
- Prévoir une tenue sportive, de bonnes chaussures et une gourde d'eau.

Ateliers bien-être

RELOOKING

🕒 À partir de 10 h

➔ **RDV** à la Maison des associations

📍 **11 allée de Glain**



Prendre soin de soi est essentiel pour valoriser son image et se sentir bien à tout âge. Pénétrez dans une bulle de bien-être avec les élèves du Guichot. Un passage entre les mains expertes des esthéticiennes et des coiffeuses vous permettra un réel lâcher prise.

Ateliers bien-être

CONSEILLÈRE EN IMAGE

🕒 À partir de 10h

➡ **RDV** à la Maison des associations

📍 11 allée de Glain

Aux côtés de Maïté Gastesi, conseillère en image, découvrez les couleurs et coupes qui vous mettent en valeur. Apprenez à choisir des tenues et des accessoires adaptés à votre silhouette, pour vous sentir confiant et élégant à tout moment. Repartez avec des astuces et une meilleure connaissance de vous-même.

⚠️ Places limitées

PROMENADE À LA DÉCOUVERTE DES PLANTES

🕒 À partir de 10h

➡ **RDV** à la Maison des associations

📍 11 allée de Glain

Aux côtés d'Isabelle Barata, animatrice à l'éducation environnement, longez les quais de Nive à la recherche de plantes utiles au quotidien. Elles sont là, autour de nous, familières et pourtant insuffisamment considérées. De la cuisine aux soins personnels, vous explorerez les bienfaits des plantes et découvrirez comment les intégrer harmonieusement dans votre routine.



OSTÉOPATHIE

🕒 À partir de 10h

➡ **RDV** à la Maison des associations

📍 11 allée de Glain

Les élèves du Collège d'Ostéopathie du Pays Basque et leur professeur vous offriront une prise en charge attentive et personnalisée. Grâce à leurs techniques d'ostéopathie, vous retrouverez bien-être, confort et vitalité.

⚠️ Places limitées

TOURNOI DE PÉTANQUE

🕒 À 14h

➡ **RDV** au terrain de pétanque

📍 Polo-Beyris, avenue du Polo

L'ASL du Polo vous accueille pour la 3^e édition du tournoi de pétanque de la Semaine Bleue.



– À NOTER –

- Les inscriptions sont individuelles : les équipes seront composées lors d'un tirage au sort afin que tout le monde puisse participer, échanger et passer un moment agréable.
- L'association vous proposera des boissons sur place au tarif de 1 €.

Activités sportives

DÉCOUVERTE DU PARCOURS SPORT- SANTÉ « ADOUR » & SON AIRE FITNESS

🕒 Départ à 9 h

➔ **RDV** au Club séniors

📍 **33 quai Jauréguiberry**

Sur les berges du fleuve, les éducateurs sportifs vous accompagnent sur un parcours ludo-sportif d'environ 5 km et vous apportent des conseils sur la pratique de l'aire de remise en forme.

Niveau Moyen ★★

MARCHE D'OXYGÉNATION

🕒 Départ à 14 h

➔ **RDV** au pont Blanc

📍 **13 avenue Raoul-Follereau**

Être dehors en harmonie avec la nature, voilà une activité sportive qui permet d'être bien dans son corps et dans sa tête. Lors de cette marche, vous aurez l'occasion d'assister à une animation qui se déroulera à la plaine d'Ansoz. Vous découvrirez l'évolution de ce site au fil des années ainsi que son fonctionnement.

Niveau Facile ★



– À NOTER –

- Prévoir une tenue sportive, de bonnes chaussures et une gourde d'eau.

Visite culturelle

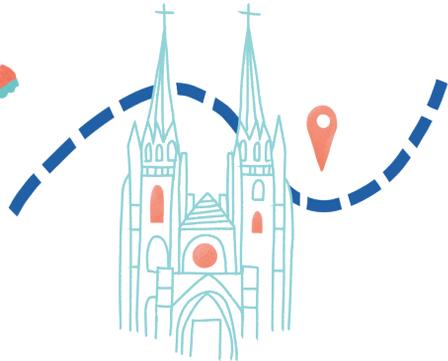
BAYONNE EN 60 MINUTES

🕒 À 14 h 30

➔ **RDV** à l'Office du tourisme

📍 **25 place des Basques**

Depuis les fortifications jusqu'aux quais de la Nive, en passant au pied de la cathédrale, laissez-vous conter l'histoire de la Ville. 60 minutes pour découvrir des lieux emblématiques et saisir l'essentiel sur Bayonne.



ACTIVITÉS SPORTIVES

🕒 À partir de 8 h 45

📍 **RDV** à la salle Lauga

📍 **1 avenue Paul-Pras**

Les éducateurs du service des Sports proposent des ateliers de 45 minutes sur différents thèmes :

- **Aller au sol, se relever : à chacun sa solution ! Venez la découvrir !**

Cet atelier permet d'appréhender les chutes mais également aller au sol et se remettre debout seul ou avec aide. Prendre soin de sa santé pour préserver son équilibre, aménager son domicile sont également abordés.

- **Respirez !**

Au cours de l'atelier vous profitez d'un moment de détente et de relaxation grâce à des exercices de respiration que vous pourrez reproduire à la maison.

- **Bougez à la maison !**

Cet atelier permet de découvrir des exercices de gymnastique à pratiquer à la maison en toute sécurité.



– À NOTER –

- *Prévoir une tenue sportive, de bonnes chaussures et une gourde d'eau.*

DÉCOUVERTE & INITIATION DES GESTES QUI SAUVENT

🕒 À partir de 13 h 45

📍 **RDV** au hall d'accueil de la salle Lauga

📍 **1 avenue Paul-Pras**

Venez pratiquer les gestes de premiers secours avec une équipe de secouristes professionnels accompagnée des éducateurs sportifs de la Ville de Bayonne.



PLAISIR ET SANTÉ ? C'EST POSSIBLE !

🕒 À 14 h

📍 **RDV** au hall d'accueil de la salle Lauga

📍 **1 avenue Paul-Pras**

Revoir ensemble les fondamentaux de l'alimentation. À quoi devons-nous être attentif ? En quoi les sens sont-ils importants lorsqu'on parle d'alimentation ? Continuer à se faire plaisir en mangeant, c'est possible !

Projection de film

« **QUAND TU SERAS GRAND ?** »
de *Andréa Bescond, Éric Métayer*

🕒 À 10h

➤ **RDV** au cinéma L'Atalante

📍 **3-5 quai Amiral Antoine-Sala**

Yannick est aide-soignant dans une maison de retraite. Entre pression permanente et restrictions budgétaires, il fait face aux manques de moyens avec une bonne humeur contagieuse. Mais lorsqu'on lui impose de partager le réfectoire avec une classe d'enfants, la situation se complique. Leur arrivée ainsi que celle de son animatrice, Aude, va bousculer le quotidien de tous et surtout des résidents...

Concert

OTXOTE D'HOMMES DU CHŒUR BAYONNE PAYS BASQUE / EUSKAL HERRIKO BAIONAKO ABESBATZA

🕒 À 18h ➤ **RDV** à l'église Saint-André

📍 **9 rue des Lisses**

Dirigé par Jordi Freixa, le Chœur Bayonne Pays Basque a été créé fin 2022. Seul chœur professionnel dédié exclusivement au rayonnement et au développement de la musique vocale basque, cet ensemble est une singularité à l'échelle du Pays Basque. Le Chœur Bayonne Pays Basque se produit en formation mixte mais également en "otxote" de femmes ou d'hommes. C'est l'otxote d'hommes qui a été retenu dans le cadre de la Semaine Bleue pour un concert qui a l'ambition de sublimer le répertoire traditionnel et populaire du Pays Basque tout en faisant découvrir des œuvres moins connues ou plus récentes.

Concert présenté avec le concours de l'Institut Culturel Basque/Euskal Kultur Erakundea.

CAFÉ LITTÉRAIRE

🕒 À 10h

➤ **RDV** au Club seniors

📍 **33 quai Jauréguiberry**

Venez partager un moment convivial autour de la littérature ! La médiathèque de Bayonne vous propose un tour d'horizon de l'actualité littéraire et des plus gros « coups de cœur » de l'année.

QUIZ ET KARAOKÉ

🕒 À 14h

➤ **RDV** à la salle Paul-Bru

📍 **4 chemin de Hargous**

Bruno vous emmène dans un voyage musical avec un quiz et un karaoké de folie. Couleur Café et thé prévu ! Bonne humeur et rire impératifs pour cet après-midi.

SORTIE PALOMBES

🕒 De 8 h 30 à 18 h

📍 **Destination le col de Gamia**

Participez à la traditionnelle sortie palombes au col de Gamia.

Quand vient l'automne, la chasse traditionnelle au filet vous transporte dans une ambiance festive où la Palombe est reine. La terrasse et la salle de restaurant offrent une vue imprenable sur les terres vallonnées de ce site exceptionnel.



– BUS –

➤ Bus n°1

- 8 h 30 : La Floride
- 8 h 40 : Cassin
- 8 h 45 : Lauga
- 9 h : Place des Basques

➤ Bus n°2

- 8 h 30 : Sainte-Croix
- 8 h 40 : Saint-Esprit
- 9 h : Place des Basques



– TARIFS –



➤ Pour les Bayonnais

- Réduit : 27 €
- Normal : 40 €

➤ Pour les non-Bayonnais

- Tarif unique : 50 €

– MENU –

du restaurant au col de Gamia

- Kir à l'apéritif
- Velouté de potiron crémeux
- Filet de truite d'Iraty en écaïlle de chorizo & crème de piquillos
- Palombe en deux cuissons : ailes & cuisses en salmis et filets rôtis minute
- Fromage de brebis, confiture de cerise noire
- Poire pochée au vin blanc façon Belle Hélène
- Café

CINÉ-DÉBAT « THE FATHER »

🕒 À 19 h 30

➤ **RDV** au Mega CGR

📍 **Allée de Glain**

Ce film sur la souffrance psychique dans un contexte familial touche différentes générations et permet d'aborder des thématique autour des personnes âgées et de leurs aidants. Pour ces derniers, les questions de l'impact sur la santé, de leur reconnaissance en tant qu'aidant dans la société, au sein du cercle familial, se posent. Participez au débat et profitez des interventions d'une psychiatre et d'un mandataire judiciaire.



Cabaret

« **EXTRAVAGANCE** »

🕒 À 15h

➤ **RDV** au théâtre Michel-Portal

📍 **Place de la Liberté**

Le cabaret Le Mirage vous présente sa nouvelle revue : *Extravagance* !

Tout est dans le titre : un brin de folie, un zeste d'excentricité et une touche de fantaisie.

Dans le monde merveilleux qu'est celui du spectacle, l'imagination et la créativité n'ont pas de limites. *Extravagance* va vous transporter dans un monde aussi extraordinaire qu'inattendu : celui de la beauté, de la magie et de l'élégance...

En compagnie de nos 10 artistes, préparez-vous à un étonnant voyage.



– REMERCIEMENTS –

Nous souhaitons remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont permis de proposer ce programme et plus particulièrement La Galerie des Corsaires, l'ASL du Polo, les MVC centre-ville, Saint-Étienne, le Pôle Patrimoine Ville d'art et d'histoire, les élèves et professeurs du lycée Le Guichot et du Collège d'Ostéopathie du Pays Basque, Maïté Gastesi, conseillère en image, Isabelle, animatrice à l'éducation environnement, l'équipe de secouristes, la Médiathèque de Bayonne, l'ASEPT Sud Aquitaine, la plaine d'Anso, L'Atalante, l'Otxote d'hommes du Chœur Bayonne Pays Basque, la troupe Imagine, la Scène nationale du Sud-Aquitain

...

– Baionako herriko etxeak aurkezten du –



2023KO URR. 2 > 6 & 2023KO URR. 22

ASTE URDINA

≡ POZETZ BETERIKO SENIORRAK! ≡

Animazioetarako izen emateak
presentzian baizik
irailaren 8tik goiti



BAYONNE.FR



Bayonne^{*}
BAIONA-PAYS BASQUE
Plurielle et si singulière