



La Semaine Bleue

Semaine nationale des retraités et des personnes âgées

Jeudi 6 octobre 10h-17h
Espace de l'Océan - ANGLET

P R O G R A M M E

PARVIS DE L'ESPACE DE L'OCÉAN : 10h-12h30 / 13h30-17h

- **Ma Maison A Venir - ReSanté-vous**
À bord d'un camion reconstituant l'intérieur d'un logement, venez découvrir des « trucs et astuces » pour la vie de tous les jours et essayer des petits objets pratiques pour vivre sereinement à domicile. Des professionnels de santé seront présents pour vous conseiller.
- **Stand « Bien vivre chez soi »**
L'Équipe Mobile de Gériatrie du Centre Hospitalier de la Côte Basque vous proposera d'évaluer votre capacité à rester robuste avec l'âge.
- **Tests d'équilibre**
L'équipe de l'Anglet Olympique Activités Physiques de Santé sera à votre disposition pour tester votre équilibre.

ESPACE DE L'OCÉAN : 10h-12h30 / 13h30-17h

- **Exposition photo** « Le Regard...expression de nos émotions »
d'Annie Mougabure, EHPAD Udazkena du Centre Hospitalier de la Côte Basque
- **10h-12h30 / 13h30-16h30 : Simul'âge**
Ce simulateur de vieillesse vous permettra de comprendre les difficultés de mobilité liées à l'âge et ainsi d'accompagner au mieux vos aînés.
- **10h-11h30 / 14h-15h30 : Escape Game Sommeil**
Inscription via La Maison pour tous
Un jeu participatif sur les mystères du sommeil.*
- **10h-10h30 / 10h45-11h15 : 2 Atelier Pilates** - Association P'tit Yogi -
Inscription via La Maison pour tous
Un travail sur votre corps tout en douceur pour un renforcement musculaire profond.*
- **10h-11h30 / 13h30-15h30 : Atelier découverte luminothérapie**
Un atelier associant luminothérapie et relaxation guidée par la voix et la lumière vous offrira un moment de détente hors du temps.
- **11h30-12h30 / 15h30-16h30 : Atelier Tango Thérapie**
*Association L'Atelier Nomade
Venez découvrir les bénéfices sur la santé physique et psychique d'une activité artistique.*
- **15h-15h30 : Atelier Yoga** - Association P'tit Yog
Inscription via La Maison pour tous
Alliage de concentration et respiration au programme de cet atelier.*
- **16h30 : Gouter santé** - Offert par la Mairie d'Anglet

* Inscriptions à la Maison pour tous

À partir du mardi 13 septembre, 9h-12h / 14h-17h30 Tél. 05 59 58 26 50

