La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

5 > 12.10.2025

VIEILLIR, UNE FORCE À PARTAGER !
ZAHARTZEA, PARTEKATZEKOA DEN INDARRA!

Retrouvez le programme et les partenaires sur / Egitaraua eta partaideak

www.saintjeandeluz.fr

SAINT JEAN DE LUZ
Donibane Lohizune

La Ville de Saint-Jean-de-Luz participe à la Semaine Bleue du 5 au 10 octobre 2025 sur le thème national « Vieillir, une force à partager ! ». 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 5 OCTOBRE

9h30
Marche pour tous

Animation organisée dans le cadre de la Journée mondiale de la marche et de la Semaine Bleue, par 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.
Pour la deuxième année consécutive, le Groupe d'Entraide Mutuelle Phoenix proposera un échauffement sous la forme d'une flashmob :
« Dansez pour votre santé ».

Rendez-vous à 9h sur la place Louis XIV. Ouvert à tous. Sans inscription.

J'apprends les pas de la flashmob !

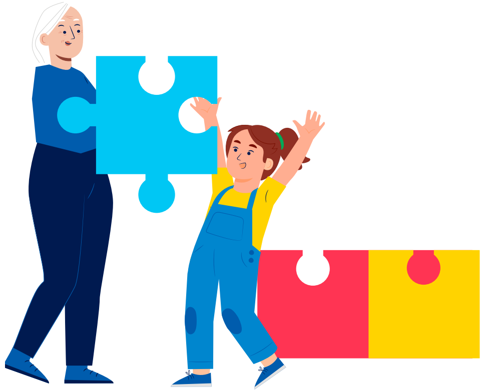
Si vous souhaitez apprendre les pas de la flashmob, retrouvez la vidéo de la chorégraphie enregistrée par les volontaires en service civique de la mission Re'Pairs Santé !

LUNDI 6 OCTOBRE

De 9h30 à 10h30
Mouvements et partage

Le Relais petite enfance, 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.
Atelier réservé aux adhérents du club Lagun Artean.

Club Lagun Artean



Donibane Lohizuneko Hiriak Aste Urdinean parte hartuko du 2025eko urriaren 5etik 10era, estatu mailako honako gaiaren inguruan: «Zahartzea... besteekin partekatu beharreko indarra!». Orduan, 50 urtez goitikoentzat hainbat hitzordu eskainiko dira.
Hainbat partaide (elkarteak, hiriko zerbitzuak, zahar etxeak) ariko dira lanean Gizarte Ekintzako Udal Zentroarekin batera, aste osoan zehar urririkako animazioen egitaraua proposatzeko.

URRIAREN 5A, IGANDEA

9:30ean
Denontzako ibilaldia

Ibilketaren Nazioarteko Egunaren eta Aste Urdinaren 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 tailerrekin: Qi Gong Les flots bleu hondartzan eta pilates Artxiloko gurutzean.
Bigarren urtez jarraian, Groupe d'Entraide Mutuelle Phoenix elkarteak berotze ariketak proposatuko ditu, flashmob baten modura: "Dantzan ari izan zaitez, zure osagarriarentzat".

Hitzordua 09:00etan, Luis XIV.aren plazan. Denentzat. Izen-ematerik gabe.

Flashmobaren urratsak ikasten ditut!

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

URRIAREN 6A, ASTELEHENA

9:30etik 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 gaztetasuna eta esperientzia uztartzen dituzten memento goxoak bizitzeko aukera emanen du.
Lagun Artean klubeko kideentzako tailerra.

Lagun Artean klubean

LUNDI 6 & MARDI 7 OCTOBRE

De 14h à 16h le lundi
& de 14h à 17h le mardi
Voyage à deux voix : histoire maritime et mémoire écrite

Juliet Darremont-Marsaud de la compagnie Urdin de Ciboure avec la complicité du CIAP Les Récollets-Errekoletoak proposent deux rendez-vous pour un voyage à deux voix.

Lundi
Histoire maritime
Une promenade singulière mêlant histoire, patrimoine et mémoire collective. Entre récits historiques et anecdotes locales, cette visite sensible mettra en lumière les lieux emblématiques de la baie : les villas de bord de mer, les hôtels, la chapelle de Sainte-Barbe, les digues, le fort de Socoa, la tour de Bordagain. Puis s'ouvrira un espace de parole où chacun pourra partager ses propres souvenirs et impressions. Une expérience vivante et participative pour redécouvrir ensemble un paysage familier.
Ouvert à tous – 15 personnes maximum.

Départ depuis le belvédère Garat

Mardi
Mémoire écrite
Un atelier d'écriture consacré à l'histoire maritime de Saint-Jean-de-Luz et l'observation du paysage marin. Il débutera par un moment de récolte d'informations sensibles et historiques pour redécouvrir la baie de Saint-Jean-de-Luz et ses récits. L'aventure se poursuivra ensuite à la table de travail où les participants seront guidés dans la rédaction de petites fictions, imaginées à partir de la matière récoltée ensemble. L'atelier se clôturera par un temps de partage et la lecture des récits.
Ouvert à tous – 15 personnes maximum.

CIAP Les Récollets-Errekoletoak

Les personnes inscrites participent aux deux ateliers.

MERCREDI 8 OCTOBRE

De 10h à 15h
Atelier cuisine intergénérationnel

Petits et grands chefs cuisinent ensemble ! Un atelier cuisine convivial réunissant enfants et seniors.
L'occasion parfaite pour préparer à plusieurs mains, grandes et petites, un repas maison dans la bonne humeur ! Échange de recettes, partage d'anecdotes, suivis de la dégustation d'un délicieux repas tous ensemble !
Et après… On pense à la planète !
En partenariat avec le service développement durable de la ville, un temps de sensibilisation sur le compostage sera proposé pour apprendre à réduire les déchets tout en valorisant les restes.
En parallèle de cet atelier, les enfants de l'accueil de loisirs de Sagardian remettront aux adhérents du club les fresques qu'ils ont réalisées sur les souvenirs d'enfance des seniors : « Jamais abandonner ses rêves », « Mon doux paradis », « Plus qu'un chien », et « Bar Suzanne ».

Atelier réservé aux adhérents du club Lagun Artean.

Pôle petite enfance, avenue de l'Ichaca

URRIAREN 6A ETA 7A, ASTELEHENA ETA ASTEARTEA

astelehenean 14:00etatik 16:00etara
eta asteartean 14:00etatik 17:00etara
Bi ahots, bidaia bat: itsas historia eta memoria idatzia

Ziburuko Urdin konpainiako Juliet Darremont-Marsaudek, Errekoletoak AOIZen laguntzarekin, bi hitzordu proposatzen dizkizu, bi ahotseko bidaia baterako.

Astelehenean
Itsas Historia
Historia, ondarea eta memoria kolektiboa nahasten dituen ibilaldi berezia. Kontakizun historikoen eta tokiko anekdoten artean, bisita sentikor honek nabarmenduko ditu badiako leku enblematikoak: itsasbazterreko etxeak, hotelak, Santa Barbarako kapera, dikeak, Zokoako gotorlekua, Bordagaineko dorrea. Ondotik, hitz egiteko momentu bat hartuko da, bakoitzak bere oroitzapenak eta irudipenak partekatzeko. Esperientzia bizi eta parte-hartzailea, elkarrekin paisaia ezagun bat berriz ezagutzeko.
Denentzat – 15 pertsona gehienez.

Abialekua: Garat bistalekua
Asteartea

Asteartea
Memoria idatzia
Donibane Lohizuneko itsas historiari eta itsas paisaiaren behaketari eskainitako idazketa tailerra. Informazio sentibera eta historikoa biltzeko denbora batekin hasiko da, Donibane Lohizuneko badia eta haren kontakizunak berriz ezagutzeko. Ondotik, lan-mahaian segituko dugu tailerra, eta parte-hartzaileek fikzio laburrak idatziko dituzte, elkarrekin bildutako materialetik irudikatuak. Lanak aurkezteko eta kontakizunak irakurtzeko momentu batekin bururatuko da tailerra.
Denentzat – 15 pertsona gehienez.

Errekoletoak AOIZ

Izena ematen dutenek bi tailerretan parte hartuko dute.

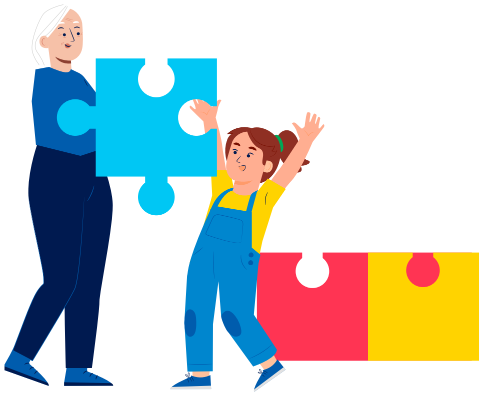
URRIAREN 8A, ASTEAZKENA

10:00etatik 15:00etara
Belaunaldien arteko sukaldaritza tailerra

Sukaldeburu ttipi eta handiek elkarrekin kozinatuko dute!
Haurrentzako eta helduentzako sukaldaritza tailer atsegina.
Parada ezin hobea hainbat eskutara – handi zein ttipi– etxeko apairu goxo bat prestatzeko, umore onean! Errezetak trukatu, anekdotak elkarri kontatu, eta azkenik, apairu hauta janen dugu denek batean!
Et gero… gure planeta gogoan!
Hiriko garapen iraunkorreko zerbitzuarekin elkarlanean, konpostatzeari buruzko sentsibilizazio-denbora bat proposatuko da, hondakinak murrizten ikasteko eta, aldi berean, hondakinei balioa emateko.
Tailer honekin batera, Sagardianeko aisialdi zentroko haurrek adineko jendeen haurtzaroko oroitzapenei buruz egin dituzten muralak erakutsiko dizkiete klubeko kideei: "Inoiz ez uko egin ametsak betetzeari", "Nire paradisu gozoa", "Txakur bat baino gehiago", eta "Suzanne ostatua".

Lagun Artean klubeko kideentzako tailerra.

Lehen haurtzaroaren bitartekaritza-gunea, Ixakako etorbidea



JEUDI 9 OCTOBRE

De 9h à 12h30
Atelier de prévention santé

Dépistage auditif.
Des rendez-vous individuels toutes les 15 minutes.
En présence d'un intervenant d'Audika, groupe spécialisé dans l'aide auditive.

Club Lagun Artean

VENDREDI 10 OCTOBRE

De 14h30 à 16h30
Balade au bord de la Nivelle

Une balade contée au fil du temps ! Avec les histoires de Julie.
Les histoires de Julie proposent des contes qui questionnent le temps qui passe avec des héros pleins de panache qui osent, surpassent les interdits, peu importe leur âge ou leur condition physique ! Méfiez-vous des apparences !
La balade partira de l'aire de jeux située sur la promenade Alfred Pose et fera des pauses à histoires pour rêver et s'évader par les mots !
En partenariat avec la médiathèque de Saint-Jean-de-Luz.

Départ depuis l'aire de jeux de la Nivelle, promenade Alfred Pose

ET AUSSI…

JEUDI 16 OCTOBRE

De 14h à 17h
Découverte des plans utiles

Elles sont aromatiques, tinctoriales, médicinales, alimentaires… Rencontre avec les plantes « utiles » du Jardin botanique littoral !
Atelier animé par Joseba, jardinier & botaniste. Ouvert à tous – 15 personnes maximum.

Jardin botanique littoral

Un projet filmé intitulé « Raconte-moi »

Les enfants questionnent, les seniors racontent ! Sur le thème : l'école d'hier et d'aujourd'hui.

Jusqu'aux vacances de la Toussaint, portraits croisés entre générations sur le temps périscolaire où les élèves des écoles élémentaires de la ville investiguent et interrogent des seniors des EHPAD et du club Lagun Artean sur leurs souvenirs d'école (classe, cour, cantine…) et racontent leur école d'aujourd'hui. Avec le concours d'un vidéaste professionnel.

URRIAREN 9A, OSTEGUNA

9:00etatik 12:30era
Osasunaren prebentzioko tailerra

Entzumenaren detekzio azterketa.
Banakako hitzorduak 15 minutu guziez.
Audikako (audiofonoetan espezializatutako zentroa) esku-hartzaile bat hor izanen da.

Lagun Artean kluba

URRIAREN 10A, OSTIRALA

14:30etik 16:30era
Ibilaldia Urdazuriren bazterrean

Ipuin ibilaldia, Les histoires de Julie-rekin.
Juliek denboraren joana aipatzen duten ipuinak kontatzen ditu. Kukurusta airean duten, menturatzen diren eta debekatutakoak gainditzen dituzten heroiak, haien adina edo egoera fisikoa edozein izan dadin! Ez fida itxurari!
Alfred Pose ibiltokian dagoen jostalekutik abiatuko da ibilaldia, eta ipuin pausaldiak eginen ditu, hitzei esker amets egin eta errealitatetik ihes egiteko!
Donibane Lohizuneko mediatekarekin elkarlanean antolatua.

Abialekua: Urdazuriko jostalekua, Alfred Pose ibiltokia

ETA BAITA ERE…

URRIAREN 16A, OSTEGUNA

14:00etatik 17:00etara
Landare baliosen ezagutza

Landare usaintsuak, tindu-landareak, sendabelarrak, jatekoak eta abar. Ezagutu Itsasertzeko landare-baratze botanikoko landare baliosak!
Joseba lorezain eta botanikariak animatutako tailerra.
Denentzat – 15 pertsona gehienez.

Itsasertzeko landare-baratze botanikoa

Konta iezadazu izeneko film proiektua

Haurrak galdezka, adinekoak kontu-kontari! Gaia: atzoko eta gaurko eskola.
Omiasainduko oporretara arte, eskolaz kanpoko denborari buruzko belaunaldien arteko potreta gurutzatuak, non hiriko lehen mailako eskoletako ikasleak zahar etxeko eta Lagun Artean klubeko adineko jendeei eskolako oroitzapenei buruz (ikasgelan, korralean, kantinan) galdezka ariko baitira eta gaur egungo eskolaz mintzatuko baitira.
Bideogile profesional baten laguntzarekin.

Animations gratuites

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

Urririkako animazioak

“Denentzat” aipamena duten aktibitateetarako nahitaez
eman behar da izena, Lagun Artean klubean:
05 59 26 26 60 / 07 60 56 78 73
edo clublagunartean@saintjeandeluz.fr.

Saint Jean de Luz
Donibane Lohizune