

# LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE  
NATIONALE  
DES RETRAITÉS  
ET PERSONNES  
ÂGÉES

du 5 au 11 octobre 2020

[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)

## Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire

*Un enjeu pour l'après COVID*



Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités et de la Santé

**SAINT-JEAN-DE-LUZ** — [saintjeandeluz.fr](http://saintjeandeluz.fr)  
Donibane Lohizune ●●●

En lien avec

« La Journée internationale des personnes âgées »



"Grande, c'est vieux ; Vieux, c'est grande"





La ville de Saint-Jean-de-Luz participe à la Semaine bleue du 5 au 10 octobre. Son programme, en lien avec le thème national « Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire – un enjeu pour l'après COVID » et adapté aux exigences sanitaires, propose trois rendez-vous différents autour de l'activité marche (marche bleue, marche urbaine et une nouveauté, une initiation au longe-côte et à la marche aquatique), ainsi qu'un atelier consommation à moindre coût, un thé littéraire et une visite patrimoniale du port et de la criée (en marchant).

> **LUNDI 5 OCTOBRE • 10h30**

**Marche bleue**

Au départ de la place Louis XIV en direction de Sainte-Barbe • Ouvert à tous

Cours de gym et sophrologie en bas de Sainte-Barbe.

> **MARDI 6 OCTOBRE • 14h**

**Atelier « en marchant »  
balade urbaine ludique**

Départ du club Lagun Artean direction le quartier Fargeot • Maximum 10 personnes

Parcours (en bus et à pied) accompagné par 2 ergothérapeutes de Soliha Pays Basque pour développer de bonnes pratiques et les bons réflexes et rendre les déplacements en milieu urbain plus sûrs et sécurisés (repérer les obstacles, les aires de repos...). Petite « pause gourmande et rafraîchissante » autour de la place d'Espagne pour finir.

> **MERCREDI 7 OCTOBRE • 9h45 - 10h30**

**Initiation au longe-côte  
et à l'Aquagym en mer**

Rendez-vous sur la grande plage au niveau de la digue du port et du square Henri Dunant  
Maximum 10 personnes

Séance de longe-côte combinée à des exercices d'aquagym animée par une professeuse de natation de la piscine. S'équiper d'un maillot de bain, de chaussons aquatiques ou baskets, d'une casquette ou d'un chapeau, d'un Lycra ou d'une combinaison.

> **JEUDI 8 OCTOBRE • 9h00 - 12h00**

**Atelier consommer à moindre coût**

Au club Lagun Artean • Maximum 10 personnes  
Conseils, astuces et bons plans pour consommer malin, fait maison et zéro déchet, avec la participation de l'Atelier budgétaire Pays Basque.

> **JEUDI 8 OCTOBRE • 14h30**

**Thé littéraire**

Au club Lagun Artean • Maximum 15 personnes  
Organisé par la médiathèque, avec la participation de l'association « les rendez-vous lecture ».

> **VENDREDI 9 OCTOBRE • 14h30 - 16h30**

**Visite guidée du port de pêche  
et sa criée**

Au départ de la place Louis XIV  
Maximum 15 personnes

Poser un autre regard sur le port de pêche de Saint-Jean-de-Luz / Ciboure, son histoire depuis la chasse à la baleine jusqu'à son activité actuelle avant de découvrir le fonctionnement de la criée grâce à un accès privilégié à ses frigos et entrepôts.

Avec la participation du Pays d'art et d'histoire de Saint-Jean-de-Luz et Ciboure.

La semaine bleue est organisée par le Centre Communal d'Action Sociale et le Club seniors Lagun Artean de la Ville de Saint-Jean-de-Luz avec la participation de : la médiathèque de Saint-Jean-de-Luz, l'Atelier budgétaire Pays Basque, Soliha Pays Basque et le Pays d'art et d'histoire de Saint-Jean-de-Luz et Ciboure.

Renseignements et inscriptions au club Lagun Artean 05 59 26 26 60 - clublagunartean@saintjeandeluz.fr