



**Chères Biarrottes,
chers Biarrots,**

Du 6 au 12 octobre 2025, la Ville de Biarritz vous invite à célébrer une nouvelle édition de la Semaine Bleue, événement national dédié à nos aînés et à la solidarité intergénérationnelle. Autour de la thématique « Vieillir une force à partager », nos seniors sont mis à l'honneur et leur rôle essentiel dans notre communauté, valorisé.

Histoire, santé, sport, culture, bien-être constituent les piliers d'une programmation riche et variée, avec des ateliers, conférences, sorties culturelles, activités sportives, et moments conviviaux. Ces temps forts sont autant d'occasions de favoriser les rencontres, de briser l'isolement, et de renforcer le lien social entre générations.

Que vous soyez jeune ou moins jeune, habitant de longue date ou nouvel arrivant, venez participer à cette fête de la solidarité !

Nous vous attendons nombreux pour faire de cette semaine un moment de partage et de joie.

Mainer Arosteguy
Maire de Biarritz



BIARRITZ

Ville de Biarritz
Centre Communal
d'Action Sociale

CCAS de Biarritz
5 square d'Ixelles
64200 Biarritz

T. 05 59 01 61 00
biarritz.fr



Ville de Biarritz



**Vieillir,
une force à
partager**

06 > 12 OCT. _ 25

ASTE URDINA

**Semaine
bleue**

Création : Direction de la communication / Ville de Biarritz - 2025

biarritz.fr



BIARRITZ

LUNDI 6 OCTOBRE

- **Gymnastique** avec Denekin
À 9h - Salle Errecarte - Gratuit
- **Petit Train** : montez à bord du Petit Train pour (re) découvrir les secrets de Biarritz.
À 10h - Départ Parvis Sud du Casino municipal - 5 €
- **Relaxation** : apprenez à relâcher les tensions, apaiser le mental et retrouver un état de calme intérieur.
À 14h - Maison de l'âge d'or - Gratuit
- **Qi Gong** : gymnastique traditionnelle chinoise basée sur la respiration mêlant maîtrise du souffle et mouvements lents.
À 15h - Maison de l'âge d'or - Gratuit
- **Atelier lâcher prise** : pour se détendre et relâcher les tensions.
À 15h - Maison de l'âge d'or - Gratuit
- **Gym sur chaise** : activité douce et adaptée à tous pour entretenir souplesse, tonus et mobilité.
À 16h - Maison de l'âge d'or - Gratuit

MARDI 7 OCTOBRE

- **Atelier créatif** avec Denekin : travaux manuels et travaux d'aiguilles
À 9h30 - Salle Errecarte - Gratuit
- **Marche historique** avec Jean-Loup Ménochet : balade entre nature et histoire autour du lac Marion, lieu paisible qui regorge de récits oubliés, de vestiges

anciens et d'anecdotes locales.

À 10h - Lac Marion - 5€

- **Yoga** : initiation, accessible à tous les niveaux.
À 10h - Maison de l'âge d'or - Gratuit
- **Feldenkrais** : pratique visant à améliorer la posture, la mobilité et le bien-être en développant une meilleure conscience corporelle.
À 11h - Maison de l'âge d'or - Gratuit
- **Bains sonores** : pratique qui apporte un bien-être en agissant sur le corps et l'esprit.
À 14h - Maison de l'âge d'or - Gratuit
- **Aquarelle** : pour vous détendre, vous exprimer librement et découvrir (ou redécouvrir) le plaisir de peindre.
À 14h - Maison de l'âge d'or - Gratuit
- **Atelier papote blabla sur le thème du mieux vieillir** avec Denekin
À 14h30 - Denekin - Gratuit
- **Danse** : initiation accessible à tous, pour bouger librement, explorer le rythme et s'exprimer en toute simplicité.
À 15h - Maison de l'âge d'or - Gratuit
- **Langues** : initiation à la langue et à la culture russes, accessible à tous les niveaux.
À 16h - Maison de l'âge d'or - Gratuit

MERCREDI 8 OCTOBRE

- **Ferme pédagogique** : venez

vivre un moment de partage intergénérationnel autour des animaux de la ferme.

De 10h30 à 16h30 - EHPAD Notre Maison - Gratuit

- **Marche Mona Lisa** : marche intergénérationnelle encadrée par des éducateurs sportifs pour tout niveau.
À 10h30 - Gratuit
- **Gala de la Maison de l'âge d'or** : venez découvrir les talents des aînés de la Maison de l'âge d'or mêlant danses, expositions artistiques, chants et différentes démonstrations.
À 15h - Colisée - Gratuit

JEUDI 9 OCTOBRE

- **Atelier « initiation aux gestes qui sauvent »** : pour apprendre les réflexes essentiels en cas d'urgence : alerter, protéger, secourir.
À 9h30 ou 10h30 - Maison de l'âge d'or - Gratuit
- **Atelier prendre soin de soi** avec Denekin
À 9h30 - Salle Errecarte - 5 €
- **Peinture** : atelier d'initiation convivial où vous apprendrez les bases des techniques et pourrez exprimer votre créativité en toute liberté.
À 14h - Maison de l'âge d'or - Gratuit
- **Chorale** : atelier découverte du chant, débutants bienvenus.

À 16h - Maison de l'âge d'or - Gratuit

- **Atelier mémoire** : jeux, exercices et échanges pour faire travailler son esprit en douceur.
À 16h - Maison de l'âge d'or - Gratuit
- **Conférence avec Marie de Hennezel « L'aventure de vieillir »**
Psychologue et écrivain, Marie de Hennezel aborde avec humanité le vieillissement. À travers son expérience unique des soins palliatifs et ses réflexions sur « l'art de vieillir », elle invite les seniors à voir l'âge comme une aventure riche de sens et de lien. Une conférence inspirante pour mieux vivre cette étape de vie.
À 18h30 - Casino municipal - Gratuit

VENDREDI 10 OCTOBRE

- **Gymnastique** avec Denekin
À 9h - Salle Errecarte - Gratuit
- **Stretching** avec Denekin
À 10h - Salle Errecarte - Gratuit
- **Initiation mutxiko** avec Denekin : venez découvrir la danse traditionnelle basque.
À 11h - Salle Errecarte - Gratuit
- **Moment de partage** : autour d'un goûter, venez découvrir les différentes activités de la Maison de l'âge d'or (mandala, puzzles, jeux de société, jeux de cartes...).
- À 14h - Maison de l'âge d'or - Gratuit
- **Atelier théâtre** : explorez votre

créativité et prenez plaisir à jouer ensemble.

À 14h - Maison de l'âge d'or - Gratuit

- **Chorale « pousse la chansonnette »** avec Denekin
À 14h30 - Denekin - Gratuit
- **Atelier équilibre** : pour renforcer votre stabilité, améliorer votre posture et prévenir les chutes, grâce à des exercices simples et adaptés.
À 16h - Maison de l'âge d'or - Gratuit

SAMEDI 11 OCTOBRE

- **Projection du film « Partir un jour »**
Film musical français co-écrit et réalisé par Amélie Bonnin.
À 16h - Cinéma le Royal - 3€

DIMANCHE 12 OCTOBRE

- **Loto intergénérationnel** : les bénéfices seront intégralement reversés à l'association Human'isa permettant de construire des infrastructures essentielles dans des pays en développement.
À 14h30 - Casino municipal

Toutes les activités sont sur inscription auprès du CCAS
Tél. 05 59 01 61 00

Sauf pour celles proposées par Denekin : 06 24 35 00 77

Marie DE HENNEZEL



Psychologue clinicienne, Marie de Hennezel est une pionnière des soins palliatifs en France.

Auteure d'ouvrages de référence sur la fin de vie et le vieillissement (*La mort intime*, traduit en 22 langues), elle partage avec sensibilité son regard sur l'art de bien vieillir.

Conférencière engagée, elle invite à repenser l'âge, la solitude et la dignité.

Une voix essentielle, humaine et éclairante pour tous les âges de la vie.

Conférence « L'aventure de vieillir »
Jeudi 9 octobre à 18h30
au Casino municipal, Salon Diane
Gratuit
Sur inscription auprès du CCAS :
05 59 01 61 00