

*La Ville de Bayonne
présente*

BAYONNE

5 > 11 OCT. 2020

SEMAINE BLEUE

Séniors et heureux !



INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS
À PARTIR DU 28 SEPTEMBRE
AU 05 59 46 61 18

BAYONNE.FR

Bayonne
BAIONA - PAYS BASQUE

Plurielle et si singulière

Chères Bayonnaises, chers Bayonnais,

Au terme d'une période inédite nous ayant contraint d'interrompre l'ensemble des activités proposées par la Ville de Bayonne en votre faveur, la vie a fort heureusement repris progressivement son cours. Ainsi pour l'édition 2020 de la Semaine Bleue, prévue du 5 au 11 octobre, la Ville de Bayonne a travaillé sur un programme riche et varié, adapté au contexte actuel. Ce rendez-vous national est devenu un événement incontournable de notre ville. Il est pour vous, l'occasion de partager des instants de découvertes et de détente, placés sous le signe de la convivialité bayonnaise chère à nos coeurs.

Rejoignez-nous pour partager de beaux moments ensemble !

Au plaisir de vous rencontrer très prochainement.

**JEAN-RENÉ ETCHEGARAY,
MAIRE DE BAYONNE,
PRÉSIDENT DE LA COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION PAYS BASQUE**

.....
Baionar maiteak.

Lehen aldiko historian, Baiona Hiriak zuentzat proposatu aktibitate guziak etetzcera bortxatu gaituen garai hau bukatu eta, bizia zorionez piskanaka berriz hasi da, sekula baino gehiago erne egon behar baldin badugu ere. Horrela, urriaren 5etik 11ra burutuko den Aste Urdinaren 2020ko ale honetarako, egitarau aberats eta anitza, gaur egungo testuinguruari egokitua landu du Baiona Hiriak. Gure hiriko gertakizun saihestezina bilakatu da nazio mailako hitzordu hau. Denek hain gogoko dugun baionar lagun giroari jarraikiz beti, aurkikuntza eta atseden uneak partekatzeko parada eskaintzen dizue. Zatozte gurekin une zoragarriak parteke ditzagun, indarrean dauden osagarri neurriak zorrozkiz zainduz.

Laster plazer handiz elkar gurutzatuko dugulakoan.

**JEAN-RENÉ ETCHEGARAY,
BAIONAKO AUZAPEZA,
EUSKAL HIRIGUNE ELKARGOKO LEHENDAKARIA**

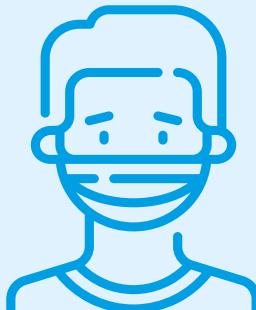
Sommaire

LA SEMAINE BLEUE EN UN CLIN D'ŒIL <i>ASTE URDINA BEGI KLISKA BATEZ</i>	P.4-5
LA SEMAINE BLEUE AU JOUR LE JOUR <i>ASTE URDINA EGUNEZ-EGUN</i>	P.6-15
LUNDI 5 OCTOBRE : LA TÊTE ET LES JAMBES	P.6-7
MARDI 6 OCTOBRE : SANTÉ ET BIEN-ÊTRE	P.8-9
MERCREDI 7 OCTOBRE : LES CLÉS DE L'ALIMENTATION	P.10-11
JEUDI 8 OCTOBRE : CULTURE ET PATRIMOINE	P.12-13
VENDREDI 9 OCTOBRE : CONCOURS DE PEINTURE	P.14
SAMEDI 10 OCTOBRE : SPECTACLE CABARET	P.15
DIMANCHE 11 OCTOBRE : MUTXIKO	P.15

Modalités d'inscriptions

L'édition 2020 de la Semaine Bleue, organisée dans un contexte sanitaire particulier, nécessite des modalités d'inscription adaptées.

Ainsi, à compter du lundi 28 septembre, à 9h30, vous pourrez téléphoner au service Génération séniors (05 59 46 61 18) afin de vous inscrire aux animations souhaitées.



Nous vous rappelons que lors des différentes animations auxquelles vous participerez, il sera nécessaire d'appliquer les gestes barrières, tels que le lavage des mains, le port du masque, la distanciation physique.



La

SEMAINE BLEUE

en un clin d'oeil



LUNDI 5 OCTOBRE ↳ LA TÊTE ET LES JAMBES

Sports : stretching, gym douce, fit-ball, tir à l'arc, sarbacane.

Jeux : échecs, mus, escape game, Questions pour un champion, quizz connaissances sur le thème de Bayonne, conférences ...

••• PLUS DE DÉTAILS EN PAGES 6 ET 7

MARDI 6 OCTOBRE ↳ SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Santé : ateliers d'herboristerie, fabrique de savons, conseils diététiques, expression vocale, expression artistique ...

Bien-être : atelier de calligraphie, relaxation et sophrologie, conférences, loisirs créatifs...

••• PLUS DE DÉTAILS EN PAGES 8 ET 9

MERCREDI 7 OCTOBRE ↳ LES CLÉS DE L'ALIMENTATION

Conseils diététiques : pour concilier les plaisirs de l'alimentation et l'impact qu'elle peut avoir sur la santé.

Conférence : « le ventre : notre deuxième cerveau ».

••• PLUS DE DÉTAILS EN PAGES 10 ET 11

JEUDI 8 OCTOBRE ↳ CULTURE ET PATRIMOINE

Marche bleue, atelier d'écriture, jeux, cinéma ...

••• PLUS DE DÉTAILS EN PAGES 12 ET 13

VENDREDI 9 OCTOBRE ↳ CONCOURS DE PEINTURE

Remise de prix du concours de peinture.

••• PLUS DE DÉTAILS EN PAGE 14

SAMEDI 10 OCTOBRE ↳ SPECTACLE CABARET

Cabaret plumes, strass et paillettes.

••• PLUS DE DÉTAILS EN PAGE 15

DIMANCHE 11 OCTOBRE ↳ BAL DE CLÔTURE

Mutxiko.

••• PLUS DE DÉTAILS EN PAGE 15

Et tous les jours, exposition des œuvres du concours de peinture à l'Espace Jaureguiberry, 33 quai Jaureguiberry.

La **SEMAINE BLEUE** *au jour le jour*

LUNDI 5 OCTOBRE

 **MAISON DES ASSOCIATIONS,
11 ALLÉE DE GLAIN**

La tête et
les jambes

● Activités en continu de 10h à 12h et de 14h à 17h :

LES ATELIERS SPORTIFS

L'équipe du service des sports de la Ville vous encadre et vous dirige :

Stretching : développez votre souplesse corporelle et améliorez la récupération de votre corps après un effort physique.

Gym douce : gardez la forme en travaillant en douceur vos muscles.

Fit-Ball : développez la force et la souplesse de votre corps à l'aide d'exercices avec un ballon.

Tir à l'arc et sarbacane : visez la cible et testez-vous !

••• ACTIVITÉ GRATUITE

HAPPY VISIO

Découvrez le tout nouveau **service de conférences virtuelles** sur des thématiques diverses telles que :

- **Le code de la route** : testez vos connaissances
- **Le processus de mémorisation**
- **Les modifications physiologiques liées à l'âge**
- **Comprendre les différents modes de connexion internet**

••• ACTIVITÉ GRATUITE

ESCAPE GAME

Ce jeu d'évasion par équipe vous permettra de vous unir pour tenter de résoudre une énigme le plus vite possible. Attention, chaque groupe devra trouver la solution en moins de 30 minutes. Au-delà, il faudra s'avouer vaincu et passer la main à d'autres participants.

••• ACTIVITÉ GRATUITE

● Activités du matin de 10h à 12h :

INITIATION AUX ÉCHECS ET AU MUS

Par petits groupes, les responsables des associations bayonnaises spécialisées vous attendent pour vous apprendre les rudiments **des échecs** ainsi que **du mus**, le jeu de cartes n° 1 au Pays basque. Jeux de stratégie par excellence, ces jeux vous offriront des moments de réflexion et de partage qui, très vite, deviendront pour vous un rendez-vous agréable entre ami(e)s.

••• ACTIVITÉ GRATUITE

BAYONNE QUIZZ

L'histoire de Bayonne est riche et passionnante. Par groupe de 4 personnes, affrontez-vous pour trouver les bonnes réponses et tester vos connaissances sur la cité bayonnaise.

••• ACTIVITÉ GRATUITE

● Activités de l'après-midi de 14h à 17h :

TOURNOI D'ÉCHECS ET DE MUS

Affrontez-vous dans ces duels passionnants et conviviaux.

Qui, des joueurs confirmés ou des débutants du matin seront les plus forts pour ces rencontres amicales ?

••• ACTIVITÉ GRATUITE

QUESTIONS POUR UN CHAMPION

Testez votre culture générale et défiez vos concurrents en répondant aux questions du **célèbre jeu télévisé**. Pour chaque partie, 4 candidats s'affronteront autour des traditionnelles épreuves, le « 9 points gagnants », le « 4 à la suite » et le « face à face ».

••• ACTIVITÉ GRATUITE





MARDI 6 OCTOBRE



**MAISON DES ASSOCIATIONS,
11 ALLÉE DE GLAIN**

*Santé
et bien-être*

● **Activités en continu de 10h à 12h et de 14h à 17h :**

ATELIERS EN TOUT GENRE

Prenez le temps de découvrir les différents ateliers qui vous permettront de peaufiner votre santé et votre bien-être : **herboristerie, fabrique de savons, calligraphie, ateliers créatifs...**

● ACTIVITÉ GRATUITE

RELAXATION ET SOPHROLOGIE

Par petit groupe toutes les 30 minutes, profitez de ces petits exercices pour réduire le stress du quotidien et générer une baisse de votre fréquence cardiaque et respiratoire. Avec la sophrologie, apprenez la technique de relaxation adéquate pour parfaire **l'harmonie physique et psychique** de votre corps.

● ACTIVITÉ GRATUITE

● Activités du matin de 10h à 12h :

HAPPY VISIO

Découvrez le tout nouveau **service de conférences virtuelles** sur des thématiques diverses telles que « Hypnose : découvrir et comprendre » et « Stimuler votre mémoire avec la sophrologie ».

••• ACTIVITÉ GRATUITE



EXPRESSION VOCALE

La musique adoucit les mœurs mais, savez-vous que votre voix donne du sens à votre vie ? Par petit groupe, apprenez à faire de vos cordes vocales une véritable force de votre corps.

••• ACTIVITÉ GRATUITE

● Activités de l'après-midi de 14h à 17h :

CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Bénéficiez des conseils d'une diététicienne professionnelle pour concilier les plaisirs de l'alimentation et l'impact qu'elle peut avoir sur la santé ; dans le **respect de vos goûts**.

••• ACTIVITÉ GRATUITE

ATELIER LIBRE D'ART

Se sentir bien, préserver son bien-être en **libérant ses émotions** par un atelier artistique, voici ce que propose cet atelier original et ludique.

••• ACTIVITÉ GRATUITE

MERCREDI 7 OCTOBRE

📍 **MAISON DES ASSOCIATIONS,
11 ALLÉE DE GLAIN**

Les clés de l'alimentation

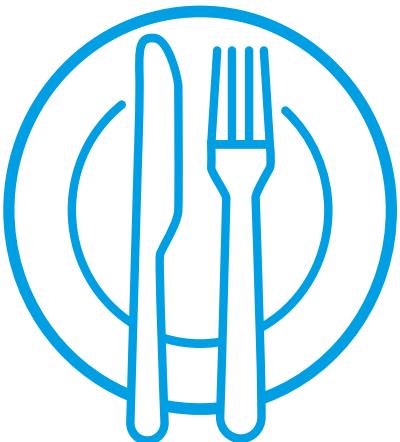


● Activité du matin de 10h à 12h :

CONSEILS DIÉTÉTIQUES

Bénéficiez des conseils d'une diététicienne professionnelle pour concilier les plaisirs de l'alimentation et l'impact qu'elle peut avoir sur la santé ; dans le **respect de vos goûts**.

••• ACTIVITÉ GRATUITE





● Activité de l'après-midi :

CONFÉRENCE :
"LE VENTRE, NOTRE DEUXIÈME CERVEAU"
14H : MAISON DES ASSOCIATIONS

**Conférence animée
par Edwige Fajfer,
naturopathe.**

Changer d'alimentation pour être mieux, pourquoi pas vous ? Il est admis aujourd'hui que notre cerveau n'est pas le seul maître à bord ! Notre ventre communique avec notre cerveau, il est donc primordial d'en prendre soin. Cette conférence passionnante vous permettra de comprendre les liens entre le ventre et le cerveau et vous apportera des conseils en termes d'hygiène alimentaire, d'alimentation, de gestion du stress...

••• ACTIVITÉ GRATUITE



Edwige Fajfer



JEUDI 8 OCTOBRE

Culture et patrimoine

Activités du matin de 10h à 12h :

ATELIER D'ÉCRITURE

10H : SPACEJUNK (35 RUE SAINTE-CATHERINE)

Atelier animé par Laurent Platero, Galerie Le Microcosme, éditeur et auteur de la revue artistico-littéraire Encre[s], auteur de nouvelles pour différentes revues littéraires (Banzaï, L'Art en Loire, Le Bateau). Que vous ayez ou non l'habitude d'écrire, Laurent Platero vous invite à prendre la plume ! Il vous guide et échange avec vous à l'occasion de cet atelier avec convivialité et mots d'esprit !

••• ACTIVITÉ GRATUITE

MARCHE BLEUE

**10H À 17H : DÉPART DE L'ESPACE JAUREGUIBERRY
(33 QUAI JAUREGUIBERRY)**

Les animateurs du service Génération séniors et des Sports vous proposent la traditionnelle **Marche bleue**. Alliez marche physique et découverte culturelle sur ce nouveau parcours guidé de Bayonne. La marche se clôturera par un goûter animé à l'espace Jaureguiberry. Pour participer à cette marche, une bonne condition physique est requise. Repas du midi inclus.

••• ACTIVITÉ GRATUITE

● Activités de l'après-midi de 14h à 17h :

PROJECTION DU FILM “JOYEUSE RETRAITE” 14H : L’ATALANTE (3-5 QUAI AMIRAL ANTOINE SALA)

« L'heure de la retraite est enfin arrivée pour Philippe et Marilou ! Ils s'apprêtent à réaliser leur rêve : partir vivre sous le soleil du Portugal. Au revoir le travail, au revoir la famille, au revoir les ennuis ! Ils pensaient enfin être tranquilles... mais leur famille a d'autres projets pour eux ! »

De Fabrice Bracq - Avec Thierry Lhermitte, Michèle Laroque, Nicole Ferroni

••• ACTIVITÉ GRATUITE

JEUX PROPOSÉS PAR LA MÉDIATHÈQUE DE BAYONNE 14H : ESPACE JAUREGUIBERRY (33 QUAI JAUREGUIBERRY)

Participez à cet atelier convivial autour de jeux ludiques sur le thème du patrimoine bayonnais.

••• ACTIVITÉ GRATUITE





DU 14 SEPTEMBRE
AU 9 OCTOBRE

Concours de peinture

DU 14 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE

LA PARTICIPATION AU CONCOURS

Le règlement du concours de peinture de la Semaine Bleue 2020 peut être remis par le service Génération séniors, à toute personne souhaitant déposer une œuvre dans le cadre du concours et répondant aux critères de candidature (avoir plus de 60 ans et résider dans une ville de l'agglomération Pays Basque).

Les inscriptions et le dépôt des œuvres sont ouverts du lundi 14 septembre 2020 à 9h30 au vendredi 2 octobre 2020 à 17h.

Chaque participant devra se présenter, muni d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile, au service Génération Séniors, au rez-de-chaussée de l'Hôtel de Ville, côté Adour.

**••• INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS : SERVICE GÉNÉRATION SÉNIORS PAR TÉLÉPHONE AU : 05 59 46 61 18
OU PAR MAIL : GENERATION.SENIORS@BAYONNE.FR**

DU 5 AU 9 OCTOBRE 2020

L'EXPOSITION DES ŒUVRES

les œuvres déposées dans le cadre du concours de peinture de la Semaine Bleue sont exposées à l'espace Jaureguiberry, 33 quai Jaureguiberry.

-Accès libre du lundi au vendredi de 10h à 17h-

VENDREDI 9 OCTOBRE, 18H

📍 REMISE DES PRIX DU CONCOURS DE PEINTURE À L'ESPACE JAUREGUIBERRY, 33 QUAI JAUREGUIBERRY

Une réception sera donnée à cette occasion.



SAMEDI 10 OCTOBRE, 15H



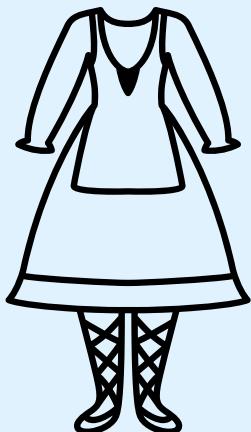
**MAISON DES ASSOCIATIONS,
11 ALLÉE DE GLAIN**

*Spectacle
cabaret*

La Revue Légendes est un tourbillon de **plumes, strass, paillettes**, avec des tableaux traditionnels qui font le succès des grands music-halls parisiens. Elle réunit les éléments essentiels d'un grand spectacle : thèmes variés, plumes et costumes flamboyants, chorégraphies dynamiques et décors féériques. Venez redécouvrir les plus grandes légendes françaises et internationales.

••• GRATUIT

.....



DIMANCHE 11 OCTOBRE, 11H



**MAISON DES ASSOCIATIONS,
11 ALLÉE DE GLAIN**

Mutxiko

Initiez-vous aux **sauts basques**, avec l'association Orai Bat, ces traditionnelles danses en cercle : suivez la musique et laissez-vous guider !

.....

La Ville de Bayonne remercie chaleureusement tous les prestataires de l'édition 2020 de la Semaine Bleue : les associations bayonnaises chargées d'animations, les responsables des différents ateliers, l'Office de tourisme de Bayonne, L'Atalante, Spacejunk, les conférenciers, les restaurateurs bayonnais participants.

Baionako herriko etxeak
aurkezten du —

BAIONA

2020KO URR. 5 > 11

ASTE URDINA

Adinekoak eta zoriontsuak !



AKTIBITATEETAN PARTE
HARTZEKO IZENA IRAILAREN
28TIK GOITI EMAN :
05 59 46 61 18

BAYONNE.FR

Bayonne*
BAIONA-PAYS BASQUE

Plurielle et si singulière