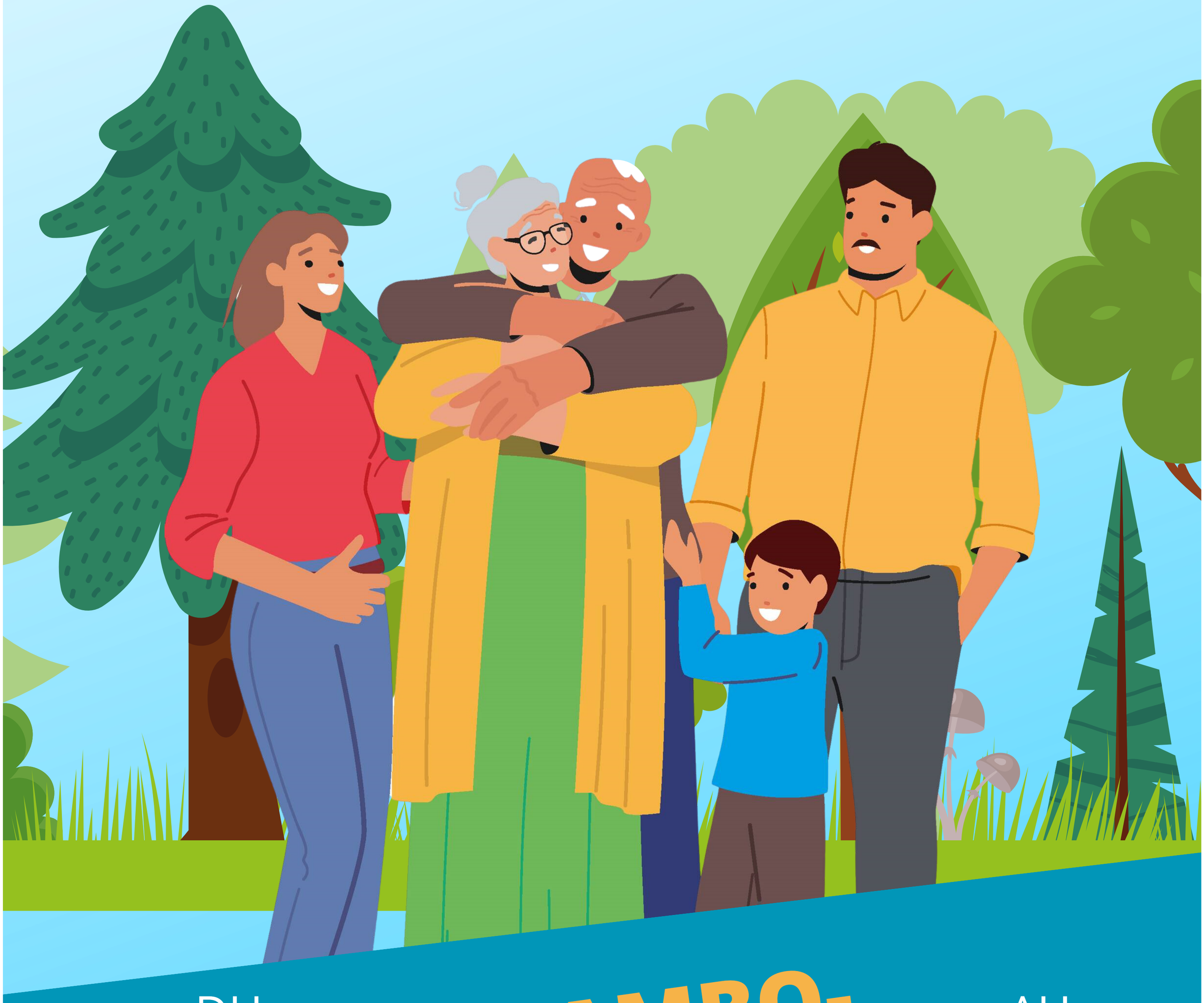
La Semaine Bleue

Semaine Nationale des retraités et personnes âgées



DU **02** OCTOBRE

A CAMBO-LES-BAINS

AU **08** OCTOBRE

VILLA BON AIR

Ville de Cambo-les-Bains
Kanboko Herria

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

PROGRAMME

Lundi 2 octobre

- **14h-16h30 : Salle CMS**

Le centre de ressources Arditeya-Vieil Assantza vous propose **une information libre autour de l'accompagnement des aidants + ateliers bien-être.**
Moments dédiés aux aidants de 15h30 à 16h30 à la salle Denentzat.
Ouvert à tous, sans inscription

Mercredi 4 octobre

- **9h-12h : jardin de l'AIEC**

Atelier intergénérationnel de tableau de sable sur la thématique du jardin.
Accès libre, à partir de 6 ans

- **9h30-11h30 : CMS :**

Le CCAS et la SDSEI vous invitent à **une sensibilisation aux usages du numérique / Prévention arnaques en ligne** : données personnelles, menaces et arnaques, bonnes pratiques, SMS et mails frauduleux…
Inscription au 05 59 93 50 65 ou par mail : actionsociale@mairie-cambolesbains.fr

- **10h30-12h : Halle Jougleux**

Le centre de ressources Arditeya-Vieil Assantza vous propose un **Atelier Form' Equilibre** : être acteur pour avancer en âge et se prémunir des risques à domicile.
Infos et inscriptions au 07 68 13 63 23.
Repli à la salle de danse en cas de mauvais temps.

15H : MARCHE BLEUE
Rassemblons-nous tous au Square Albeniz, tous en bleu, pour une marche suivie d'un goûter musical au parc St Joseph

Jeudi 5 octobre

- **10h-12h30 : Cinéma Aiglon**

Bon Air et Etcharry Formation vous convient à **une conférence "La vieillesse, une illusion d'optique"**, avec Saül Karsz, sociologue et philosophe.
Inscription avant le 30/09 au 05 59 70 37 60 ou à laboa@etcharry.org

- **14h-18h : jardin de l'AIEC**

Atelier dessin sur la thématique "Croquons le jardin de l'AIEC"
Tout public, accès libre

- **15h30-16h30 : Arditeya**

Temps de lecture partagée, intergénérationnel et multiculturel, en français, basque et espagnol.
Accès libre, ouvert à tous

Vendredi 6 octobre

- **15h15 - 16h45 : CMS**

Le centre de ressources Arditeya-Vieil Assantza vous propose **"Yoga du rire"**, la positive attitude. Présentation et exercices.
Accès libre, ouvert à tous