

Semaine du 5 au 11 oct. 2026 Bleue

ANIMATIONS
INTERGÉNÉRATIONNELLES

ATELIERS ARTISTIQUES

ACTIVITÉS SPORTIVES
& BIEN-ÊTRE

POUR LES 65 ANS ET +

>> Inscriptions du 15 au 25 septembre, en présentiel au C.C.A.S.

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

LUNDI 5 OCTOBRE

- **10^H - ATELIER ARTISTIQUE**
Avec **Mylène Vertone**, artiste peintre

C.C.A.S. - Bât A (1^{er} étage)
Gratuit

- **11^H15 - ATELIER DU DOS**

Avec **Jessica Olmeda**

Venez améliorer votre posture et votre condition physique.

Parc des sports - Salle Santé
Gratuit

- **14^H30 - SÉANCE CINÉMA**
« **JUSTE UNE ILLUSION** »

d'Olivier Nakache et Eric Toledano

Dernier opus du duo de réalisateurs, une plongée dans les années 80, empreinte de nostalgie et d'humour.



Cinéma le Rio /
Durée 1^H56

Participation : 1€ à régler au C.C.A.S. lors de l'inscription

- **17^H - POT OFFICIEL DE LANCEMENT DE LA SEMAINE BLEUE**
+ Exposition des œuvres de l'atelier artistique et démonstration d'air batterie
Lancement de la Semaine Bleue autour d'un goûter convivial.

Jardin public – allée du Boudigau
Si conditions météorologiques défavorables, repli aux salles municipales
Gratuit

MARDI 6 OCTOBRE

- **9^H30 & 14^H30 - VISITE SITCOM ET ATELIER COMPOSTAGE**

Animé par le
Sitcom

Sitcom Côte Sud
des Landes –
Bénesse-Maremne
Gratuit



- **10^H - ATELIER « LES GESTES QUI SAUVENT »**

Avec **L'ASEPT**

Apprenez à vous protéger et réagir face à un danger.

Salles municipales 1 et 2 à l'étage
Gratuit

- **15^H00 - VISITE ET SÉANCE AU PÔLE HAUTE PERFORMANCE**

Avec **L'OMS**

Prenez-vous au jeu de sport adapté : un, deux, trois... Partez !
Apportez une tenue de sport et des baskets propres.

Parc des sports – Pôle Haute Performance
Gratuit

MERCREDI 7 OCTOBRE

- **10^H30 - ATELIER MUNZ FLOOR**

Avec **Sophie Chiamia**

Venez découvrir cette pratique afin d'améliorer votre santé et votre bien-être physique et mental.

C.C.A.S. - Bât A (1^{er} étage)
Gratuit

• JOURNÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE AUTOUR DE L'Océan :

Sauvetage côtier, atelier environnement et initiation bodyboard



Animée par le Conseil Municipal des Jeunes (CMJ), le Sauvetage côtier, le Santocha Surf Club et le service environnement

Vous découvrirez le plaisir de l'océan et des vagues en sécurité : relais sur le sable, atelier environnement et bodyboard.

» **13^H30** - Rendez-vous devant le Santocha Surf Club.

» **13^H45 - 15^H15** - Session sauvetage côtier ou sensibilisation aux espaces naturels.

» **15^H15 - 15^H45** - Goûter, zéro déchet, organisé par le CMJ.

» **15^H45 - 17^H00** - Initiation bodyboard ou sensibilisation aux espaces naturels.

Plage Santocha / selon conditions météorologiques

Gratuit

• **14^H30 - ATELIER MUNZ FLOOR**

Avec Sophie Chiamà

Venez découvrir cette pratique afin d'améliorer votre santé et votre bien-être physique et mental.

C.C.A.S. - Bât A (1^{er} étage)

Gratuit

JEUDI 8 OCTOBRE

• **DÉCOUVERTE DE LA VALLÉE DU KIWI**

Rendez-vous sur le parking du stade municipal :

» **9^H15** - Départ en autobus.

» **10^H30** - Visite de la Maison du saumon, Maison Barthouil - Peyrehorade.

» **15^H00** - Rencontre avec une kiwicultrice Mme Dasquet.

(Retour à Capbreton vers 18h00)

Participation : 35.75€ à régler par chèque au C.C.A.S. lors de l'inscription

• **9^H - YOGA SUR CHAISE**

Avec Inspire Yoga



C.C.A.S. - Bât A (1^{er} étage)

Gratuit

• **10^H - CONFÉRENCE SUR L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (I.A.)**

Avec AGIRabcd

Venez comprendre et vous approprier les concepts de l'Intelligence Artificielle.

Salles municipales n° 1 et 2 à l'étage

Gratuit

• **14^H30 - ATELIER « BUDGET ET ARNAQUES »**

Avec l'ASEPT

Apprenez à mieux gérer votre budget tout en apprenant à identifier et éviter les éventuels arnaques

Salles municipales n° 1 et 2 à l'étage

Gratuit

VENDREDI 9 OCTOBRE

• 9^H - ATELIER DU DOS

Avec Jessica Olmeda

Venez améliorer votre posture et votre condition physique.

Parc des sports - au dojo

Gratuit

• 10^H30 - ATELIER QI GONG

Avec Sport Santé Terre et Océan

Venez harmoniser votre flux d'énergie et renforcer votre santé globale .

Jardin public

Gratuit

• 10^H30 - EXPOSITION DE CHOU-ROUK HRIECH

Commentée par Louis Giraud

Centre d'art - PARCC

Labenne

Gratuit

• 12^H15 - PIQUE-NIQUE AU THÉÂTRE DE VERDURE

Labenne - en face du PARCC

• 15^H - ATELIER AUTOUR DE LA DANSE ET DU SOUFFLE

Avec Christelle Infantes et Laetitia Sansas

Venez allier le mouvement et le souffle pour un temps de relaxation musical.

Canopée - Halles du marché

Gratuit

• 15^H - RENCONTRE AUTOUR DU JEU SUIVI D'UN GOÛTER PARTAGÉ

Un moment convivial où vous pouvez découvrir et pratiquer divers jeux.

Médiathèque-Ludothèque "L'Écume des jours"

Gratuit

REMERCIEMENTS À NOS PARTENAIRES

Mme Olmeda / Cinéma le Rio / Mme Vertone / Mme Infantes / Mme Sansas / Siel bleu / Sitcom Côte Sud des Landes / l'ASEPT / Office de la vallée du kiwi / OMS / Le Conseil Municipal des Jeunes (CMJ) / Mme Chiama / Sauvetage côtier / Santocha Surf club / Inspire yoga / AGIRabcd / Sport Santé Terre et Océan / PARCC / la Mairie de Capbreton et les différents services.

+ TOUTE L'ANNÉE

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER AUX ANIMATIONS DU CCAS ?

Pour recevoir toutes les informations sur les événements, rendez-vous à venir au C.C.A.S. :
05 58 72 70 75/ 27 allée du Boudigau - 40130 CAPBRETON

