

VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !



LA MARCHÉ
BLEUE

15h : Marche Bleue
Départ Square Albeniz

15:00 : Ibilaldi Urdina
Abiatzea Albeniz Plazabaratzea

Cambo-les-Bains



Kanbo

09 JEUDI
OCTOBRE
15h : Parc Vieil Assantza - Bal champêtre
Inscriptions : Arditeya : 05 59 29 39 70

10 VENDREDI
OCTOBRE
9h-10h30 : Centre de ressources Arditeya - Marche BungyPump
Inscriptions : Arditeya : 07 68 13 63 23
12h45-16H : CMS - CCAS/Txik Txak - Atelier de sensibilisation à l'utilisation des bus à destination des seniors
Théorie + déplacement en bus jusqu'à Ustaritz avec temps convivial (café) - inscriptions : CCAS 05 59 93 50 76

11 SAMEDI
OCTOBRE
18 h : Cinéma L'Aiglon
"L'homme qui a vu l'ours qui a vu l'homme"

09 OSTEguna
URRIA
15:00 : Vieil Assantza parkea - Herri dantzaldia
Izen emateak: Arditeya : 07 68 13 63 23

10 OSTIRALA
URRIA
9:00-10:30 : Arditeya Baliabide zentroa - BungyPump Ibiltzea
Izen emateak: Arditeya : 07 68 13 63 23
12:45-16:00 : ZAZ - GEUZ/Txik Txak - Autobusen erabilpenari buruzko sentsibilizazio tailerra, adinekoentzat
Teoria + joan-etorria autobusez Uztaritzerraino, lagun arteko denborarekin (kafea) - Izen emateak: GEUZ 05 59 93 50 76

11 LARUNBATA
URRIA
18:00 : L'Aiglon Zinema
"Gizonak ikusi duen hartza ikusi duen gizona" (FR)

Le CCAS de Cambo-les-Bains a pour mission d'accompagner toutes les personnes de la commune qui rencontrent des difficultés contactez-nous !

Zailtasunak dituzten herriko pertsona guztiei laguntzea du xede Kanboko GEUZek jarri gurekin harremanetan!

Informations et inscriptions aux ateliers :
CCAS de Cambo-les-Bains
14, avenue de la Mairie
05 59 93 50 76
actionsociale@mairie-cambolesbains.fr

VIEILLIR...

UNE FORCE À PARTAGER

ZAHARTZEA...

PARTEKATZEKO INDAR BAT

06 LUNDI
OCTOBRE
9h-11h : Colline de la bergerie - Centre de ressources Arditeya
Randonnée culturelle
Parcours d'orientation "Aux cimes de la Bergerie" - Inscriptions : Arditeya
07 68 13 63 23
14h-17h : Bon Air - Portes ouvertes de l'EHPAD
Tout public, sans inscription
15H15 : Parc Vieil Assantza - lectures publiques
Inscription Arditeya : 05 59 29 39 70
15h30-17 h : CMS - Centre de ressources Arditeya / ASEPT
Présentation Atelier Yoga du rire - Inscriptions : ASEPT 05 59 80 98 88

07 MARDI
OCTOBRE
9h30 : Bon Air - Job dating
Rencontre avec différents professionnels - Sans inscription
15h-16h30 : Bon Air - Karaoke
avec le foyer de vie Gure Nahia - Inscriptions Bon Air : 05 59 29 70 26
15h : Arditeya - Karaoke
Inscription Arditeya 05 59 29 39 70

08 MERCREDI
OCTOBRE
10h-12h : AIEC
Atelier dessin intergénérationnel grands-parents / petits-enfants : sur inscription - AIEC : 05 59 29 70 48
10h-12h : Centre de ressources Arditeya
Chasse au trésor pour les enfants (limité à 12 enfants) - Inscriptions : Arditeya : 07 68 13 63 23
15h : Marche Bleue
Départ Square Albeniz et arrivée au Parc Saint Joseph

09 JEUDI
OCTOBRE
10h30-12h : Centre de ressources Arditeya - / ASEPT
Présentation Atelier Habitat
Inscriptions : ASEPT 05 59 80 98 88.
15h : Bon Air - gym tonic intergénérationnelle
Inscriptions Bon Air : 05 59 29 70 26

06 ASTELEHENA
URRIA
9:00-11:00: Elorrimendi - Arditeya Baliabide zentroa
Ibilaldi kulturala
"Elorrimendiko gailurretara" orientazio ibilbidea - Izen emateak: Arditeya
07 68 13 63 23
14:00-17:00: Bon Air - Zahar etxearen ate idekitzeak
Deneri idekia, izen ematerik gabe
15:15 : Vieil Assantza parkea - irakurketa publikoak
Izen ematea: Arditeya : 07 68 13 63 23
15:30-17:00 : ZAZ - Arditeya Baliabide zentroa / ASEPT
Irriaren Yoga Tailerraren aurkezpena - Izen emateak: ASEPT 05 59 80 98 88

07 ASTEARTEA
URRIA
9:30 : Bon Air - Job dating
Profesional ezberdinekin topaketa - Izen ematerik gabe
15:00-16:30 : Bon Air - Karaoke
Gure Nahia bizi etxearekin - Izen emateak Bon Air : 05 59 29 70 26
15:00 : Arditeya - Karaoke
Izen emateak Arditeya 05 59 29 39 70

08 ASTEAZKENA
URRIA
10:00-12:0 : AIEC
Aitatxi-amatxiak/ilobasoak belaunaldi arteko marrazki tailerra : Izen emateak - AIEC : 05 59 29 70 48
10:00-12:00 : Arditeya Baliabide zentroa
Haurrendako altxor ihizia (gehienez 12 haur) - Izen emateak: Arditeya : 07 68 13 63 23
15:00: ibilaldi Urdina
Albeniz Plazabaratzetik San Jose parkeraino

09 OSTEAGUNA
URRIA
10:30-12:00 : Arditeya Baliabide zentroa - / ASEPT
Bizileku tailerraren aurkezpena
Izen emateak: ASEPT 05 59 80 98 88.
15:00 : Bon Air - Belaunaldi arteko gimnastika bizkorgarria
Izen emateak Bon Air : 05 59 29 70 26



Au CCAS, la Semaine Bleue, c'est toute l'année !



Avec ses services d'aide à domicile et de portage de repas, ce sont près de 100 personnes âgées et/ou en situation de handicap qui sont accompagnées au quotidien par les professionnels bienveillants et impliqués du Centre Communal d'Action Sociale.

Le Centre Communal d'Action Sociale est un établissement public administratif dont le rôle est de venir en aide aux personnes qui rencontrent des difficultés économiques, sociales, familiales ou professionnelles.



Pour nos séniors, et afin de préserver le lien social des plus vulnérables, de nombreuses activités sont proposées toute l'année :

- Des moments de rencontre (Gouters...)
- La Semaine Bleue
- Les séances d'activités adaptées
- Les ateliers d'aide aux aidants

Le CCAS de Cambo-les-Bains a pour mission d'accompagner toutes les personnes de la commune qui rencontrent des difficultés.

C'est un **service d'écoute, de conseil, d'information et d'accompagnement** qui intervient en collaboration avec les partenaires sociaux du territoire.

Alors quelques soient vos besoins ou les difficultés que vous éprouvez, contactez-nous !

Zure beharrak edozein direla ere edo aurkitzen dituzun zailtasunak, Jar zaitetz gurekin harremanetan!

Informations :

CCAS de Cambo-les-Bains
14, avenue de la Mairie
05 59 93 50 76

actionsociale@mairie-cambolesbains.fr



Semaine Nationale des retraités et personnes âgées



PROGRAMME

Du 30 septembre au 06 octobre 2024
2024ko irailaren 30tik urriaren 6ra



LA MARCHÉ
BLEUE

15h : Marche Bleue
Départ Square Albeniz
15:00 : Ibilaldi Urdina
Abiatzea Albeniz Plazabaratzea

Ville de
Cambo-les-Bains



Kanboko Herria

www.cambolesbains.fr

Bouger ensemble...

Pour entretenir la flamme !

30 LUNDI
SEPTEMBRE

10h-12h : salle CMS - Etcharry Formation Développement

Présentation du centre de formation + présentation d'Emploa (formation et emploi dans les métiers du social)

14h45-16h45 : atelier prévention des chutes à la Maison Basque

A partir de 65 ans. Inscriptions au 05 59 29 03 72

14h-17h : Villa Bon Air - Portes ouvertes de l'EHPAD



01 MARDI
OCTOBRE

9h-12h : Villa Bon Air : Job dating

Rencontre avec différents professionnels

9h-10h30 : ASEPT - Centre de Ressources Arditeya – Vieil Assantza (salle IPARLA)

Présentation de l'atelier « Comment préserver son équilibre ? »

A partir de 55 ans

Inscription auprès du CCAS

14h-16h – colline de la Bergerie

Parcours d'orientation « Aux cimes de la Bergerie ».

Inscription auprès du CCAS

20h30 : Cinéma l'Aiglon

Diffusion du film « Supers Seniors » en avant-première.



02 MERCREDI
OCTOBRE

10h-12h : AIEC

Atelier dessin « partage artistique grands-parents / petits-enfants ». Tout public, débutants acceptés, inscriptions des binômes au 05 59 29 70 48

LA MARCHÉ BLEUE

15h : Marche Bleue

Départ Square Albeniz et arrivée au Parc Saint Joseph

03 JEUDI
OCTOBRE

9h30-11h : ASEPT – en partenariat avec Arditeya – salle du Centre Multi-services

Présentation de l'atelier « Comment garder sa mémoire en forme ? ».

A partir de 55 ans. Inscription auprès du CCAS.

15h : Cinéma l'Aiglon

Connaissance du monde : l'Australie

Elgarrekin mugitu...

Su-lama mantentzeko!

30 ASTELEHENA
IRAILA

10:00-12:00 : Zerbitzu gune gelan - Etcharry garatze formakuntza

Formakuntza zentroaren aurkezpena + Emplouaren aurkezpena (prestakuntza eta enplegua gizarteko lanbideetan)

14:45-16:45 : Erorketen prebentzio tailerra "Maison Basque" erietxean.

65 urtetik goiti. Izen-emateak: 05 59 29 03 72

14:00-17:00 : Villa Bon Air - Xahar etxearen ate idekitzeak

01 ASTEARTEA
URRIA

9:00-12:00 : Villa Bon Air : Job dating

Profesional ezberdinekin topaketa

9:00-10:30 : ASEPT - Arditeya baliabide zentroa – Vieil Assantza (IPARLA gela)

"Bere oreka nola gorde?" tailerraren aurkezpena

55 urtetik goiti

GEUZan izen ematea

14:00-16:00 – Elorri mendi

"Elorri mendiko gailurretara" orientazio ibilbidea.

GEUZen izen ematea

20:30 : l'Aiglon Zinema

"Supers Seniors" filmaren hedapena.



02 ASTEAZKENA
URRIA

10:00-12:00 : AIEC gelan

aitatxi-amatxiak/ilobasoak partekatze artistikoa" marrazki tailerra. Publiko oro, hasiberriak onartuak, binomioen izen emateak 05 59 29 70 48

LA MARCHÉ BLEUE

15:00 : Ibilaldi Urdina

Abiatzea Albeniz Plazabaratzea eta heltzea San Jose parkera

03 OSTEAGUNA
URRIA

9:30-11:00 : ASEPT – Arditeiarekin elkarlanean – Zerbitzu gunearen gelan

"Nola gorde bere memoria forman ? " tailerraren aurkezpena.

55 urtetik goiti. GEUZan izena ematea.

15:00 : l'Aiglon Zinema

Munduaren ezagutza: Australia

