

**SEPTEMBRE À DECEMBRE 2025**

**29 rue Richelieu, Hendaye**



**PROGRAMME**

# ADULTES SÉNIORS

**Informations auprès du service  
Adultes-Seniors 06 74 23 76 34  
Au Secrétariat 05 59 20 37 63**

**CENTRE SOCIAL DENENTZAT**



# Activités Permanentés

## ADULTES - SENIORS

### GI QONG

Les lundis de 13h45 à 14h45 et de 14h45 à 15h45 avec Dany

### DO IN

Les mardis de 10h00 à 11h00 avec Anna

### MARCHE OCÉANE

Mathieu vous propose une activité en bord de mer, les pieds dans l'eau.

Les Mardis de 14h30 à 16h30 **30/09, 7 et 14/10, 4 et 18/11** rendez-vous devant chez Blanco ou transport à la demande au CS  
**module de 5 séances**

### ATELIER SELF DÉFENSE

Les vendredis de 9h à 10h avec Pierre  
(Art de la défense personnelle)

### TRAVAUX D'AIGUILLES ET CREATIFS

Les mardis et jeudis de 14h à 17h avec Rose Marie

### PEINTURE DIRIGÉE

Les lundis de 10h à 12h et de 14h30 à 16h30 avec Yolande

# Activités Permanent

## ADULTES - SENIORS

### ATELIER ARTISTIQUE

Travail du papier (pliage, collage etc...) avec Mylou

Les mardis de 14h30 à 16h30

### ATELIER CRÉATIF

Atelier artistique menée par Laura les lundis de 14h à 15h30

### ATELIERS LINGUISTIQUES

Français, Espagnol, Anglais avec Annie, Irmine, Florence, Christian, Didier, Véronique, Elisa et Marimar (voir dépliant général pour un complément d'informations)

### INFORMATIQUE

A confirmer

### JEUX DE PLATEAUX

Les jeudis après-midi de 14h à 16h30 (en autonomie)

## NOUVEAUTÉ

### JEUX AVEC VERONIQUE

1 jeudi par trimestre Véronique vous propose une après midi jeux

### CHORALE

Les jeudis de 19h à 20h avec Jean Michel, Evelyne et Monique

### ATELIER COUTURE

Atelier couture en autogestion, les Jeudis et Vendredis de 14H à 16h30 avec Marie-jo et Chantal

# Espaces Permanent

**ADULTES - SENIORS**

## **LA MATINALE DES BONNES MINES**

**(CAFÉ PARTICIPATIF)**

Les **lundis de 10h à 12h** avec Mylou et Fred  
La porte est ouverte à tous les talents  
"z'anonymes": parents, adultes c'est un  
temps pour souffler et s'exprimer  
**=> un temps d'animation spécifique cf  
page ci-dessous**

## **L'ESPACE BEAUTÉ ONGLERIE**

Atelier Nail Art spécial ongles proposé par  
Dominique, les **Mardis de 14h30 à 17h30**  
**SUR INSCRIPTION** au 06.74.23.76.34 (tarif  
modulable en fonction des ressources)

## **KFÉ PAPOTE**

Envie de partager, d'échanger avec d'autres  
personnes, de tisser un lien social, culturel.  
Marie Jo et Renée vous accueillent autour d'un  
café **1 jeudi par mois de 14h30 à 16h30**

**(16/10, 20/11, 18/12)**

## **"AU FIL DES MOTS"**

Espace de réflexions, de discussions en  
mode "café littéraire" où chacun peut à tour  
de rôle proposer un sujet à mettre à débat  
dans le respect de nos règles de Laïcité (pas  
de politique, pas de religion...)

**2 jeudis par mois de 14h30 à 16h30**

**(2/10, 16/10, 6/11, 20/11, 4/12 et le 8/12)**



# Octobre Rose

**LUNDI 13 OCTOBRE  
AU CENTRE SOCIAL  
DENENTZAT**

**Café des bonnes  
mines**

**Le café se pare de rose !!**

Création d'une œuvre  
collective solidaire!

Lundi 13 octobre de 10h à 12h  
(gratuit sans inscription)



**Café des bonnes  
minnes**

**Atelier ongles**

mise en beauté des mains  
aux couleurs d'Octobre Rose  
Lundi 13 octobre de 10h à 12h  
(Gratuit et sans inscription)



**Atelier Cuisine**

**Cuisine saine et  
savoureuse**

Comment se faire plaisir en  
utilisant des ingrédients  
simples et équilibrés ?



# Activités Ponctuelles

## ATELIER CRÉATIF AUTOUR DE LA PRÉPARATION DE LA SEMAINE DU HANDICAP

Atelier autour de la question du handicap "**Comment accueillir les différences**" (Création d'une exposition et d'ateliers de sensibilisation)

**Les jeudis de 10h00 à 12h00** avec les "loufoques"

## APRÈS-MIDI "REMUE MENINGE"

Ramuntxo vous propose de vous essayer à la **Dictée d'Antan** en mode certificat d'étude sans pression et surtout pour rire ensemble



**Mardi 14 Octobre  
et Mardi 18 Novembre  
à 14h30**

## NOUVEAUTÉ

## SE RENCONTRER POUR SE RACONTER À DENENTZAT

Ateliers d'écriture, création d'un roman photo sur la vie du Centre Social à travers des témoignages

Les mardis 30/09 , 04/11, 25/11

De 14h30 à 16h30

Animé par M. Pierre Bizcay de l'association 2000 expressions

**ATTENTION:  
inscription obligatoire**

# Activités ponctuelles

## PRÉVENTION SANTÉ / BIEN ÊTRE

### MARCHE FACILE

Activité proposé par l'équipe du pôle seniors et garantissant la marche sur le plat (adaptée au rythme de chacun)

**Marche à la 1/2 journée :**

**Vendredi 10 /10 marche bleue**

**Marche à la journée (prévoir pique-nique):**

**Mardi 23 septembre :** parc naturel de la Seigneurie de Bertiz (Espagne)

**Vendredi 7 Novembre :** L'étang de Léon (landes)

Tarif 4€ la marche (horaires à déterminer)  
En fonction du temps des changements son possibles

### INFO COLLECTIVES BIEN VIEILLIR

**CAFE SANTE** (sensibilisation aux risques de chutes...) en partenariat avec l'Unité de prévention en gériatrie de l'Hôpital de Bayonne. Le **Mardi 4 Novembre** à la demi-journée (inscription obligatoire, places limitées) **gratuit**

### ATELIER YOGA DU RIRE

**Atelier** proposé par l'ASEPT,  
En cour de construction  
inscription obligatoire, places limitées **gratuit**

# Activités seniors

## PRÉVENTION SANTÉ / BIEN ÊTRE

### GYM ADAPTÉ

Les **lundis** de 10h30 à 12h  
Avec Julie de de l'association GE APA Santé  
Nutrition

### KARATE

Les **vendredis** de 10h à 12h00  
avec Pierre Ithourria Arribillaga de  
l'association AKA.

### CUISINE

Les **lundis** de 9h15 à 14h30  
(4€ par atelier)

**Lundi 6 Octobre, 3 Novembre : GR1**  
**Lundi 13 Octobre, 17 Novembre : GR2**  
**avec Brigitte**

### YOGA

Atelier de Yoga proposé par Beatriz  
Les **jeudis de 10h30 à 12h**

# Sorties culturelles

- Le Vendredi 17 Octobre 2025:

**Sortie à la journée :** Visite du château de Roquetaillade en Gironde restaurant puis visite de la distillerie Darroze à Roquefort (40)

Places limitées à 24

- Le Vendredi 13 Novembre 2025 :

**Sortie à la ½ journée au Bowling:**

*Places limitées à 24*

- Le Vendredi 28 Novembre 2025

**Sortie à la journée : Gipuzkoa**

Visite du musée du fer Basque (museo del hierro vasco) repas au restaurant puis visite confirmer

*Place limitées à 24*

**Horaires et prix à confirmer**



# *Spectacle avec la Scène Nationale*

**JEUDI 16 OCTOBRE :**  
**CAVERNE**

**COLLECTIF OS'O**



Tout commence par une visite guidée de la grotte de Lascaux. Le Collectif OS'O nous entraîne plusieurs mètres sous la surface de la terre, aux origines de l'humanité et des premiers mythes.

Qu'est-ce qui a motivé des hommes et des femmes qui nous ressemblent à descendre sous la terre pour peindre des animaux sur les murs ? Quel était le contenu de ces histoires ? La grotte ornée demeure un théâtre mystérieux, riche d'histoires lointaines et de questions sans réponses.

Sept comédiens y ouvrent des récits parallèles captivants, dans un dialogue drôle et poétique entre nos aïeux de Lascaux et les Homo sapiens d'aujourd'hui.

S'y croisent un préhistorien dépassé autant par ses recherches que par sa fille adolescente, un frère et une sœur que tout oppose qui se retrouvent coincés dans une grotte inconnue, une copiste face au défi d'une vie - réaliser une reproduction du dessin mythique de la grotte de Lascaux - et Martin, tout droit venu du paléolithique supérieur, qui ne les aide pas vraiment.

Théâtre Michel Portal à Bayonne à 20h  
Durée : 1h55

**Tarif 10 € par spectacle, places limitées à 15 par spectacle**

# les expositions et événements

## SEMAINE BLEUE DU 6/10 AU 10/10 2025

Programme complet de la **semaine bleue** (partenariat avec le CCAS et les associations Hendayaises concernées)  
Voir programme spécifique édité par la ville d'Hendaye.

Inscription obligatoire pour toutes les activités : voir secrétariat du CS

## SEMAINE DU DÉVELOPPEMENT

### **Jeudi 25 Septembre à 14h30 :**

Atelier "Santé et environnement dans mon logement"

**Le CPIE Littoral Basque**, propose des ateliers pour mieux comprendre les liens entre santé et environnement dans l'habitat. Ces ateliers interactifs et pratiques offrent des solutions simples et accessibles pour améliorer son quotidien, préserver sa santé et réduire son impact environnemental.

places limitées à 12 personnes

### **Jeudi 2 Octobre 14h30-16h30:**

Atelier intergénérationnel au Lycée Aïzpardi avec le CPIE Littoral Basque:  
Fabrication de lessive maison et/ou fabrication de sac à vrac à partir de chutes de tissu

places limitées à 5 personnes

# *les expositions et événements*

## BALADES SONORES

A partir de témoignages collectés auprès des habitant.e.s d'Hendaye, la **compagnie des Vents et Marées** a imaginé six promenades sonores écrites sur mesure à écouter sous casque dans cinq quartiers différents de la ville.

**Le Lundi 24 Novembre**

**à 14h00( 1er groupe) et à  
15h00(pour le deuxième groupe)**

Départ devant le Centre Social  
découverte de une balade sonores  
(quartier joncaux )

Prêt possible de MP3 et casque  
pour les participants

PLACES LIMITÉES À 2X 10 PERSONNES

# Projets intergénérationnels et échanges



## Sortie

**Mercredi 10 Décembre 13h30**

Après midi Bowling avec les enfants de l'ALSH  
et le groupe de Jeunes Ados

Puis goûter partagé au Centre

Tarif 7 € (coût réel 17€)

8 places disponibles




## Pâtis'âge

**Atelier intergénérationnel, seniors et  
enfant de l'ALSH**

les mercredis 1er Octobre, 5 Novembre, 17  
décembre de 14h30 à 16h30

8 places disponibles



## Atelier linguistique "échanges de savoir"

**Atelier intergénérationnel** rendez-vous avec  
les élèves du LEP Aizpurdi pour un échange  
de savoir **à 14h**

les seniors parlent en espagnol aux élèves  
qui sont en section bilingue et les élèves  
pendant l'échange linguistique proposent un  
soin du visage ou maquillage

**Dates et nombre de places à confirmer**

# *Les manifestations*

GAU BELTZA

**Vendredi 31 Octobre**

BOURSES AUX  
JOUETS

**Mercredi 3 au vendredi 6  
Décembre**

MARCHÉ DE  
NOËL

**Samedi 6 et dimanche 7 Décembre**

GOÛTER DES  
AINÉS

**Mardi 16 Décembre**

REPAS DE NOËL

**Samedi 20 Décembre**

JOURNÉE DES  
ENFANTS

**Vendredi 19 Décembre**

**ATTENTION: sur inscription places  
limitées**



# *Inscriptions*

**A partir du Lundi  
8 Septembre 2025 à partir de  
10h (en continu)  
veuillez vous rapprocher du  
secrétariat**

## **INFOS**

**Activités adultes/séniors**

**Ouverture**

**Lundi 29 septembre**

**Fermeture**

**Vendredi 12 juin**

**EN VOUS REMERCIANT DE  
VOTRE COMPREHENSION**

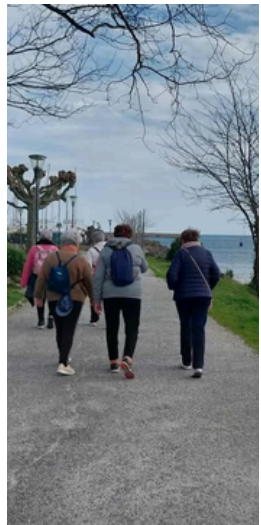
# Tarifs

	CARTE D'ADHESION	TARIFS A LA SEANCE	TARIFS AU MODULE	TARIF A L'ANNEE
ADULTES / SENIORS				
TRAVAUX D'AIGUILLES	X			
JEUX DE PLATEAUX	X			
ATELIER CREATIF "LOUFOQUE"	X			
THEATRE	X			
PEINTURE DIRIGEE	X			108 €
ATELIER ARTISTIQUE	X			84 €
CHORALE	X			84 €
ATELIERS LANGUES	X			84 €
QI QONG	X			48 €
DO IN	X			48 €
YOGA	X			48 €
PILATE	X			24 €
KARATE	X			48 € + 38 € DE LICENCE FEDERALE
SELF DEFENSE	X			
ATELIER INFORMATIQUE	X			84 €
MARCHE OCEANE	X		20 € LES 5 SEANCES	
ATELIER CUISINE	X	4 €		
GYM ADAPTEE	X			48 €
MARCHE FACILE	X	4 €		
ATELIER MÉMOIRE	X			
SOLIDRIVE	X			
AU FIL DES MOTS	X			
CAFE DES BONNES MINES				
ATELIER ONGLERIE		X EN FONCTION DU REVENU		
CAFE PAPOTES				
CAFE CITOYEN				

[illegible]

[illegible]









**29 Rue Richelieu**  
**64700 HENDAYE**  
**05 59 20 37 63**

*Mail : [centresocialdenentzat@gmail.com](mailto:centresocialdenentzat@gmail.com)*  
*Site internet : <https://centresocialdenentzat.fr>*

