

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



Activités Permanentes

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 Permanentes

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 Permanentes

ADULTES - SENIORS

LA MATINALE DES BONNES MINES (CAFE 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 ongerie 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 accueille 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 onglerie

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 CREATIF AUTOUR DE LA PREPARATION 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 sont possibles

INFO COLLECTIVES BIEN VIELLIR

CAFE SANTE (sensibilisation aux risques de chutes...) en partenariat avec l'Unité de prévention en gérontologie 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 cours de construction
inscription obligatoire, places limitées **gratuit**

Activités seniors

PRÉVENTION SANTÉ / BIEN ÊTRE

GYM ADAPTÉ

Les **lundis** de 10h30 à 12h

Avec Julie 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 Beatrix

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 1/2 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

Places 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 Aïzpuri 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

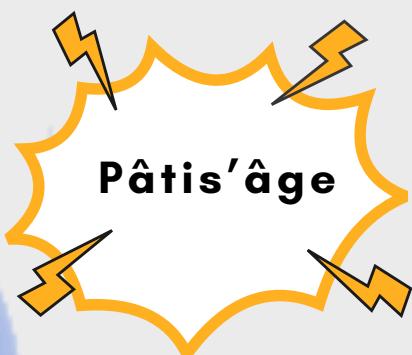
PLACES LIMITÉES À 2X 10 PERSONNES

Projets intergénérationnels et échanges



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



Atelier intergénérationnel, seniors et enfant de l'ALSH

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

8 places disponibles



Atelier intergénérationnel rendez-vous avec les élèves du LEP Aizpuri 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 MEMOIRE	X			
SOLIDRIVE	X			
AU FIL DES MOTS	X			
CAFE DES BONNES MINES				
ATELIER ONGLERIE		X EN FONCTION DU REVENU		
CAFE PAPOTES				
CAFE CITOYEN				

Notes

Notes





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

*Mail : centresocialdenentzat@gmail.com
Site internet : <https://centresocialdenentzat.fr>*

