



Organisé par le Centre Communal d'Action Sociale

LUNDI 06	MARDI 07	MERCREDI 08	JEUDI 09	VENDREDI 10
St-Paul-en-Born	Mimizan	Mimizan	Bias Pontenx-les-Forges	Mimizan plage

Programme sur www.mimizan.fr

LUNDI 06 OCTOBRE 2025

THÉ DANSANT AVEC JACKY DUMARTIN | 📍 St-Paul-en-Born | 14:30

MARDI 07 OCTOBRE 2025

JOURNÉE COMMUNE DES ASSOCIATIONS | 📍 Mimizan

avec l'Amicale des Retraités du Born, Amicale des Retraités de Segosa, Seniors et Alors?

10:00 Accueil des participants avec une petite collation

09:00—10:00 Séance de yoga du rire avec Corinne Droux

10:00—11:30 Concours de belote et autres jeux

11:30/12:00 Apéritif

12:30 Repas tiré du sac

14:00 Café détente avec histoire en gascon raconté par Françoise Brooste

14:30 Dictée et Quizz avec Jean-Claude Simon

16:00—17:30 Loto organisé par l'Amicale des Retraités de Segosa

MERCREDI 08 OCTOBRE 2025

JEUX DE SOCIÉTÉ | 📍 Mimizan - EHPAD

Ouvert à toutes et tous / Possibilité de s'inscrire directement par téléphone au 05 58 09 11 66

15:00—17:30 Jeux de cartes (belote, bridge, tarot) / À la découverte de nouveaux jeux de société / Représentation de la chorale des résidents de l'EHPAD / Pétanque, molky

16:00 Goûter offert par l'établissement

JEUDI 09 OCTOBRE 2025

SALLE DES FÊTES | 📍 Pontenx-les-Forges

14:00 Accueil avec : Présentation de l'application ICOPE par les professionnels de santé (CPTS de la Côte d'Argent) et café, thé, gâteaux offerts par le club.

15:10 Conférence sur le bien être « Accompagner chaque étape de sa vie avec le bien être » animée par Maéva Garbay (Esthéticienne – Institut de beauté Ai(M)E de Pontenx)

- Comprendre et accompagner les changements

- Mettre en place des astuces simples et pratiques à la maison

- Techniques d'automassage

16:45 Marche

SALLE DES SPORTS | 📍 Pontenx-les-Forges

16:45 Cross Training Seniors Actifs

MARCHE BLEUE | 📍 Bias

Parcours découverte suivi du pot de l'amitié

VENDREDI 10 OCTOBRE 2025

LOTO GOURMAND | 📍 Mimizan - Salle Maurice Martin

avec « Les Insatiables »