

Urriaren 16. larunbata Hendaia arrosa koloretan lasterketa

GAZTELUKO IKUSKIZUNEN ARETOA — ANTOLATZAILEA : UDAL KIROL BULEGOA

OINEZKO LASTERKETA BULARREKO MINBIZIAREN AURKAKO BORROKAREN ALDE *Baimena lortuz gero*

16:30etan Haurrentzako lasterketa, urrik

16:30etan 10 kilometroko lasterketa

16:40etan ibilaldia / 5 kilometroko lasterketa

Izen emateko tarifa: 14 € hamar kilometroetarako eta 8 € bost kilometroetarako.

Izena ematen duten lehen 400ei tixerta oparituko zaie. (dauden erreserba eta izarien mugapean)

Izena emateko, hemen: www.pb-organisation.com

Irabazi guztiak Minbiziaren Aurkako Ligarentzat dira.**



INDIGO

Urriaren 18. astelehena (Izena eman behar da)

GAZTELUKO IKUSKIZUNEN ARETOAN

10:00etatik - 12:30etara Mintzaldia: "Accompagner les mécanismes de réparation tissulaire" eta gero gorputz jardunak. Delphine Cagnat-Lawani, Ginekologo holistiko, etiopata, ornoetako eta periferiako erreflexologo eta aromaterapeutarekin.

15:00etatik - 17:30etara Emazteen arteko solasaldia gorputzaz birjabetzeaz; gero, gorputz jardunak



Urriaren 21. astelehena Aurkikuntza Tailerra (Izena eman behar da)

GAZTELU ARETOAN — IKUSKIZUNEN ARETOAREN OSTATUAN

Koloremetria ezagutzeko lantegia: Sublimaziorako hobekien egokitzen zaizkizun koloreak zehaztea, Joëlle Arruabarrena Coach / Irudi aholkulariarekin.

20 minutuko bakarkako hitzordua, 9:30etik 12:30etara eta 14:00etatik 17:30etara.*



Urriaren 23. Beroketa 9:30etan Ibilaldi arrosa kolore – Itsas hegiko ibilketa ezagutzeari

KASINO ZAHARRAREN AITZINEKO ZABALTEGIAN — ITSAS ETORBIDEA, 2 (ABIATZEA 10:00ETAN)

ANTOLATZAILEAK: DECATHLON HENDAIA ETA BIDASSOA SURF CLUB, ITSAS IBILKETAREN ATALA, HENDAIA URETAN.

Leku kopuru mugatua / izena emateko: Decathlon saltegian Laranjondoen karrika, 8 – Atsedeen portua - Hendaia - 05 59 48 02 02

Behar den materiala: kirol oinetako zaharrak, bainujantzia, xukadera, urpeko jantzia/likra. Beroketa 9:30etan. Uretik at, maskara jantzi behar da. Honako surf eskola hauek urpeko jantzia urrik uzten dute: Lehena eta Hendaia eskolek. Xahakoak Senioriales egoitzak ematen ditu.

Tarifa: 10 € Irabazi guztiak Minbiziaren Aurkako Ligari emanen zaizkio (txekez edo eskudiruz soilik).

*Erreserba egitea aholkatzen dizugu: www.hendaye-tourisme.com; 2 € - Irabazi guztiak Minbiziaren Aurkako Ligari emanen zaizkio.

**Minbiziaren Aurkako Ligaren erakusmahai bat izanen da, bai eta «Ligue contre le cancer» elkartearentzako emaitzak biltzeko ontzi bat ere.



Vos commerçants se mobilisent !

Faire un don à la Ligue contre le Cancer ? C'est très simple !

De nombreuses urnes se trouvent dans vos commerces de proximité.

Lors d'un achat, si vous le souhaitez, vous pouvez y déposer votre don.

Restez belle tout en faisant un don !

Vos salons de coiffure Maitena Coiffure, Coiff and Co et JC Coiffure s'intègrent dans la démarche Solid'hair. Vous avez des cheveux longs (plus de 20 cm), non colorés et vous souhaitez vous couper les cheveux ? Rendez-vous dans ces salons. Vos cheveux coupés seront utilisés pour réaliser des perruques pour les femmes atteintes de cancer.

Coiff and Co offre la coupe (shampooing et coiffage non compris), Maitena Coiffure propose la gratuité pour l'ensemble de la prestation, JC coiffure offre la coupe et le shampooing (coiffage non compris). Voir conditions en salon.

POUR CONNAÎTRE LES COMMERCE PARTENAIRES, SUIVEZ LES VITRINES DÉCORÉES AUX COULEURS D'OCTOBRE ROSE OU CONSULTEZ

www.hendaye-commerces.com

Merkataritzak mobilizatzen dira !

Minbiziaren aurkako ligari dohaintzak egin nahi dituzu ? Biziki erresa da !

Merkatuetan kutxa andana bat daude. Erosketa bat egitean.

Nahi baduzu, zure dohaintza barnean ezartzen ahalko duzu.

Coiff ans Co, JC Coiffure et Maitena coiffure ile apaintegiek Solid'hair diligentzian sartzen dira. Zure ile luze eta kolorerik gabekoak moztu nahi dituzu (20 cm baino gehiago) ? Hitz ordua ile apaintegi horietan hartu. Ile moztuak, minbizia duten emazteentzako ileordeak egiteko erabiliak izanen dira.

Coiff and Co mozketa eskaintzen du (xanpua eta orrazkera gabe). Maitena coiffure-k prestazio osoa eskaintzen du, JC Coiffure-k mozketa eta xanpua eskaintzen ditu (orrazkera gabe). Ikus baldintzak ileapaintegietan.

MERKATU KIDEAK EZAGUTZEKO. JARRAITU URRI ARROSAZKO KOLOREZ APAINDUTAKO ERAKUSLEHIO EDO BISITATU.

www.hendaye-commerces.com

Octobre Rose

H E N D A Y E
H E N D A I A

2021

Prenez soin de vous Dépistez-vous !

Zure burua zaindu : Detekzioa egizu !



COURSE
LASTERKETA



NUTRITION
ELIKATZEA



LONGE CÔTE
LONGE COTE



CABARET
KABARETA



MAQUILLAGE
MAKILLAJEA

Realisation : www.laligue-bayonne.fr - Cynthia Robert



OCTOBRE ROSE EST UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ DANS
LE CADRE DE LA LUTTE CONTRE LE CANCER.

URRI ARROSA BULARREKO MINBIZIARI AURRE EGITEKO
ANTOLATUTAKO EKITALDIA DA.



Programme / Egitaraua

www.hendaye-commerces.com



Abbadia, le Château Observatoire

Samedi 2, 16 et 30 octobre, 17h15

“LA DAME D’ABBADIA”

VISITE THÉMATIQUE CONSACRÉE À LA VIE DE VIRGINIE, L’ÉPOUSE D’ANTOINE D’ABBADIE

Durée : 45 min - Tarif : 7,50 € / Réservation sur www.chateau-abbadia.fr

L’intégralité des bénéfices sera reversée à la Ligue contre le cancer.

Vendredi 1er et dimanche 3 octobre Cabaret Rose

SALLE DE SPECTACLE – HALLES DE GAZTELU

Vendredi 20h30 / Dimanche 18h

Dans une ambiance feutrée et chaleureuse, plusieurs artistes hendayais vont offrir aux spectateurs "un Cabaret Rose".

Entrée libre - Bénéfices reversés à la Ligue contre le cancer** Inscription Halles de Gaztelu : 05.59.48.23.58

Mercredi 13 octobre Atelier maquillage

PLACE DE LA RÉPUBLIQUE – GRATUIT

À partir de 10h00 Proposé par les élèves du Lycée Aizpuri**

Samedi 16 octobre, 10h00 à 18h00 Journée bien – être en rose

HALLES DE GAZTELU – SALLE DE SPECTACLE

De nombreux professionnels tiendront un stand pour répondre à vos questions.

Dr Doublier et Dr Joyeux Chirurgiens - Gynécologues et Cancérologues, Katixa Dussaubat Pharmacienne - Diététicienne, Alexandra Fernandez - Diététicienne, Béatrice Antao Masseuse - Energéticienne, Joëlle Arruabarrena - Coach/Conseil en Image, CPAM et Ligue contre le cancer, Miren Barrero, Nagore Fernandez - Kinésithérapeutes, Isabelle Capdepu - Pharmacienne, Allison Bruneau - Psychologue, l'association Nesk à paillettes, Claudie Roman - Coach sportive, Vanessa Jimenez - Médecine chinoise Qi Gong, massage intuitif et Delphine Cagnat - Lawani - Gynécologie holistique - étiopathe - réflexologie vertébrale et périphérique - aromathérapeute, Laura Imbert - Professeure de Yoga, Essia Gasmi - Socio-esthéticienne.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

10h00 Pilates avec Claudie Roman

11h00 “Le rôle de l'alimentation et de la microbiote dans le cancer” avec Katixa Dussaubat et Alexandra Fernandez

14h00 “la prévention du cancer du sein est-elle possible ?” avec le Dr Joyeux et Dr Doublier

15h - 17h Balade à poney*

17h30 - 18h30 Chœur de femme basque - Bost Axola**

Toute la journée “Atelier de découverte de la Morphologie. Définir la forme de votre silhouette pour une mise en valeur optimale”.
Sur rdv individuel sur place. Avec Joëlle Arruabarrena.

Samedi 16 octobre Course Hendaye en rose

HALLES DE GAZTELU – SALLE DE SPECTACLE – ORGANISATION OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS

COURSE PÉDESTRE POUR LA LUTTE CONTRE LE CANCER DU SEIN *Sous réserve d'autorisation*

16h15 Course pour enfants gratuite

16h30 Course 10 km

16h40 Marche / course 5 km

Droit d'inscription : 14 € pour les 10 km et 8 € pour les 5 km.

Tee-shirt offert aux 400 premiers inscrits (dans la limite des stocks et tailles disponibles).

Inscription sur www.pb-organisation.com

*Intégralité des bénéfices reversée à la Ligue contre le cancer.***

Lundi 18 octobre

HALLES DE GAZTELU – SALLE DE SPECTACLE

10h00 - 12h30 Conférence "Accompagner les mécanismes de réparation tissulaire" suivi de pratiques corporelles. Avec Delphine Cagnat-Lawani, Gynécologie holistique étiopathe, réflexologie vertébrale et périphérique, aromathérapeute. Sur Réservation*

15h00 - 17h30 Temps d'échange entre femmes sur la réappropriation de son corps, suivi de pratiques corporelles. Avec Vanessa Jimenez, Médecine chinoise Qi Gong, massage intuitif. Sur réservation*

Jendredi 21 octobre

HALLES DE GAZTELU – BODEGA DE LA SALLE DE SPECTACLE

Rdv individuel de 20 min de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30.*

Atelier de découverte de Colorimétrie : Déterminer vos couleurs privilégiées pour vous sublimer

Avec Joëlle Arruabarrena Coach / Conseil en image.

Samedi 23 octobre, 9h30

Marche rose – Initiation de longe côte

ESPLANADE CROISIÈRE – 2, BD DE LA MER (Départ 10h00)

CO-ORGANISÉE PAR DECATHLON HENDAYE ET LE BIDASSOA SURF CLUB, SECTION DE LONGE CÔTE HENDAIA URETAN.

Nombre de places limitées / Inscription au magasin Decathlon

8, rue des orangers - Port de plaisance - Hendaye - 05 59 48 02 02

Matériel nécessaire : vieilles baskets, maillot de bain, serviette, combinaison ou lycra.

Echauffement à 9h30. Masque obligatoire en dehors de l'eau.

Prêt de combinaison gratuit auprès des écoles de surf : Lehena et Hendaia.

Gourdes offertes par les Senioriales.

Tarif : 10 €. Intégralité des bénéfices reversée à la Ligue contre le cancer (chèque et espèces uniquement).

* Réservation sur www.hendaye-tourisme.com : 2 € - L'intégralité des bénéfices sera reversée à la Ligue contre le cancer.

** Présence d'un stand de la Ligue contre le cancer et d'une urne pour récolter des dons pour l'association « Ligue contre le cancer »



INDIGO



Abadia, Gaztelu-Behatokia

Urriko 2, 16 eta 30 larunbatetan, 17:15ean

“ABADIAKO ANDREA”

GAIKAKO BISITA VIRGINIE, ANTON ABADIAREN EMAZTEARI BURUZ.

Iraupena: 45 min - Tarifa: 7,50 € / Erreserba hemen: www.chateau-abbadia.fr

Irabazi guztiak Minbiziaren Aurkako Ligari emanen zaizkio.

Urriaren 1. ostiralean eta 3 igandean Kabaret Arrosa kolore

GAZTELUKO IKUSKIZUNEN ARETOAN – Ostiralean – 20:30etan / Igandean – 18:00etan

Giro gozo eta bihozberoa, zenbait hendaia artistek eskainiko diete ikusleei “Kabaret arrosa kolore”.

Sartzea libre – Irabaziak Minbiziaren Aurkako Ligarentzat** Izena ematea, Gaztelu aretoan: 05 59 48 23 58

Urriaren 13. asteazkena Makillatze lantegia

ERREPUBLIKA PLAZAN – URRIRIK

10:00etatik goiti Aizpuri lizeoko ikasleekin **

Urriaren 16. larunbata, 10:00etatik 18:00etara Arrosa koloretan ongizate eguna

GAZTELUKO IKUSKIZUNEN ARETOAN

Profesional anitzek kokatuko dute bertan beren erakusmahaia zuen galderei erantzuteko.

Doublier dk. eta Joyeux dk. kirurgialariak - Ginekologoak eta kanterologoak, Katixa Dussaubat botikaria - Dietalaria, Alexandra Fernandez - Dietalaria, Béatrice Antao Masajegile - Energialaria, Joëlle Arruabarrena - Coach/Irudi aholularia, CPAM eta Minbiziaren Aurkako Liga, Miren Barrero eta Nagore Fernandez - Kinesiterapeuta, Isabelle Capdepu - botikalaria, Allison Bruneau - Psikologoa, Nesk à paillettes elkarte, Claudie Roman - kirol entrenatzailea, Vanessa Jimenez - txinatar medikuntza, Qi Gong, masaje intuitiboa, eta Delphine Cagnat - Lawani - Ginekologo holistiko - etiopata - ornoetako eta periferiako erreflexologia - aromaterapeuta, Laura Imbert - Yoga irakaslea, Essia Gasmi - estetikari soziala.

EGUNEKO EGITARAUA

10:00etan Pilates, Claudie Roman-ekin

11:00etan “Le rôle de l'alimentation et de la microbiote dans le cancer” Katixa Dussaubat-ekin

14:00etan “La prévention du cancer du sein est-elle possible ?” Joyeux eta Doublier doktoreekin

15:00etatik - 17:00etara Poney gaineko ibilaldiak*

17:30etatik - 18:30etara Emazteen euskal abesbatza - Bost Axola**

Egun osoan zehar “Atelier de découverte de la Morphologie - Définir la forme de votre silhouette pour une mise en valeur optimale» (Morfologia ezagutzeko lantegia – Zure soslaia itxura zedarritzea ahal bezainbeste balioztatzeko), Joëlle Arruabarrena-rekin. Bertan hartu bakarkako hitzordu baten bitartez.