Urriaren 15 larunbata
Arrosaz ongizatearen eguna, 11:00etatik 18:00etara.

GAZTELU ARETOAREN ATARIAN Rareto barnean eguraldi txarra bada.

Profesional anitz arituko dira eta erakusmahai bat ukanen dute zuen galderei erantzuteko :
Doublier eta Joyeux kirurgilariak – ginekologo eta kantzerologoak, Katixa Dussaubat - dietalari eta botikaria, Alexandra Fernandez - dietalaria, Béatrice Antao - energetikalaria, Joëlle Arruabarrena – irudi aholkularia, Minbiziaren aurkako liga, Isabelle Capdepuy - botikaria, Allison Bruneau - psikologoa, Nesk à paillettes elkartea, Claudie Roman – kirol entrenatzailea, Laura Imbert – yoga irakaslea, Marie-Carmen Barrero - naturopata, Essia Gasmi - socio-estetikalaria, Alexandra Benard - sonoterapeuta.

Egunaren egitaraua

11h00	Mintzaldia "Estresaren eta emzioen kudeaketa bihotz koherentziaren bidez" *mintzalaria : Marie-Carmen Barrero, naturopata.*
11h45	Mintzaldia "Elikadura minbizien prebentziorako" *mintzalariak: Katixa Dussaubat eta Alexandra Fernandez, dietalariak.*
12h00	Zumba gold *gidaria : Claudie Roman, kirol entrenatzailea.*
De 11h à 17h	Kolorimetria lantegia *gidaria : Joëlle Arruabarrena irudi aholkularia - 45 minutuko hitzordua.* ***Tarifa 5 €**** *Izen ematea hemen : www.hendaye-tourisme.com edo 05 59 20 00 34*
14h30	Mintzaldia *Doublier eta Joyeux medikuekin* Donibane Lohizuneko Goxa Leku sostengu artamenduetarako etxearen aurkezpena.
14h30 et 15h30	Mini-lantegia "estresaren eta emozioen kudeaketa" *Marie-Carmen Barrero naturapataren erakusmahaian.*
15h30	Beroketa *Claudie Roman-ekin, lasterketari ekin aitzin.*

Egun osoan zehar
Esku moldaketa, aholku sozio-estetikoak eta berniztatzea *Essia Gasmi sozio-estetikalariaren erakusmahaian.*
Tibetar goporraren erakustaldia *Alexandra Benard sonoterapeutaren erakusmahaian*

11:00etatik goiti Haurren makillatzea, egitura puzgarria, elkartasun tonbola, maskota, matahami erakusmahaia...

Hendaia arrosaz lasterketa

GAZTELU ARETOAREN ATARIAN – Antolatzailea : Udal Kirol Bulegoa

16:15 Haurrentzako lasterketa urririk
16:30 Lasterketa: 10 km
16:45 Lasterketa/ibilketa: 5 km

Izen emate eskubidea : 8 € 5 km, 14 € 10 km*.
Izena ematea hemen: www.pb-organisation.com
Tixerta oparituko zaie izena ematen duten lehen 400ei (eskuragarri diren kopuru eta izarien mugarekin)

INDIGO

Urriaren 19 asteazkena

MAUNI YOGA ARETOA – ZOPITEKO BIDEA DONGOXENEKO ETXE MULTZOA, A1 ERAIKINA
12:00 – 1:15 yoga hastapena
Tarifa : 5 €* *Izen ematea hemen: www.hendaye-tourisme.com edo 05 59 20 00 34*

ERREPUBLIKA PLAZA – MERKATUAN
9:30etik goiti Atelier beauté : beauté des cheveux et des mains *Aizpurdi lizeoko ikasleek proposatua*
Parte hartze librea*

*Irabazi guztiak minbiziaren aurkako borrokaren alde emanen dira.

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 COMMERCES 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 emazteenzako 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

LA LIGUE CONTRE LE CANCER PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

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

URRI ARROSA BULARREKO MINBIZIARI AURRE EGITEKO ANTOLATUTAKO EKITALDIA DA.

Octobre Rose

HENDAYE
HENDAIA
2022

Prenez soin de vous
Dépistez-vous !
Zure burua zaindu : Detekzioa egizu!

COURSE *LASTERKETA*
CONCERT *KONTZERTUA*
LONGE CÔTE *LONGE COTE*
MAQUILLAGE *MAKILLAJEA*
CINÉ-DÉBAT *ZINE-EZTABAIDA*

Réalisation : www.latelierque-toyonne.fr - Cynthia Riberon

Programme / Egitaraua
www.hendaye-commerces.com

hendaye COMMERCE - HENDAIA

Chérie FM 100.1 CÔTE BASQUE

Abbadia, le Château Observatoire

ROUTE DE LA CORNICHE - HENDAYE

Samedi 15 octobre, 17H15
Visite thématique

"LA DAME D'ABBADIA" DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE D'OCTOBRE ROSE

Visite guidée dédiée à la Virginie d'Abbadie

Tarif : 7.50 €* *Réservation sur www.chateau-abbadia.fr*

Samedi 1er Octobre, 18h
Concert Yadi

MUSIQUE ALTERNATIVE SUD-AMÉRICAINE

Tarif : 12 € Adulte et 6 € Enfant (jusqu'à 13 ans)* *Durée : 60 min*

Réservation sur www.chateau-abbadia.fr

Repli dans la chapelle si mauvais temps.

Mercredi 12 octobre, 14h30
Atelier scientifique

PARC DU CHÂTEAU : EXPLORONS LES DÉCOUVERTES SCIENTIFIQUES AU FÉMININ

Embarquez avec Nellie Bly, pionnière du journalisme d'investigation "sous couverture" pour un voyage autour du monde sur le thème des découvertes de femmes scientifiques.

Tarif unique : 5 €* *Pour les 7/12 ans - Durée : 1h30*

Réservation sur www.chateau-abbadia.fr

Repli à l'intérieur si mauvais temps.

Samedi 8 octobre
Marche rose – Initiation de longe côte

ESPLANADE CROISIÈRE – 2, BD DE LA MER – HENDAYE (DÉPART 10H)

Co-organisée par Decathlon Hendaye et le Bidassoa surf club

Section de longe côte Hendaia Uretan. *Inscription obligatoire au magasin Decathlon 8, rue des Orangers, Port de plaisance, Hendaye - 05 59 48 02 02*

Tarif : 10 €* *(chèques et espèces uniquement).*

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

Echauffement à 9h30 - Gourdes offertes par les Senioriales - Collation prévue à partir de 10h45

Vendredi 14 octobre
Ciné-débat avec l'association Nesk à paillettes

CINÉMA LES VARIÉTÉS – 10, RUE DU THÉÂTRE – HENDAYE

20h30 Projection du film suivie d'un échange avec l'association.

Accueil gourmand au bar à partir de 20h (au profit de Nesk a Paillettes)

Tarif unique : 4€

**L'intégralité des bénéfices sera reversée à la ligue contre le cancer.*

Samedi 15 octobre
Journée bien-être en rose, 11h à 18h

PARVIS DES HALLES DE GAZTELU Repli salle de spectacle si mauvais temps.

De nombreux professionnels interviendront et tiendront un stand pour répondre à vos questions :

Dr Doublier et Dr Joyeux chirurgiens - gynécologues et cancérologues, Katixa Dussaubat - diététicienne et pharmacienne, Alexandra Fernandez - diététicienne, Béatrice Antao - coach bien-être, Joëlle Arruabarrena - coach en image, Ligue contre le cancer, Isabelle Capdepuy - pharmacienne, Allison Bruneau - psychologue, l'association Nesk à paillettes, Claudie Roman - coach sportive, Laura Imbert - professeure de yoga, Marie-Carmen Barrero - naturopathe, Essia Gasmi - socio-esthéticienne, Alexandra Benard - sonothérapeute.

Programme de la journée

11h00	Conférence sur "Gestion du stress et des émotions via la cohérence cardiaque" *avec Marie-Carmen Barrero, naturopathe.*
11h45	Conférence "Alimentation dans la prévention des cancers" *avec Katixa Dussaubat et Alexandra Fernandez, diététiciennes.*
12h00	Zumba gold *avec Claudie Roman, coach sportive.*
De 11h à 17h	Atelier colorimétrie *avec Joëlle Arruabarrena coach en image - Sur rdv de 45 min* *Tarif 5 €*. Inscription sur www.hendaye-tourisme.com ou au 05 59 20 00 34.*
14h30	Conférence *avec Dr Doublier et Dr Joyeux* Présentation de la Maison de soins de support Goxa Leku de Saint Jean de Luz.
14h30 et 15h30	Mini-atelier "gestion du stress et des émotions" *sur le stand de Marie-Carmen Barrero.*
15h30	Echauffement *avec Claudie Roman avant la course.*

Toute la journée

Modelage main, conseils socio-esthétiques et pose de vernis *sur le stand de Essia Gasmi,socio-esthéticienne.*

Démonstration bol tibétain *sur le stand de Alexandra Benard sonothérapeute.*

A partir de 11h Maquillage enfant, structure gonflable, tombola solidaire, mascotte, stand crêpes...

Course Hendaye en rose

PARVIS DES HALLES DE GAZTELU– Organisation Office Municipal des Sports

16h15 Course pour enfants gratuite

16h30 Course 10 km

16h45 Marche / course 5 km

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

Inscription sur www.pb-organisation.com

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

Mercredi 19 octobre

SALLE MAUNI YOGA – CHEMIN DE SOPITE RÉSIDENCE DONGOXENIA BÂTIMENT A1

12h à 13h15 Initiation yoga

Tarif : 5 €* *Inscription sur www.hendaye-tourisme.com ou au 05 59 20 00 34*

PLACE DE LA RÉPUBLIQUE – SUR LE MARCHÉ

A partir de 9h30 Atelier coiffure et beauté des mains *proposé par les élèves du Lycée Aizpurdi*

Participation libre*

**L'intégralité des bénéfices sera reversée à la ligue contre le cancer.*

Abadia, Gaztelu behatokia

ERLAITZEKO BIDEA – HENDAIA

Urriaren 15 larunbata, 17:15
Gaikako bisita

"ABADIAKO ANDEREA" GAIKAKO BISITA URRIA ARROSA EGUNAREN KARIETARA

The lyon lady ezizenaz ezaguna, antoine d'abbadie abadiako anderea da

Tarifa bakarra : 7.50 €* *Erreserba hemen: www.chateau-abbadia.fr*

Urriaren Lehena, larunbata, 18:00
Kontzertua yadi

HEGOAMERIKAKO MUSIKA ALTERNATIBOA

Tarifa bakarra : 12 € helduentzat eta 6 € haurrentzat (13 urte arte)* *Iraupena : 60 min*

Erreserba hemen : www.chateau-abbadia.fr

Eguraldi txarra bada, kaperan eginen da.

Urriaren 12 asteazkena, 14:30
Zientzia lantegia

EMAZTEEN ZIENTZIA ASMAKUNTZAK ESPLORA DITZAGUN GAZTELUAREN PARKEAN

Ontzira zaitezte Nellie Bly "estalpeko" ikerketako kazetaritzaren bide urratzailearekin, munduan zeharreko bidaia baterako emazte zientzialarien ezagutzen gaiaren gainean.

Tarifa bakarra : 5 €* *7/12 urte artekoentzat - Iraupena: 1h30*

Urriaren 8 larunbata
Ibilaldi arrosa – Itsas hegiko ibilketan hastea

ITSAS IBILALDIEN ZABALTEGIA – ITSAS HIRIBIDEA 2 – HENDAIA (ABIATZEA 10:00)

Antolatzaile dira Decathlon Hendaia eta Bidassoa surf club klubaren itsas hegiko ibilketen atala : Hendaia Uretan. *Izena eman behar da Decathlon saltegian Laranjondoen karrika 8 – Laket portua – Hendaia – 05 59 48 02 02*

Tarifa : 10 €* *(txekeak eta diru idorra soilik).*

Behar den materiala: kirol oinetako zaharrak, bainujantzia, xukadera, urpeko jantzia edo likra.

Beroketa 9:30ean - Esku botilak Senioriales egoitzak eskainiak - Otordu arina 10:45etik goiti

Urriaren 14 ostirala
Zine-eztabaida Nesk à paillettes elkartearekin.s

VARIETES ZINEMAGELAN – ANTZOKI KARRIKA 10 – HENDAIA

20h30 Film proiekzioa eta gero elkartearekin solasaldia.

Harrera gormanta ostatuan 20:00etatik goiti (Nesk a Paillettes elkartearen alde)

Tarifa bakarra : 4€

**Irabazi guztiak minbiziaren aurkako borrokaren alde emanen dira.*