

Urriak 10 osteguna 18:30  
Konferentzia Ragat medikuarekin  
Minbizia, nun gaude? eta etorkizuna?



ANTOINE D'ABBADIE BILTZAR GELAN- HEGOA GELA- BIGARREN ESTAIAN. SOKUBURU PLAZAN-HENDAIA DOHAINIK.  
Erretretatu kantzerologo eta minbiziaren aurkako ligaren ohiko lehendakaria.

Urriak 12 larunbata 9:30  
Ibilaldi arrosa, minbiziaren aurkako itsas ibilaldia



IZEN EMATEAK WATER SPORTS CENTER DENDAN  
8, LARANJONDO KARRIKAN - PORTUAN - HENDAIA - TEL : 05 59 48 02 02

Water Sports Center eta Bidassoa Surf Club, Hendaia Uretan itsas ibilaldien sekzioarekin. Elkarlanean Surf Hendaia, Lehen eta Surf Division eskolekin Urpeko jantziak dohainik prestatuko dituzte.

LEKU MURRIZTUAK : 20 PERTSONEKO 5 ABIATZE, 10 MINUTURO GUTXI GORA BEHERA.

Beharrezko materiala : urean ibiltzeko zapata zaharrak, bainu jantzia, ohiala eta baldin baduzue urpeko jantziak.  
Beroketa bederatzia eta erditatik aitzina. Lasterketa bukatu eta kolazio bat izanen da. Tarifa : 10 €.  
Izen emateka 5 € bularreko minbiziaren ligari emanak izanen dira.



WATER SPORTS CENTER  
BY OCEANIC

Urriak 16 asteartea 14:30  
Denak arrosez!



ERREPUBLIKA PLAZAN - DOHAINIK

Biak eta erdi eta lauak artean, Edertasun tailerra, dohainik Aizpudi lizeoko ikasleek proposaturik.  
Arratsaldeko lauetan, « Arrosezko orrazkera miresgarriak » Christophe Paviaren espektakulua, koloretsu izanen den desfile batez segitua.

Bularrezko minbiziaren aurkako ligaren presentziarekin.

Urriak 20 igandea 10:00  
Hendaia arrosez



OINEZKO LASTERKETA BULARREKO MINBIZIAREN AURKAKO LUTSAREN ALDE OME  
(OSASUNAREN MUNDU ERAKUNDEAK) ANTOLATURIK

Abiatzea eta iristea : Gaztelu Zahar frotoia - Izen ematea : [www.pb-organisation.com](http://www.pb-organisation.com)  
Izen emateen eskubidea : 14 € (10 kilometroentzat) eta 8 € (5 kilometroentzat)  
Haurren lasterketa, dohainik.

Irabazitako guzia, bularreko minbiziaren aurkako elkarteari zuzenduak izanen dira / 400 lehenei tee-shirta oparitua.



INDIGO

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 instituts de beauté Spa Carita Serge Blanco, Sandra Institut, Institut Capucine et Institut Chrystal proposent des prestations spécifiques et reversent une partie des bénéfices à la Ligue contre le Cancer.

Les salons de coiffure Tchic Coiffure, JC Coiffure et Maitena Coiffure s'intègrent aussi 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.

# Octobre Rose

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

## 2019

POUR CONNAÎTRE LES COMMERCES PARTENAIRES, SUIVEZ LES VITRINES DÉCORÉES AUX COULEURS D'OCTOBRE ROSE OU CONSULTEZ  
[www.hendaye-commerces.com](http://www.hendaye-commerces.com)

Merkataritzak mobilizatzen dira !

Bularreko minbiziaren aurkako ligari dohaintza bat ? Bizki errexa !

Dendetan kutxa asko arkituko dituzu. Erosketa bat egitean,  
nahi baduzu, zure dohaintza barnean sartzen ahalko duzu.

Edertu dohaintzak eginez !

Le apaintegiak ere Sold'hair demartxan sartzen dira.  
Le luze (20cm baino gehiago), koloregabe eta moztu nahi dituzu ? Le apaintegietan hitzordua hartu.  
Moztutako ileak, minbizia duten emazteentzako ileordeak egiteko erabiliak izanen dira. Le apaintegien zerrenda osoa

PARTE-HARTZEN DUTEN MERKATARITZAK EZAGUTZEKO, HAIEN ERAKUSLEHIOAK "URRI ARROSA"REN KOLOREZ APAINDUAK IZANEN DIRA EDO  
[www.hendaye-commerces.com](http://www.hendaye-commerces.com)

Prenez soin de vous  
Dépistez-vous !

Zure burua zaindu : Depistatu!



COURSE  
LASTERKETA



ZUMBA  
ZUMBA



LONGE CÔTE  
LONGE COTE



CONFÉRENCE  
KONFERENTZIA



SPECTACLE  
IKUSKIZUNA



"OCTOBRE ROSE EST UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ DANS LE CADRE DE LA LUTTE  
CONTRE LE CANCER DU SEIN"

"OCTOBRE ROSE GERTAKARIA ANTOLATUA DA BULARREKO MINBIZIAREN  
KONTRAKO BORROKAREN KARIETARA"



## Abbadia, le Château Observatoire

Samedi 5 et 26 octobre à 11h30 / Samedi 19 octobre à 17h30

### “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](http://www.chateau-abbadia.fr)

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

Samedi 5 octobre de 10h00 à 18h00

Journée Sport / Santé / Nutrition “ Octobre Rose”



PLACE DE LA RÉPUBLIQUE - GRATUIT

10h00 - 11h00 Initiation “Zumba” en rose.

11h15 - 12h00 Atelier cuisine-santé : “mangez bien, se sentir bien” avec une diététicienne et une cheffe de cuisine.

14h30 - 15h15 Démonstration de palpation sur buste. Conférence autour de la prévention sur le cancer du sein.

15h45 - 16h45 Initiation “Zumba Gold” : une initiation de sport dansé adaptée aux personnes affaiblies, malades et en situation de mobilité réduite.

17h00 - 18h00 Atelier cuisine-santé : “mangez bien, se sentir bien” avec une cheffe de cuisine.

*De nombreux professionnels seront présents toute la journée pour répondre à vos questions : Véronique Salaun - Masseuse énergétique, Stéphanie Estar - Sophrologue du centre de Thalassothérapie de Serge Blanco d’Hendaye, Loetitia Maurille Responsable du Spa Carita Serge Blanco, Camille Tempesta - Réflexologue plantaire qui proposera des démonstrations gratuites, Dr Mathilde Doublier - Gynécologue / Chirurgienne spécialisée dans le cancer du sein, Katixa Dussaubat Pharmacienne et Diététicienne...*

Mardi 8 octobre 10h00

Découverte du yoga



CENTRE DE CONGRÈS ANTOINE D’ABBADIE, SALLE HEGOÀ, 2ÈME ÉTAGE  
PLACE SOKOBURU À HENDAYE - GRATUIT

Sur réservation à l’office de tourisme : 05 59 20 00 34

*Prévoir tapis de sol et serviette.*

Jedi 10 octobre 18h30

Conférence Dr Ragot “ Cancer, où en est-on ?  
Et l’avenir ?”



CENTRE DE CONGRÈS ANTOINE D’ABBADIE, SALLE HEGOÀ, 2ÈME ÉTAGE  
PLACE SOKOBURU À HENDAYE - GRATUIT

Cancérologue retraité et ancien Président de la Ligue contre le cancer.

Samedi 12 octobre dès 9h30

Marche Rose de longe côte



INSCRIPTION AU MAGASIN WATER SPORTS CENTER

8, RUE DES ORANGERS – PORT DE PLAISANCE – HENDAYE – TÉL : 05 59 48 02 02

Co-organisée par le Water Sports Center et le Bidassoa Surf Club, section de longe côte Hendaia Uretan. En partenariat avec les écoles de Surf Hendaia, Lehena, Freeriders et Surf Division qui prêteront gratuitement les combinaisons pour les participants.

NOMBRE DE PLACE LIMITÉ : 5 DÉPARTS DE 20 PERSONNES TOUTES LES 10 MINUTES ENVIRON

*Matériel nécessaire : vieilles baskets pour marcher dans l’eau, maillot de bain, serviette, combinaison ou lycra si vous en avez un. Echauffement à partir de 9h30 et collation prévue après la course. Tarif : 10 € 5 € par inscription reversés à la ligue contre le cancer du sein.*



Mercredi 16 octobre 14h30

Toutes en rose !



PLACE DE LA RÉPUBLIQUE – GRATUIT

De 14h30 à 16h00, ateliers beauté gratuits proposés par les élèves du Lycée Aizpurdi.

16h00, Spectacle de Christophe Pavia “Mystérieuses coiffures en rose”, suivi d’un défilé haut en couleurs.

Présence de la ligue contre le cancer du sein.

Dimanche 20 octobre 10h00

Hendaye en rose



COURSE PÉDESTRE POUR LA LUTTE CONTRE LE CANCER DU SEIN ORGANISÉE PAR L’OMS  
TEE-SHIRTS OFFERTS AUX 400 PREMIERS INSCRITS.

Départ et arrivée : Fronton Gaztelu Zahar - Inscription sur [www.pb-organisation.com](http://www.pb-organisation.com)

Droit d’inscription : 14 euros pour le 10 km et 8 euros pour le 5 km

Course pour enfant gratuite à 9h30.

*Intégralité des bénéfices reversée à la ligue contre le cancer du sein.*



## Abbadia, behatoki gaztelua

Urriak 5 eta 26 larunbata 11:30 / Urriak 19 larunbata 17:30

### “ABBADIAKO ANDEREA”

VIRGINIE, ANTOINE D’ABBADIREN EMAZTEAREN BIZIARI BURUZKO BISITA

Iraupena : 45 minuta - Tarifa : 7,50 €  
Erreserbak [www.chateau-abbadia.fr](http://www.chateau-abbadia.fr) webgunean

*Irabazitako guzia, bularreko minbiziaren aukarko ligari zuzenduak izanen dira.*

Urriak 5, larunbata 10:00 / 18:30

Urri arrosa” ren Kirol / Osasuna / Nutrizioa eguna



ERREPUBLIKA PLAZA - DOHAINIK - GOIZEKO HAMARRETATIK ARRATSALDEKO SEIAK ARTE

10:00 - 11:00 Zumba iniazioa arrosez.

11:15 - 12:00 Sukaldaritz-osasuna tailerra «Ongi jan, gustura egon» dietalari bat eta sukaldeburu batekin.

14:30 - 15:15 Hunkitze demostrazioa bular ganean. Bular minbiziaren prebentzioari buruzko konferentzia.

15:45 - 16:45 “Zumba Gold” iniazioa : pertsona ahuldu, eri eta ibiltzeko zailtasunak dituzten pertsonen adaptatutako dantza eta kirola nahasten duen iniazioa.

17:00 - 18:00 Sukaldaritz-osasuna tailerra «Ongi jan, gustura egon» sukaldeburu batekin.

*Egun osoan zehar, galderei erantzuteko profesionalak bertan izanen dira :*

*Véronique Salaun – energetika masajegile, Stéphanie Esta – Hendaiaiko Serge Blanco Thalassotik heldutako soforlogoa, Loetitia Maurille Serge Blancoren Spa Caritaren arduraduna, Camille Tempesta – Oinazpiko erreflexologoa, Mathilde Doublier medikua – Ginekologoa eta bularreko minbiziaren espezializatua den kirurgilaria, Katixa Dussaubat – Botikari eta dietalaria...diététicienne...*

Urriak 8, asteartea 10:00

Yogaren ezagutaraztea



ANTOINE D’ABBADIE BILTZAR GELAN, HEGOÀ GELA, BIGARREN ESTAIAN – DOHAINIK  
SOKOBURU PLAZAN HENDAIA

Erreserbak Turismo bulegoan : 05 59 20 00 34

*Lurreko tapisak eta ohialak hartu.*