

la semaine bleue

VILLE DE
DAX

7 au **11**

Oct. 2019



**Une semaine
d'animations
pour les seniors**



Pour une société plus respectueuse
de l'environnement
ENSEMBLE AGISSONS.

dax.fr



7
octobre

Journée d'ouverture

LANCEMENT DU PRIX CHRONOS DE LITTÉRATURE 2020

Bien plus qu'un prix littéraire, le Prix Chronos poursuit plusieurs objectifs, dont celui de sensibiliser les jeunes et moins jeunes sur le parcours de vie, de la naissance à la mort, et au fait que «grandir, c'est vieillir... vieillir, c'est grandir». Il encourage le développement des relations intergénérationnelles et développe le goût de la lecture chez les jeunes et la découverte de la langue française chez les jurés étrangers. Il contribue à l'éducation à la citoyenneté grâce au vote individuel à bulletin secret et promeut la rédaction, l'illustration et l'édition d'ouvrages abordant la thématique «Grandir-Vieillir» et les liens entre les générations.

Durant plusieurs mois, des échanges entre les élèves des écoles élémentaires de Dax (Sully, Simone Veil, Lucie Aubrac) et des seniors volontaires seront organisés pour découvrir la sélection de livres du Prix Chronos de littérature. La bibliothèque proposera un comité de lecture et mettra les livres à disposition. Les seniors motivés peuvent s'inscrire auprès du CCAS.



THÉ DANSANT

1 €. Réservation à l'Office de tourisme. Animé par Christian animation « Passion musette ». Buvette par l'association L'Attipik évason. **Salle Amélie Charrière.** À partir de 15h.



Départ en calèche dès 14h30, devant les Halles transitoires.

8
octobre

Journée sport au stade A. Darrigade



MARCHE NORDIQUE : 1€ la séance.

2 départs :

- 9h30 : 5 km ou 10 km - 14h : 5 km ou 10 km.

RANDONNÉE VÉLO : 1€ la séance.

Venir avec son vélo, casque fortement conseillé, gourde.

- Départ 9h30 : circuit de 10 Km ou de 23 km.

TIR À L'ARC : 1€ la séance.

Prévoir : tenue de sport et tee-shirt manches longues.

- Séance à 10h et à 11h.

SELF DÉFENSE : 1€ la séance.

Le self-défense (ou auto-défense) est certainement la technique de protection personnelle la plus connue et la plus enseignée. Cette discipline est accessible à tous, quelle que soit la condition physique. L'objectif de l'auto-défense est d'apprendre à faire face à un agresseur et à réagir correctement en cas d'attaque. Elle se pratique sans équipement et mélange certaines prises des arts martiaux avec des techniques militaires de combat. Vous apprendrez également à utiliser certains objets comme des clés de voiture ou de maison, pour vous défendre...

- Séance à 10h et à 11h (durée de la séance 1h30).

AQUAGYM : 1€ la séance.

Prévoir : maillot, serviette, bonnet de bain obligatoire.

- Séance à 11h.

ESCRIME : 1€ la séance.

Prévoir : tenue de sport et baskets d'intérieur.

Séance à 11h.

POUR LE MIDI :

Possibilité de restauration sur place !



GYMNASTIQUE DOUCE : 1€ la séance.

Prévoir : tenue adaptée à l'activité, serviette de toilette.

Séance à 14h.

TENNIS DE TABLE : 1€ la séance.

Prévoir : tenue de sport, baskets d'intérieur.

Séance à 16h.

9
octobre

Journée eco-gestes

à l'accueil de loisirs du bois de Boulogne et à la maison de la barthe

ATELIER FABRICATION DE PRODUIT MÉNAGER : 1€ la séance.

*Vaisselle et linge : amener des bocaux en verre et un tablier.
Accueil de loisirs du bois de Boulogne.*

Séance à 9h30, 10h30 et 14h.

ATELIER PRODUIT COSMÉTIQUE : 1€ la séance.

*Crème hydratante. Apporter tablier et bocaux en verre.
Cuisine de l'accueil de loisirs du bois de Boulogne.*

Séance à 9h30, 10h30 et 14h.

ATELIER LAND'ART : 1€ la séance.

Création de sculptures végétales et minérales géantes. Les futurs participants seront appelés à apporter, si possible, des végétaux ramassés, tels que pommes et aiguilles de pins, glands...
Maison de la Barthe.

Séance à 9h30, 10h30, 14h15.

ATELIER COUTURE : 1€ la séance.

*Fabrication de sacs de courses en tissus recyclés.
Bungalow de l'accueil de loisirs du bois de Boulogne.*

Séance à 10h et 14h.

ATELIER BIJOUX : 1€ la séance.

*Fabrication de bijoux avec des capsules de café.
Bungalow de l'accueil de loisirs du bois de Boulogne.*

Séance à 10h et 14h.

POUR LE MIDI :

Possibilité de restauration sur place !



EXPOSITION LIBRE SUR LE RECYCLAGE : entrée libre, toute la journée.

*Principe du recyclage et de la gestion des déchets.
Accueil de loisirs du bois de Boulogne.*

DÉMONSTRATION DE LA FABRICATION DU COMPOST : entrée libre. Maison de la Barthe. À 14h.

TOURNOI DE BELOTE : 5€ à régler sur place. Salle Amélie Charrière. À 19h30.



10
octobre

Journée cuisine

au CFA hôtelier de Dax
et à l'espace N. Mandela



ATELIER CUISINE : 1€ la séance.

J'apprends à faire une cuisine locavore et avec les produits locaux et de saison. Venez participer à un cours de cuisine avec un professeur du lycée hôtelier de Dax et ses élèves.

CFA hôtelier de Dax. **Séance de 8 h à 12 h.**

REPAS LOCAVORE : 15€/ personne le repas.

Avec les produits de saison cuisinés le matin par les seniors et jeunes.

CFA hôtelier de Dax. **À 12h.**

ATELIER « LES MARMITONS ROMAINS » :

1€ la séance, sur inscription.

Avec un médiateur culturel du musée de Borda, à l'espace Nelson Mandela, 6 rue de l'hôpital.

Initiation à la cuisine romaine, d'après les recettes d'Apicius. Régalez vos papilles avec la réalisation de plusieurs recettes simples. Dans le cadre de l'exposition du musée de Borda « Ils sont food ces Romains ! Un thermopolium il y a 2000 ans à Aquae ».

Espace Nelson Mandela. **Séance à 14h et 16h.**

CINÉMA DISCUSSION AUTOUR DU FILM

« La recette du bonheur » : 5,80€ / personne à régler sur place.

Hassan Kadam a un don inné pour la cuisine : il possède ce que l'on pourrait appeler « le goût absolu »... Après avoir quitté leur Inde natale, Hassan et sa famille s'installent dans le sud de la France. Ils projettent d'y ouvrir un restaurant indien, mais lorsque Madame Mallory, chef d'un célèbre restaurant étoilé au Michelin, entend parler du projet, c'est le début d'une guerre sans pitié. Cinéma le Grand Club. Séance à 19h.



11
octobre

Journée zen au Sablar

ATELIER SOPHROLOGIE : 1€ la séance.

La première technique utilisée est la concentration sur notre corps et notre respiration qui nous permet de nous détendre, nous relaxer et d'éprouver un sentiment de bien-être. Prévoir : tenue décontractée, serviette et tapis. Séance de deux heures. Local des paralysés de France, rue des jonquilles.

Séance à 10h et 14h.

ATELIER YOGA : 1€ la séance.

Venir en tenue décontractée. Séance d'une heure. Local U.C.Adour Dax, rue des jonquilles.

Séance à 9h30, 11h, 14h, 15h30.

ATELIER DAOYIN YANG SHENG GONG :

1€ la séance.

Cette pratique vise à vivre en harmonie avec son corps pour préserver sa santé. Prévoir : tenue ample, souple et sobre, chaussures légères, de l'eau. Séance d'une heure.

ASPTT, rue des jonquilles.

Séance à 9h30 et 14h.

ATELIER « FELDENKRAIS » : 1€ la séance.

Cette méthode est une forme d'éducation somatique inventée par M.Feldenkrais (1904-1984). Elle permet d'apprendre à mieux bouger et à aller vers l'aisance dans le mouvement et dans l'action. Prévoir : tenue décontractée. Séance d'une heure. Foyer, rue des jonquilles.

Séance à 10h et 14h.

POUR LE MIDI :

Possibilité de restauration sur place !

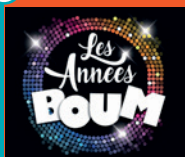


SIESTE MUSICALE : accès libre, sans inscription.

Annulation en cas de pluie. À l'ombre d'un arbre.

Séance entre 12h et 14h.

SPECTACLE CABARET & COMÉDIE MUSICALE



« Les années Boum : à pleins tubes ».

Un spectacle explosif avec plus de 250 costumes, décors et accessoires.

En 1^{ère} partie : Comédie musicale interprétée par les aînés de l'EHPAD Lizal et de Quinteba, avec la participation du conservatoire de musique de Dax. Mise en Scène Evelyne Flachet.

5€ / personne. Théâtre de l'Atrium. À 20h.

Les ateliers permanents

ATELIER INFORMATIQUE DÉCOUVERTE : 1€ la séance.

Découverte et première utilisation de l'ordinateur (éléments et mise en route, connaissances et utilisations courantes), Windows (le bureau, le menu démarrer, la barre des tâches, les icônes, les fenêtres, l'arborescence...etc.), découverte d'Internet (généralités et navigation, accès aux sites internet administratifs, recherches et lectures de résultats) et des emails, questions diverses.

ACD, 3 rue du Palais. Attention pas accessible aux personnes à mobilité réduite. PAS D'ASCENCEUR.

Lundi 7, mardi 8, jeudi 10, vendredi 11 octobre de 9h30 à 10h30. 6 personnes par séance.

ATELIER INFORMATIQUE DÉBUTANTS : 1€ la séance.

Rappels sur l'ordinateur, sur Windows et ses programmes, apprentissage du transfert de photos, rappels sur Internet (navigateurs et moteurs de recherches avec exemples d'applications et de résultats), courriers électroniques (envoi et réception de mails, ajout et enregistrement de pièces jointes ou photos) et questions diverses.

ACD, 3 rue du Palais. Attention pas accessible aux personnes à mobilité réduite. PAS D'ASCENCEUR.

Lundi 7, mardi 8, jeudi 10, vendredi 11 octobre de 9h30 à 10h30. 6 personnes par séance.

EXPO : *Les meilleurs moments de l'édition 2018 : entrée libre. Réalisée par le Club Photo de l'ACD.*

Bibliothèque de Dax.

Lundi 7 et vendredi 11 octobre, de 13h30 à 18h, mardi 8 octobre de 13h30 à 19h, mercredi 9 octobre de 10h à 18h.

EXPOSITION TEMPORAIRE proposée par le musée G. Dupouy : entrée 1 €.

Le thème de l'exposition présentée « le féminin au naturel » sculptures par Yveline LOUSTALOT.

La collection permanente du musée présente une soixantaine de toiles de Georgette Dupouy.

Musée G.Dupouy, passage du Présidial.

Ouvert tous les jours de 14h à 18h et le samedi et le dimanche de 15h à 18h. 30 personnes par séance.

ATELIERS DE DANSE : 1 € la séance.

Initiation aux danses de salon : danse en ligne, salsa, rock.

Brasserie de l'Atrium.

Mardi 8, mercredi 9, jeudi 10 et vendredi 11 octobre de 15h à 17h.

Se déplacer autrement

CYCL'ENVILLE : Circulez à vélo gratuitement pour vous rendre sur les différents lieux des animations.

CALÈCHE : 5 € pour un déplacement du centre-ville à la salle Amélie Charrière. Départ devant les halles transitoires pour se rendre au thé dansant du lundi 7 octobre à partir de 14h30.



VOITURE ANCIENNE : 5 € pour un déplacement du centre-ville au site et retour (durée 30 minutes).
Départ place de la course.

- **Mardi 8 octobre pour le stade Darrigade**

6 personnes toutes les 1/2 heures : 10h, 10h30, 11h, 11h30, 13h30, 14h, 14h30, 15h, 15h30, 16h, 16h30.

- **Mercredi 9 octobre pour le bois de Boulogne**

6 personnes toutes les 1/2 heures : 10h, 10h30, 11h, 11h30, 13h30, 14h, 14h30, 15h, 15h30, 16h, 16h30.

- **Vendredi 11 octobre pour le quartier des jonquilles (quartier Sablar)**

16 personnes toutes les 1/2 heures : 10h, 10h30, 11h, 11h30, 13h30, 14h, 14h30, 15h, 15h30, 16h, 16h30.

Infos en plus

Accueil sur sites

Les élèves du lycée de Borda vous accueilleront tout au long de la semaine sur les différents lieux des activités.



Manger bio toute la semaine sur les sites d'animations avec le truck : « Salades et tartines » .

Café philo autour de la thématique 2019

L'association « Café-philos de Dax » et les élèves du lycée agricole de Oeyreluy se réuniront pour un échange sur le thème de la Semaine bleue : les parcours de vie, la valeur de tous les âges, les souvenirs, les relations entre les générations, la vieillesse et la mort, les secrets de famille ainsi que la transmission des savoirs.
Événement réservé aux lycéens de Oeyreluy.



Cyclenville Le vélo malin

Circulez en vélo gratuitement pour vous rendre sur les différents lieux des animations.



Les lieux des animations

JOURNÉE ECO - GESTES

Allée du Bois
de Boulogne

JOURNÉE ZEN

Rue des
jonquilles

SPECTACLE CABARET & COMÉDIE MUSICALE Atrium

INFORMATIQUE EXPOSITIONS DANSE Centre ville

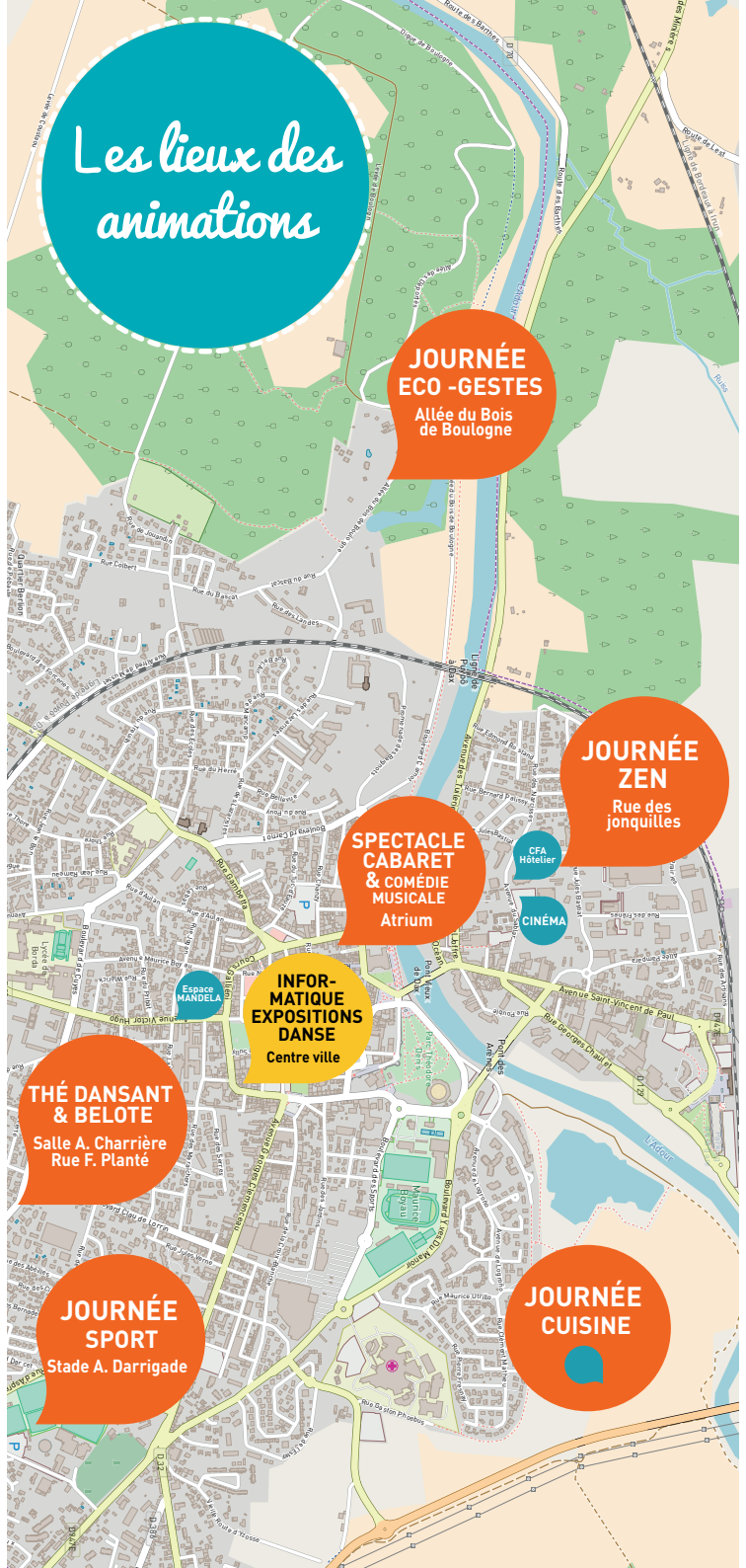
THÉ DANSANT & BELOTE

Salle A. Charrière
Rue F. Planté

JOURNÉE SPORT

Stade A. Darrigade

JOURNÉE CUISINE



la semaine bleue

7 au 11
octobre 2019

Une semaine d'animations pour les seniors.

« Pour une société plus respectueuse de l'environnement ENSEMBLE AGISSONS ».

INSCRIPTIONS ET RÈGLEMENTS

À l'Office de Tourisme de Dax, 11 cours Foch, à partir du 9 septembre et durant la Semaine bleue.

Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 13h et de 14h à 18h et le dimanche de 9h à 13h.

Accueil sur site par les élèves du Lycée de Borda.

L'inscription est obligatoire pour toutes les activités payantes. Attention places limitées.

La Ville remercie ses partenaires :

Le Grand Dax, les écoles primaires Lucie Aubrac, Sully et Simone Veil, le club lecture du collège d'Albret, le lycée de Borda, le lycée agricole de Oeyreluy, le café philo de Dax, Dax Tremplin, le CFA hôtelier de Dax, le club des seniors Quinteba, l'amicale du Gond, l'amicale de Berre, L'Aire de Danse, l'ACD, l'EPGV Dax, l'ACORA cyclotourisme, la JAD, Vest'ADMR de Dax, le cinéma Grand Club, le TAO de Dax, le club auto retro de Dax, le club hippique du bois de Boulogne, le conservatoire municipal de musique de Dax, l'office de tourisme intercommunal, l'association L'Attipik évasion, l'association Ciné évasion et les bénévoles.

dax.fr

