



## *Les rendez-vous hebdo*

**Reprise en mars :**  
**pensez à vous inscrire !**

### **ATELIER GYM DOUCE SENIORS**

> Les mercredis de 10h à 11h  
Stade Colette Besson

Cycle de 10 séances / 10 places  
De 1.88€ à 2.60€ (suivant QF)

Travail de renforcement musculaire,  
de souplesse, de mobilité articulaire  
et de respiration.

### **ATELIERS D'ÉQUILIBRE**

> Les mardis de 10h30 à 11h30  
Stade André Darrigade

Cycle de 10 séances / 10 places  
De 1.88€ à 2.60€ (suivant QF)

Ces ateliers « gym équilibre » per-  
mettent d'apprendre à se déplacer  
en confiance, se baisser et se rele-  
ver en toute sécurité, à conserver sa  
souplesse et ses muscles et à entre-  
tenir sa vigilance.

### **AQUAGYM À DAX O'THERMES > REPRISE LE 3 FÉVRIER**

> Tous les lundis / 5€ la séance  
Séances à 14h et 14h30 (2 groupes)

### **ATELIER « REMUE-MÉNINGES »**

> Tous les mardis / GRATUIT  
Séances à 13h30 et 14h45 (2 groupes)..

### **ATELIER BRICO DÉCO**

> Tous les mercredis / GRATUIT  
Séances de 14h à 17h

Fabrication de décoration de table et d'objets pour les fêtes de fin  
d'année.

### **ATELIERS NUMÉRIQUES DE L'ASEPT SUR TABLETTE**

> Les vendredis de 10h30 à 11h30.  
Foyer des Jonquilles, rue des jonquilles.

6 séances de 2h / 8 personnes / GRATUIT

Premiers pas sur la tablette // Savoir communiquer avec ses  
proches // Pour une utilisation récréative de la tablette // La tablette  
pour rester informé // Pour mes démarches administratives // Pour  
prendre soin de moi.

### **ATELIERS YOGA DU RIRE > DÈS LE 17 JANVIER**

> Les vendredis dès 16h / Foyer de Berre, rue Hélène Boucher.

8 séances d'1h15

Appréhender le concept du Yoga du Rire, son évolution, ses bienfaits  
sur la santé, l'éveil du corps et respiration.



# Les animations à Quinteba

—■ Places limitées pour certaines sorties. Priorité aux personnes nouvellement inscrites...

## JEUDI 9 JANVIER - 20H - ATRIUM

Concert du nouvel an

20 places

## JEUDI 23 JANVIER - 14H

### RESTAURANT QUINTEBA

Réunion des adhérents de Quinteba avec « les meilleurs moments en photos de l'année 2019 », suivi d'un goûter.

## JEUDI 30 JANVIER - 14H

Sortie cinéma

Sortie en groupe suivi d'un goûter débat. Film selon la programmation et le vote des participants.

Tarif : 5€



## JEUDI 6 FÉVRIER - 13H30 BIBLIOTHÈQUE

« Battle » intergénérationnelle de lecture à haute voix sur un livre de la sélection du prix chronos.

Gratuit

## JEUDI 13 FÉVRIER - PIM'S

Après-midi karaoké

Avec l'EHPAD Lizal au « Pim's » (quartier Sablar)

60 places - Tarif : Consommation sur place.

## MARDI 18 FÉVRIER - 20H30 - ATRIUM

Théâtre «Boxon(s) jusqu'à n'en plus pouvoir»

Parce que nous sommes des êtres sensibles, quadragénaires et parents, unis, isolés, actifs, non actifs, citoyens concernés, emportés, empotés, déçus, ballottés, enragés, que nous avons des choses à exprimer, entre la résignation et l'envie d'en découdre, cette pièce révèle ces situations quotidiennes. Avec un humour glaçant, l'étrange et le familier s'y partagent les rounds où les questions d'identité et de quête de sens se renvoient dans les cordes.

Dès 12 ans - 8 places

## JEUDI 27 FÉVRIER - 14H

Sortie cinéma

Sortie en groupe suivi d'un goûter débat. Film selon la programmation et le vote des participants.

Tarif : 5€



## Séjour des seniors

### PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DE LA BRETAGNE

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Dax propose aux seniors, **un séjour d'une semaine du 13 au 20 juin 2020, en Bretagne dans le Morbihan.**

Au programme de ces vacances : initiation aux jeux bretons, excursions dans de petits ports typiques, à la presqu'île de Rhuys, et sur la côte sauvage, découverte de la conserverie la Belle-Illoise et du milieu ostréicole, sorties à Quiberon,

à Carnac, à Vannes, ville d'Art et d'Histoire, dégustation d'algues (salicorne, varech, wakame), visite de châteaux classés, de la résidence d'Anne de Bretagne, du musée du cidre. Soirées animées, initiation à la cuisine bretonne et goûter, moments de détente à la plage et dans le marais... L'hébergement est prévu au village de vacances « Y en Diaoul » à Sarzeau. Ce séjour tout compris est proposé dans le cadre du programme vacances seniors de l'ANCV (Agence nationale chèques vacances). Séjour à partir de 242€ en fonction des ressources auquel s'ajoute le transport (90€).

> INSCRIPTIONS JUSQU'AU 28 JANVIER.

## INFOS & RÉSERVATIONS

Après de Marie-Paule PEDELUCQ au 05 58 90 46 64 ou au 06 30 02 20 19

ou par mail à l'adresse [animationseniors@dax.fr](mailto:animationseniors@dax.fr)

CCAS, centre Quinteba - 4 Rue du Palais - 40100 DAX

