



Les rendez-vous hebdo

Les animations proposées sont organisées dans le cadre des directives, recommandations et mesures sanitaires liées au coronavirus et peuvent être modifiées ou annulées.

Atelier « remue-méninges »

LES MARDIS

Séance à 14H

LES MERCREDIS

Séances à 10H et à 14H

> **Groupes de 9 personnes maximum**

> **Inscriptions obligatoires**

> **Gratuit**



ACCOMPAGNEMENTS AU NUMÉRIQUE

Cette activité est destinée aux personnes habitant la commune, se trouvant confrontées à une difficulté dans l'accomplissement d'une démarche dématérialisée via ordinateur, tablette ou téléphone portable.

Les lundis de 14 h à 17 h rendez-vous.

> **Gratuit**

ATELIER BRICO-DÉCO RÉCUP'

Fabrications de sacs, d'éponges. Amener des bouteilles plastiques lisses, des boîtes de lait, des vieux tee-shirts, des chaussettes, des aiguilles à tricoter.

Les vendredis après-midi de 14 h à 17 h

LA SEMAINE BLEUE

Du 5 au 9 Octobre 2020

Programme et inscriptions à l'office du tourisme à partir du **14 septembre 2020**

*La
semaine
bleue*

LES ATELIERS NUMÉRIQUES DE L'ASEPT

Sur tablette

Les vendredis matin de 10H à 12H au foyer des Jonquilles (rue des jonquilles).

séance 1 : Premiers pas sur la tablette

séance 2 : Savoir communiquer avec ses proches

séance 3 : Pour une utilisation récréative de la tablette

séance 4 : La tablette pour rester informé

séance 5 : Pour mes démarches administratives

séance 6 : Pour prendre soin de moi

> 8 places / séance - 6 séances de 2H - Gratuit

LES ATELIERS YOGA DU RIRE

Les vendredis de 16H30 à 17H45 au foyer de Berre, rue Hélène Boucher

Appréhender le concept du Yoga du Rire, son évolution, ses bienfaits sur la santé, Éveil du corps et respiration : cerner la connexion entre la respiration et le rire, Rire : apprendre les techniques et exercices du rire qui aident à cultiver un état d'esprit joyeux, Méditation du Rire, Relaxation

> Inscriptions obligatoires

> 10 places / séance - 8 séances de 1H15

Les animations à Quinteba

Places limitées pour certaines sorties. Priorité aux nouveaux inscrits.

JEUDI 3 SEPTEMBRE 14H

Jeux de société

A la découverte de nouveaux jeux

Gratuit

JEUDI 10 SEPTEMBRE 14H

Petite balade sur Dax pour redécouvrir sa ville

Exposition photographies de Thibault Toulemonde et Artistes en ville

Gratuit

JEUDI 17 SEPTEMBRE 14H

Sortie Cinéma

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

Tarif : 5 €

JEUDI 24 SEPTEMBRE 14H

Préparation à la lecture à voix haute

JEUDI 1^{ER} OCTOBRE

Préparation du défilé de masques pour la semaine bleue. On recherche des « modèles » !

JEUDI 15 OCTOBRE 14H-16H

Action collective autour des handicaps auditif

Echanges autour des thèmes :

- présentation de la mission
- surdité et impacts sur la vie quotidienne
- compensations mises en place
- stratégie de communication et supports visuels
- informations appareil auditif : repérage droite/gauche, gestion, entretien, liens avec audioprothésiste
- aides techniques : téléphone amplifié grosses touches, casque TV...*Gratuit*

JEUDI 22 OCTOBRE

Sortie Bowling l'après-midi

Tarif : 5.5 €/personne



INFOS & RÉSERVATIONS

Marie-Paule PEDELUCQ 05 58 90 46 64 ou 06 30 02 20 19
animationseniors@dax.fr

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