



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.

Ateliers « remue-méninges »

LES MARDIS

Séance à 14H

LES MERCREDIS

Séances à 10h et à 14h

> **Groupes de 9 personnes maximum**

> **Inscriptions obligatoires**

> **Gratuit**



ACCOMPAGNEMENT 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 14h à 17h sur rendez-vous.

> **Gratuit**

ATELIERS BRICO-DÉCO RÉCUP'

Préparation de décoration de Noël avec de la récup'

Les vendredis après-midi de 14h à 17h > **Gratuit**



Les ateliers

LES ATELIERS NUMÉRIQUES DE L'ASEPT

Sur tablette

Les vendredis après-midi de 14 h à 16 h au foyer de Berre (rue Hélène Boucher)

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 - a partir du 6 novembre - **GRATUIT**

NOUVEAU ! L'inscription est obligatoire

ATELIERS SOPHROLOGIE ET REFLEXOLOGIE

Sandrine, Réflexologue et Maryline, Sophrologue (Association reflexo 33) vous proposent des exercices de respiration, relaxation, détente musculaire et articulaire, et de concentration

Les lundis matin de 9 h 30 à 11 h au ccas de Dax

> 9 places - A partir du 2 novembre - **GRATUIT**

NOUVEAU ! L'inscription est obligatoire

ET TOUJOURS...

ATELIERS GYM DOUCE SENIORS

Tous les Mercredis matin de 10 h à 11 h au stade Colette Besson, à partir du 23 septembre 2020.

> Tarif : 1.88€ à 2.60€ suivant le quotient familial
> 10 places - 10 séances

LES ATELIERS FORME BIEN-ÊTRE

Les vendredis de 10 H à 11 h 30 au foyer des Jonquilles (rue des Jonquilles)

Un cycle de **7 ateliers**, ouvert à tous à partir de **55 ans**, quel que soit votre régime de retraite. 1h30 par semaine, par petits groupes chaque participant s'engage à suivre le **cycle complet** des ateliers.

Des exercices pratiques et des temps d'information sur le bien-être :

- **La respiration** : acquérir une bonne technique pour favoriser détente et énergie.

- **La posture** : optimiser la manière de positionner son corps pour le soulager dans les actes de la vie quotidienne.

- **La souplesse** : découvrir des exercices d'étirement pour conserver et améliorer sa liberté de mouvement.

- **La gestion du stress** : repérer les signes et les symptômes du stress et s'approprier des techniques de relaxation pour mieux le gérer.

- **Le sommeil** : connaître les bases essentielles du sommeil pour en améliorer sa qualité.

> 9 places / à partir du 6 novembre - **GRATUIT**

NOUVEAU ! L'inscription est obligatoire

ATELIERS D'ÉQUILIBRE

Tous les Mardis matin de 10 h 30 à 11 h 30 au stade André Darrigade.

> Tarif : 1.88€ à 2.60€ selon quotient familial
> 10 places - 10 séances

Les animations

Inscription obligatoire. Places limitées pour certaines sorties. Priorité aux nouveaux inscrits.

JEUDI 5 NOVEMBRE 14H

Atelier Budgétaire / Ferme de la Torte - *Gratuit*

JEUDI 12 NOV. ET JEUDI 10 DÉC. 14H

Battles de lecture à voix haute

RV avec des jeunes de CM1-CM2-6^{ème} et 5^{ème}

Les livres à découvrir du « Prix chronos de littérature » **Bibliothèque** - *Gratuit*

JEUDI 19 NOVEMBRE 14H À 17H

Sortie au Parc du Sarrat - *Gratuit*

2 ateliers : création d'une oeuvre éphémère en pleine nature et atelier bouturage

JEUDI 26 NOVEMBRE

Ateliers « Faire soi-même » : lessive - produit vaisselle - shampoing au lait de coco

> 1 groupe à 13h30 et 1 groupe à 15 H 30

> 6 personnes par groupe

Ferme de la Torte - *Gratuit*

JEUDI 3 DÉCEMBRE

Découverte du Nouveau centre aquatique Aquaé

En après midi

SAMEDI 12 DÉCEMBRE 19H

Spectacle atrium « rien à dire »

JEUDI 17 DÉCEMBRE EN APRÈS MIDI

Sortie Cinéma - Tarif : 5€

Faites votre choix parmi trois films proposés

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

