

## CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

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



### REPAS DES SENIORS A L'OCCASION DE LA NOUVELLE ANNEE

> Le mercredi 5 janvier à 12h

Salle de réception stade Colette Besson

INSCRIPTIONS DU 13 AU 17 DECEMBRE 2021

de 9 h à 10 h au CCAS de Dax, entrée

8 rue des fusillés, 40100 DAX

### ATELIER « REMUE-MÉNINGES »

> Les mardis :

1 Séance à 13 h 30

1 Séance à 14 h 45

Gratuit - 9 places - sur Inscriptions

> Les mercredis :

Séances de 10 h 30 à 11 h 30

Gratuit - 9 places - sur Inscriptions

### ATELIER GYM DOUCE SENIORS

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

> Tous les jeudis matin de 10 h  
à 11 h au stade André Darrigade.

Tarif : 1.88 à 2.60 € SUIVANT

QF - 10 places - sur inscriptions.

### ATELIER «CAP BIEN ETRE»

Guide pratique à l'intention des personnes qui veulent dompter leurs émotions. Des conseils pour identifier les causes et mécanismes du stress et des émotions, pour mettre en place des stratégies personnelles au service de la santé.

Un cycle de 4 ateliers collectifs et d'une séance individuelle par téléphone. Ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite.

> À partir du Vendredi du 26 Novembre

2h45 par semaine de 9 h à 11 h 45 au Foyer des Jonquilles,  
rue des Jonquilles à Dax

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

Gratuit sur inscriptions.

### ATELIER YOGA DU RIRE

Des conseils et techniques pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre santé.

Les Vendredis au foyer de Berre, rue Hélène Boucher  
du vendredi 19/11 au vendredi 21/01/2022 après midi.

Gratuit sur inscriptions.

## Les animations à Quinteba

■ *Attention places limitées pour certaines sorties  
Priorité aux personnes nouvellement inscrites...*

### JEUDI 18 NOVEMBRE

Sortie cinéma : Tarif : 6 €

Faites le choix parmi une sélection  
de 3 films

sur inscriptions

### JEUDI 2 DÉCEMBRE

Battle de lecture à voix haute avec  
les élèves de l'école sully.

### JEUDI 9 DÉCEMBRE

Après midi Jeux de société avec la  
ludothèque

14 h - Salle de Jeu «QUINTEBA»

Gratuit - sur inscriptions

### JEUDI 16 DÉCEMBRE

Repas de Noël

### JEUDI 23 DÉCEMBRE

Loto de Noël

14 h - Quinteba



## RENSEIGNEMENTS/INSCRIPTIONS

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

ou par mail : animationseniors@dax.fr