



VILLE DE  
**DAX**

PROGRAMME

**Séniors**

SEPT.OCT.NOV.DÉC. 2023

CCAS - DAX

## INSCRIPTIONS POUR LES ANIMATIONS DU TRIMESTRE EN PRESENTIEL UNIQUEMENT

**du 4 au 8 septembre de 10h à 12h et de 14h à 16h**

Se munir d'une carte d'identité, du dernier avis d'imposition, et d'une attestation responsabilité civile.

Renseignements au 05 58 90 46 64 ou 06 30 02 20 19 auprès de Marie-Paule PEDELUCQ ou par mail : animationseniors@dax.fr

## PROJET AUTOUR DU PRIX CHRONOS DE LITTÉRATURE

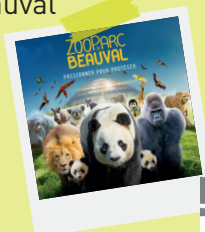
Pour échanger autour d'une sélection de livre du prix chronos avec des enfants, des jeunes (<http://www.prix-chronos.org/>)

## INSCRIPTIONS POUR LE COLIS GOURMAND DU NOUVEL AN 2024

du 6 au 10 Novembre 2023 de 9h à 12h et de 14h à 16h

## VACANCES ANCV SENIORS

Du 9 au 16 septembre 2024 "Châteaux de la Loire et Zoo de Beauval"



**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Aquitaine

**Dax**  
source d'inspiration

# PLANNING DES ACTIVITÉS LOISIRS

- LUNDI -

## SOPHRO REFLEXO\*1

du 13 Novembre  
au 29 Janvier 2024

(sauf vacances scolaires)

2 groupe de 12 personnes

9h30 h et 11 h

au CCAS de Dax

22 rue Victor Hugo

**GRATUIT**

S'engager sur toutes les séances

\* Places limitées



- MARDI -

## ATELIER GYM DOUCE\*3

Toute l'année

10 h à 11 h

Stade A. Darrigade

rue d'aspremont

**GRATUIT**

Inscription à l'année

\* Places limitées



- MERCREDI -

## ATELIER ACTIVITÉS PHYSIQUES\*5

adaptés GE APA  
santé Nutrition\*

Toute l'année

9h à 10h30

au foyer des jonquilles Dax

**GRATUIT**

Inscription à l'année

\* Places limitées

- JEUDI -

## ATELIER GYM DOUCE\*3

Toute l'année

10h à 11h

Stade A. Darrigade

rue d'aspremont

**GRATUIT**

Inscription à l'année

\* Places limitées



- VENDREDI -

## MULTI-ACTIVITE SIEL BLEU\*6

Du 8 septembre  
au 22 décembre

10 h à 12h

Foyer des Jonquilles Dax

**GRATUIT**

S'engager sur toute les  
séances

\* Places limitées

## 11H30 RESTAURATION AU SELF DE L'HOPITAL

Tarif : 5,41 € à 7,91 € suivant revenus - Demander votre carte - Navette pour les personnes à mobilité réduite.

## ATELIER BRICO DÉCO RÉCUP\*2

Toute l'année

13h30 à 16h30

Au centre d'animation Séron,  
rue André Malraux à Dax

**GRATUIT**

Inscription au trimestre

\* Places limitées

## ATELIER "REMUE-MENINGES"\*4

Toute l'année

2 séances

13h30 et 14h45

Au centre d'animation Séron,  
rue André Malraux à Dax

**GRATUIT**

Inscription au trimestre

\* Places limitées

## JEUX DE SOCIÉTÉ

Toute l'année

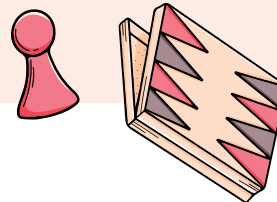
13h30 à 16h30

Au centre d'animation Séron,  
rue André Malraux

**GRATUIT**

Inscription au trimestre

\* Places limitées



## LES JEUDIS AU CINÉMA

28 septembre

19 octobre

23 Novembre

21 décembre

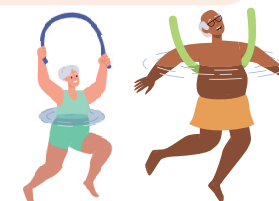
Rendez 13h45

Cinéma le Grand Club

11 avenue du Sablar

Inscription à la séance

Tarif : 6,50€ (avec le goûter)



## YOGA DU RIRE\*7

Du 20 octobre au 15  
décembre de 14h à 15h15.

Foyer de Berre,  
rue hélène Boucher

**GRATUIT**

S'engager sur toute les séances

\* Places limitées

## AQUAGYM

Du 8 septembre au 1er  
décembre à 14 h, 15h et 16h

(suivant le nombre d'inscrits)

Bains Sarrailh

Tarif : 6 € la séance

Inscription au mois ou au trimestre  
Toute absence non justifiée par  
un certificat médical sera facturée.

## A NOTER

- Inscription **limitée à trois activités sportives maximum.**
- Deux absences consécutives non justifiées à une activité payante ou gratuite entraîne automatiquement une désinscription (sauf si présentation d'un certificat médical).
- La place est alors proposée à une personne en liste d'attente.
- Les activités sont susceptibles d'être **annulées pour des raisons de service ou cas de force majeure.**
- Tout dommage **accidentel** durant les activités proposées est de la responsabilité du pratiquant et de son assurance personnelle.

\*1. **LES ATELIERS SOPHRO- REFLEXO** Vivre l'instant présent et soulager des douleurs parfois ancrées.

\*2. « **BRICO DÉCO RÉCUP** » Réalisation d'un arbre de Noël géant et de « Kits déco » pour les enfants des écoles primaires avec de la récup.

\*3. **LES ATELIERS GYM DOUCE** Exercices pour travailler la motricité, l'équilibre et la coordination des mouvements

\*4. **ATELIER "REMUE-MENINGES"** Une animation pour booster son cerveau en s'amusant !

\*5. **LES ATELIERS ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉS GE APA SANTÉ NUTRITION** Comprendre les avantages d'une activité régulière tenant compte des contre-indications et limites des personnes à besoins spécifiques.

\*6. **LES ATELIERS MULTI- ACTIVITES SIEL BLEU** Gymnastique d'entretien - Circuit Training / Mouvements dansés - Relaxation - Equilibre - Marche Bâtons - Nutrition

\*7. **YOGA DU RIRE** Des conseils et techniques pour faire du rire un outil moteur pour l'amélioration de votre santé.

# LE PROGRAMME DES SORTIES ET ACTIVITÉS

## Vendredi 22 Septembre 20h SPECTACLE DRUM BROTHERS

par les Frères Colle  
Atrium de Dax  
**Places limitées.**  
Tarif à venir



## Vendredi 20 Octobre de 10h à 11h ESCAPE GAME SENIORS

Foyer des jonquilles  
rue des jonquilles

Un jeu participatif sur les mystères du sommeil

L'Escape Game ou «jeu d'évasion», est un jeu de société grandeur nature. Avec nous, vous êtes un agent secret à la retraite, mais votre directeur a besoin de vous... Avec d'anciens collègues, vous disposez de 45 minutes pour résoudre une énigme. Tous ensemble, vous allez voyager dans le temps, enquêter et découvrir les secrets d'un bon sommeil. Préparez-vous à reprendre du service !

**Gratuit - sur inscription - places limitées.**

## Jeudi 26 Octobre 14h LOTO INTERGÉNÉRATIONNEL

Salle  
Amélie Charrière  
**Gratuit - sur inscription**



## Jeudi 30 Novembre 14h SORTIE AU MUSÉE BORDA

*D-Génération : Gischia et ses amis 1930-1963*  
Visite avec un médiateur  
**Gratuit - sur inscription**  
**places limitées.**



## Jeudi 14 décembre - 14h SORTIE À LA GALERIE DE L'ATRIUM

*"Racines et chemins de pierres",*  
avec les peintures figuratives de Marcelin Yao et les sculptures abstraites de Vincent Ochs.  
Visite avec un médiateur  
**Gratuit - sur inscription**  
**places limitées.**



## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Au **05 58 90 46 64** ou **06 30 02 20 19**  
auprès de Marie-Paule Pedeluq  
ou par mail : **animationseniors@dax.fr**

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

