VILLE DE DAX

PROGRAMME Séniors

JAN. FEV. MARS 2024

CCAS - DAX

DISTRIBUTION DES COLIS GOURMANDS DU NOUVEL AN 2024

les 16-17 et 18 janvier
Salle René Dassé de la mairie de Dax
Se munir du bon de retrait remis lors des inscriptions préalables.

RÉUNION DES ADHÉRENTS DU PÔLE « SENIORS »

le 25 janvier à 14h
Salle René Dassé de la mairie de Dax

VACANCES ANCV SENIORS

Au programme "château de la Loire et zoo de Beauval".
Dossier de réservation à retirer à l'accueil du CCAS et à déposer avant le 16 février 2024.
Les personnes retenues seront conviées pour finaliser leur inscription le 12 mars 2024.

Carsat Aquitaine Retraite & Santé au travail

VILLE DE Dax source d'inspiration

PLANNING DES ACTIVITÉS LOISIRS

- LUNDI -

SOPHRO REFLEXO
Du 5 février au 22 avril
(sauf vacances scolaires)
2 groupes de 12 personnes
9h30 et 11h
au CCAS de Dax
22 avenue Victor Hugo
GRATUIT
Nécessité de s'engager sur toutes les séances
**** Places limitées***

- MARDI -

ATELIER GYM DOUCE
Toute l'année
(sauf vacances scolaires)
10h à 11h
Stade André Darrigade,
rue d'Aspremont
GRATUIT
Inscription à l'année
**** Places limitées***

- MERCREDI -

ATELIER ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE GE APA SANTÉ NUTRITION
Toute l'année
9h à 10h30
au foyer des Jonquilles à Dax
GRATUIT
Inscription à l'année
**** Places limitées***

- JEUDI -

ATELIER GYM DOUCE
Toute l'année
(sauf vacances scolaires)
10h à 11h
Stade André Darrigade,
rue d'Aspremont
GRATUIT
Inscription à l'année
**** Places limitées***

- VENDREDI -

LES ATELIERS « AMÉNAGEZ, BOUGEZ, VIVEZ ! » DE SOLIHA
de 10 h à 12 h
Vendredi 26 janvier
« Aménager mon logement »
Vendredi 2 février
« S'informer et s'équiper »
Vendredi 9 février
« Bougez ! Avec Siel Bleu »
Foyer des Jonquilles,
rue des Jonquilles à Dax
Gratuit sur inscription.

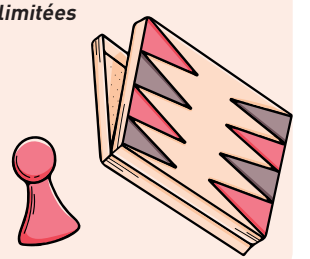
ATELIER NUMÉRIQUE INITIATION
Les vendredis
de 9h30 à 11h30
du 08/03 au 12/04
Foyer des Jonquilles,
rue des Jonquilles à Dax
Gratuit sur inscription.

11H30 RESTAURATION AU SELF DE L'HÔPITAL - Tarif : 5,41 € à 7,91 € suivant revenus
Demandez votre carte - Transport assuré par navette pour les personnes à mobilité réduite.

ATELIER BRICO DÉCO RÉCUP
Toute l'année
13h30 à 16h30
Au centre d'animation Séron,
rue André Malraux à Dax
GRATUIT
Inscription au trimestre
**** Places limitées***

ATELIER "REMUE-MÉNINGES"
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
11 janvier
8 février
7 mars
Rendez 13h45

Cinéma le Grand Club
11 avenue du Sablar
Inscription à la séance
Tarif : 6,00€ (avec le goûter)

11H30 RESTAURATION AU SELF DE L'HÔPITAL

AQUAGYM
Reprise le 1er mars
3 séances :
14h - 15h - 16h
Thermes Sarrailh
Tarif : 6 €/la séance
Inscription au mois
ou au trimestre.

ATELIERS «PEP'S EUREKA »
les vendredis de 14h à 16h
du 29/03 au 21/06
Réunion de présentation
le mercredi 13 mars 10h
Au foyer de Berre,
rue des Ailes à Dax

À NOTER

- que l'inscription est limitée à **trois activités sportives maximum**,
- que l'inscription à une activité est annulée au bout de **2 absences consécutives non justifiées** par un certificat médical et elle est alors non remboursable, si celle-ci est payante. La place est alors proposée à une personne en liste d'attente,
- que les activités sont susceptibles d'être annulées **pour des raisons de service** ou **cas de force majeure**, par exemple lors d'alerte météo de vigilance orange,
- que tout dommage accidentel durant les activités proposées est **de la responsabilité du pratiquant** et **de son assurance personnelle**.

LE PROGRAMME DES SORTIES ET ACTIVITÉS

Jeudi 18 Janvier en soirée

CONCERT DU NOUVEL AN

Atrium de Dax
Places limitées
Gratuit

Jeudi 29 février en après-midi

QUIZZ MUSICAL INTERGÉNÉRATIONNEL

Gratuit

Jeudi 21 mars à 14h

KARAOKÉ

Village Alzheimer
Gratuit sur inscription

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

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

Service communication ville de Dax - Photos : Gettyimages

Carsat Aquitaine Retraite & Santé au travail

Ville de Dax source d'inspiration