



PROGRAMME seniors

JANVIER > FÉVRIER
> MARS 2025
CCAS

> DISTRIBUTION COLIS GOURMANDS DU NOUVEL AN 2025

LES 14, 16 ET 17 JANVIER 2025,
de 9h à 12h et de 14h à 16h,
à l'hôtel de ville, salle René Dassé.

*Se munir du bon de retrait remis
lors des inscriptions préalables*

> RÉUNION DES ADHÉRENTS DU PÔLE SENIORS

VENDREDI
17 JANVIER 2025
à 15 h
Salle René Dassé
Mairie de Dax

*Inscription auprès
du pôle seniors*

Planning anim

LUNDI

Atelier Asept « Form' bien être » ¹

DU 20 JANVIER
AU 17 MARS
DE 10H À 11H30

Salle animation
du CCAS,
22 av. Victor Hugo.
GRATUIT sur inscription
7 séances - 12 pers.

MARDI

Atelier Gym douce

DE 10H À 11H
TOUTE L'ANNÉE

Stade Darrigade,
rue d'Aspremont.
GRATUIT
COMPLET

Atelier Asept « Numérique perfectionnement » ²

DU 21 JANVIER
AU 18 FÉVRIER
DE 9H30 À 11H30

Salle animation
du CCAS,
22 av. Victor Hugo.
GRATUIT sur
inscription
6 séances - 8
pers. Attention
atelier réservé aux
participants ayant
fait l'initiation

MERCREDI

Ateliers d'activités physiques adaptées

d'1h15 avec Siel Bleu
DE 10H À 11H30

28 SÉANCES
Foyer des Jonquilles,
rue des Jonquilles.
GRATUIT
COMPLET

11h30 - RESTAURATION AU SELF D

Tarif : 0,70 € l'unité. Demander votre carte - transport assuré par nav

Atelier Brico-déco-récup

DE 13H30 À 16H30
TOUTE L'ANNÉE

Au centre d'animation
Seron,
rue André Malraux.
GRATUIT sur inscription



Atelier "REMUE-MÉNINGES"

2 séances
DE 13H30 ET 14H45
TOUTE L'ANNÉE

Salle animation du CCAS,
22 av. Victor Hugo.
GRATUIT sur inscription au trimestre



Jeux de Société DE 13H30 À 16H30

Salle animation
du CCAS,
22 av. Victor Hugo.
GRATUIT sur inscription
au trimestre
Avec la participation
des jeunes d'UNIS-CITÉ



À NOTER

- Inscription limitée à deux activités sportives maximum.
- Votre inscription à une activité sera annulée au bout de 2 absences consécutives non justifiées par un certificat médical. Cette annulation est également non remboursable, si celle-ci est payante. La place sera alors proposée à une personne sur liste d'attente.
- Activités 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 assureur.

ations

JEUDI

Atelier Gym douce

10H À 11H TOUTE L'ANNÉE

Stade Darrigade,
rue d'Aspremont.

GRATUIT
COMPLET

VENDREDI

Atelier Asept

« Cap bien être »³

DU 14 MARS AU 4 AVRIL
DE 9H15 À 12H

Foyer des Jonquilles,
rue des Jonquilles.

Gratuit sur inscription
4 séances - 12 pers.

Atelier Asept

« Form' équilibre »⁴

DU 17 JANV. AU 4 AVRIL
DE 10H À 11H30

Salle Maria de Sousa,
Maison des Citoyens
58 av. Victor Hugo.

Gratuit sur inscription
12 séances - 12 pers.

DE L'HÔPITAL

ette pour les personnes à mobilité réduite

Les jeudis au cinéma

À 13H45

- 9 JANVIER
- 6 FÉVRIER
- 13 MARS

Rendez-vous
au cinéma
le Grand Club,
11 avenue du
Sablar.

TARIF : 6€

(avec le goûter)
Inscription à la
séance



Inclusion numérique pour les seniors

AVEC

UNIS-CITÉ

14H À 16H

- 23 JANVIER
- 20 FÉVRIER
- 27 MARS

Salle animation
du CCAS,
22 av. Victor Hugo.

GRATUIT

Sur inscription

Aquagym

SÉANCES À 14H

ET À 15H

REPRISE LE 7 MARS

Thermes Sarrailh.

Tarif : 6 €/la séance

Inscription au mois,
ou au trimestre

Atelier Activités physiques adaptées

GE APA santé

Nutrition*

DE 15 H À 16H30

TOUTE L'ANNÉE

Salle animation
du CCAS,
22 av. Victor Hugo.
COMPLET

Atelier Asept

« Pep's Eureka »⁵

À PARTIR DU 31 JANV

DE 13H30 À 15H30

Foyer de Berre.

GRATUIT

sur inscription

10 séances - 12 pers

1 - Les ateliers

« Form' bien être »

de l'ASEPT

Des conseils et techniques
pour redécouvrir le plaisir de
sentir son corps, générer un
mieux-être et devenir acteur
de son bien-être physique et
psychologique.

2 - Les ateliers numériques

de l'ASEPT

Se familiariser avec les
nouvelles technologies et
communiquer autrement avec
ses proches.

3 - Les ateliers

« Cap bien être »

de l'ASEPT

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.

4 - Les ateliers

« Form' Equilibre »

de l'ASEPT

Des conseils et des
techniques pour vous aider
à garder votre équilibre
en toute circonstance et
créer autour de vous un
environnement sécurisé. Des
exercices pour renforcer son
équilibre et apprendre les
postures clés.

5 - Les ateliers

« Pep's Eureka »

de l'ASEPT

Des conseils et des
techniques pour préserver
vos capacités cérébrales
et faire face aux petits
trous de mémoire de la vie
quotidienne.
Des exercices ludiques pour
stimuler l'ensemble des
fonctions du cerveau. Une
méthode qui fait ses preuves
au quotidien.

ficat médical et sera
d'attente.

urance personnelle.

> LE PROGRAMME DES SORTIES ET ACTIVITÉS

CONCERT DU NOUVEL AN

Jeudi 16 janvier à 20h

Inscription obligatoire

Places limitées

Gratuit

ATELIER « ANTI-GASPI »

avec l'atelier budgétaire

Jeudi 13 février de 10h à 16h

Salle animation CCAS,

22 av. Victor Hugo.

Inscription obligatoire

12 places

Gratuit

(Apporter des ingrédients)

Repas pris sur place.



LOTO INTERGÉNÉRATIONNEL

Jeudi 27 février à 14h

Salle à venir

Inscription obligatoire

Gratuit

SPECTACLE

**« JOSÉPHINE BAKER,
LE MUSICAL »**

Jeudi 28 mars à 20h

Atrium de Dax,

Cours du Maréchal Foch.

Durée : 1h30

Inscription obligatoire

places limitées

Tarif à venir



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

auprès de Marie-Paule Pédelucq

ou Roselyne Richon :

05 58 90 46 64 ou 06 30 02 20 19

ou animationseniors@dax.fr

Carsat
Retraite
& Santé
au travail
Aquitaine

DAX.FR  

