



CENTRE  
COMMUNAL  
D'ACTION  
SOCIALE



# PROGRAMME seniors

AVRIL > MAI > JUIN 2026

CCAS

6 rue de l'hôpital

# LUNDI

## RÉFLEXOLOGIE à 10h - sur inscription

Apprenez les points de pression et apaiser votre corps en douceur.

3 séances thématiques par cycle

- Atelier 1 (1h) : Digestion • Atelier 2 (1h) : Posture et Marche
- Atelier 3 (1h30) : Sommeil et Stress

### CHOISISSEZ VOTRE CYCLE :

- Cycle 1 : Du 20 avril au 04 mai • Cycle 2 : Du 18 mai au 08 juin
- Cycle 3 : Du 15 juin au 29 juin

Résidence Sérenly - GRATUIT - 8 places par cycle

## BRICO-DÉCO RÉCUP' de 13h30 à 16h30

Créez des objets uniques en recyclant des matériaux. Préparation d'une expo. Un moment convivial pour stimuler sa créativité et partager ses astuces !

Espace Séron le Gond - GRATUIT - Prévoir son matériel de récup.

# MARDI

## ATELIER CONSEIL EN IMAGE de 10h à 12h

### 3 CYCLES AU CHOIX

- Cycle 1 : 07 - 14 - 21 - 28 Avril • Cycle 2 : 05 - 12 - 19 - 26 Mai
- Cycle 3 : 02 - 09 - 16 - 23 Juin

Tarif : 30 € - conseil personnalisé le cycle de 4 séances (2h/séance)

Résidence Sérenly - Places limitées (5 pers. par cycle)

## ATELIER GYM DOUCE 10h ou 11h

2 séances gratuites au choix de 1h :

(sauf pendant les vacances)

Stade Darrigade



## ATELIER REMUE MÉNINGES 13h30 ou 14h45

Faire travailler ses neurones en s'amusant !

2 séances gratuites au choix de 1h15

(sauf pendant les vacances)

(sauf le 23 juin car intervention «Mon logement et moi»)

Salle d'animation du CCAS



## MERCREDI

### ATELIER DESSIN & PEINTURE de 9h30 à 11h

Un espace d'initiation pour explorer diverses techniques (crayon, fusain, aquarelle, acrylique...)

Tous les mercredis sauf vacances scolaires

Salle d'animation du CCAS - GRATUIT



### GYM TONIC ET PILATES AVEC L'USDAX

de 10h à 11h - GRATUIT - sur inscription - 15 places

Foyer des Jonquilles

### JEUX DE SOCIÉTÉ de 13h30 à 16h30

Partagez un moment convivial autour de jeux. Idéal pour s'amuser, s'évader et faire de nouvelles rencontres !

Salle d'animation du CCAS - GRATUIT

## JEUDI

### CAFÉ NUMÉRIQUE

de 10h15 à 11h45 avec Destination Multimédia

Avril pour échanger - Mai et juin pour pratiquer

Résidence Sérenly - Places : 8 pers - Amener votre matériel

### ATELIER GYM DOUCE 10h ou 11h

2 séances gratuites au choix de 1h

(sauf pendant les vacances)

Stade Darrigade

### LE CINÉ-GÔTER DU JEUDI

2 Avril, 7 Mai, 11 juin

Tarif : 6 € séance + goûter

Cinéma le Grand Club - Rdv 13h30



**VENDREDI**

## CONTINUITÉ NUMÉRIQUE (NIVEAU 2)

Destination MULTIMEDIA

Aller plus loin après l'atelier «ABC du numérique».

**Du 3 avril au 29 mai de 9h30 à 11h30**

GRATUIT sur inscription - 6 séances de 2h *Salle informatique du CCAS*

## DANSE ADAPTÉE INCLUSIVE

**de 10h45 à 11h45**

*Tous les vendredis sauf vacances scolaires*

**Du 3 avril au 26 juin**

*Maison des Citoyens - 6 séances de 2h*

25 € le trimestre - sur inscription



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE GEAPA

**de 10h30 à 12h A partir du 3 avril**

*Salle d'animation du CCAS - GRATUIT - COMPLET*

## AQUAGYM

3 séances - inscription pour 8 séances  
d'1h au choix :

**A 14h , 15h , 16h**

• 8 - 15 - 22 - 29 mai

• 5 - 12 - 19 - 27 juin

*Thermes Sarrailh*



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE GEAPA

**A partir du 3 avril**

**de 15h à 16h30**

*Salle d'animation du CCAS*

GRATUIT - COMPLET



Matin

Après-midi

# > FICHE DE PRÉ-INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Nom : .....

Prénom : .....

## **Activité souhaitée par ordre de préférence**

*Attention pas plus de 2 activités sportives*

• CHOIX 1 : .....

• CHOIX 2 : .....

• CHOIX 3 : .....

• CHOIX 4 : .....

• CHOIX 5 : .....

• CHOIX 6 : .....

• CHOIX 7 : .....

• CHOIX 8 : .....

Repas au self de l'UCR

Navette (si vous êtes en situation de mobilité réduite)

Fait à Dax, le .....

Siganture

*Cette fiche ne vaut pas pour inscription définitive.*

*Un sms ou un mail de confirmation vous sera envoyé*

*Votre inscription à une activité payante*

*sera annulée au bout de 2 absences non justifiées*

## > LIEUX D'ACTIVITÉS

- **CCAS**  
6 rue de l'Hôpital
- **SALLE D'ANIMATION DU CCAS**  
22 Avenue Victor Hugo
- **MAISON DU CITOYEN**  
57 Avenue Victor Hugo
- **ESPACE ANIMATION SÉRON LE GOND**  
Rue André Malraux
- **FOYER DE BERRE**  
Rue Hélène Boucher
- **FOYER DES JONQUILLES**  
Rue des Jonquilles
- **STADE DARRIGADE**  
Rue d'Aspremont - DAX
- **THERMES SARRAILH**  
11 Place de la Fontaine d'eau chaude
- **CINÉMA LE GRAND CLUB**  
11 Avenue du Sablar
- **SALLE AMÉLIE CHARRIÈRE**  
98 Avenue Francis Planté
- **LE THÉÂTRE DE L'ATRIUM**  
1 Cours Maréchal Foch
- **L'ATRIUM GALERIE CULTURE**  
Cours de Verdun
- **RÉSIDENCE SENIORS SÉRENLY**  
94 Avenue Francis Planté

## > RÉUNION D'INFORMATION

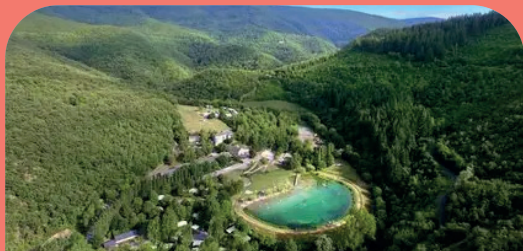
### **Séjour en Aveyron**

Possibilité de s'inscrire jusqu'au 11 mai

Réunion pour les personnes inscrites

**Mardi 19 mai - 10h30**

**Salle d'animation du CCAS**



# PROGRAMME AVRIL/MAI/JUIN 2026

## > **SUPER LOTO avec UNISCITÉ et l'APF**

Nombreux lots à gagner

**Mardi 7 avril - 14h** - gratuit sur inscription

Salle des Jonquilles - buvette sur place



## > **TOUS EN PISTE !**

**Surprise Party des Familles**

**Mercredi 8 avril - 14h** - sur inscription - Salle Amélie Charrière

Parents - Grands-Parents - Petits enfants

## > **SORTIE : BORDEAUX SPECTACULAIRE !**

**Immersion aux Bassins des Lumières**

**Jedi 30 avril - en journée** - Sur Inscription

*Prévoir son panier repas*

RDV au CCAS à 9h30 - Tarif : 20€ (30 places)

## > **VAMOS A LA PLAYA**

**Sortie à la plage**

**Jedi 7 mai - départ 10h** - sur inscription

Gratuit - 15 Places

## > **CONSOMMATION ET ARNAQUES : Astuces et réflexes**

**Mercredi 13 mai - 9h - 12h** - sur inscription

*Petit déjeuner offert : (15 places)*

Salle d'animation du CCAS

Animé par un expert de l'Atelier Budgétaire

## > **SPECTACLE DE DANSE CORPS ET GRAPHIA**

**Jedi 21 mai - 20h30** - sur inscription

auditorium du Village Alzheimer - Tarif : 5€

## > **PRÉVENTION ROUTIÈRE**

**Code et QUIZ interactif de la route**

**Vendredi 29 mai - 14h/17h** - sur inscription

Salle d'animation du CCAS

Animé par un expert de l'Automobile Club.

Révision du code et des bons réflexes.



## > **MON LOGEMENT ET MOI - SOLIHA**

**Bien vivre mon logement**

**Mardi 23 juin - 13h30** - sur inscription

Salle D'animation CCAS - suivi d'un goûter

# > CE QU'IL FAUT SAVOIR

Inscription et/ou réinscription chaque trimestre pour permettre l'accès aux activités aux personnes en liste d'attente.

## INSCRIPTIONS

du 15 au 31 mars uniquement

### COMMENT S'INSCRIRE ?

- **SMS** : 06 30 02 20 19
- **Mail** : animationseniors@dax.fr
- **Inscription physique** à l'accueil du CCAS, **UNIQUEMENT les mardis et jeudis matins**



### AU SUJET DES FACTURES

- **Activités payantes** : règlement en totalité des séances.
- **Paiement** (Chèque - espèces) **tous les après-midi, sauf le mercredi**

### AU sujet DES MESSAGES

Les messages envoyé par le CCAS avec le nouveau logiciel CONCERTO arrivent avec l'intitulé :

- «Espace diffusion» par mail
- «38380» par SMS



### AU SUJET DU BIEN VIEILLIR

**Pour bien vieillir, il suffit d'un clic :**

Retrouvez toutes les activités (gym, mémoire, nutrition) sur la carte interactive :

- Allez sur internet taper BIEN VIEILLIR CARSAT.
- Cliquez sur « Je m'inscris à une activité ».
- Tapez « Dax » ou « 40100 » ou une autre ville :  
- pour consulter les diverses séances.
- Retrouver les coordonnées et prenez contact.