

> LIEUX D'ACTIVITÉS

- **CCAS**
6 rue de l'Hôpital
- **SALLE D'ANIMATION DU CCAS**
22 avenue Victor Hugo
- **THERMES SARRAILH**
11 place de la Fontaine Chaude
- **CINÉMA LE GRAND CLUB**
11 avenue du Sablar
- **MAISON DES CITOYENS**
57 avenue Victor Hugo
- **EHPAD GASTON LARRIEU**
6 rue André Malraux
- **EHPAD ALEX LIZAL**
52 rue Joseph Darqué
- **VILLAGE LANDAIS ALZHEIMER**
Rue Pascal Lafitte
- **RÉSIDENCE DOMITYS - LES SOURCES DE GASCOGNE**
54 rue Labadie
- **RÉSIDENCE LES JARDINS D'ARCADIE**
7 rue Frédéric Mistral
- **RÉSIDENCE SERENLY**
94 avenue Francis Planté
- **SALLE MUNICIPALE DES JONQUILLES**
248-376 rue des Jonquilles
- **SALLE MUNICIPALE DE BERRE / FOYER DE BERRE**
Rue Hélène Boucher
- **STADE MUNICIPAL DARRIGADE**
Rue d'Aspremont
- **PLACE DE LA CHALOSSE**
Place du Colonel Bertrane
- **PARC BOTANIQUE DU SARRAT**
Rue du Sel Gemme
- **OFFICE INTERCOMMUNAL DE TOURISME ET DU THERMALISME**
11 cours Maréchal Foch
- **USDAX OMNISPORT**
3 bd Paul Lasaosa (Sous le restaurant la Ruche)
- **ESPACE D'ANIMATION SÉRON LE GOND**
Rue André Malraux
- **THÉÂTRE DE L'ATRIUM**
1 cours Maréchal Foch
- **GALERIE DE L'ATRIUM**
Cours de Verdun

> SORTIES & ACTIVITÉS PONCTUELLES AUTOMNE 2026

> FORUM DES ASSOCIATIONS DE DAX

> FORUM DES SENIORS

La Résidence Serenly ouvre ses portes
Quand : Vendredi 18 et samedi 19 septembre
Lieu : Résidence Serenly

> MON LOGEMENT EN TOUTE SÉCURITÉ - SOLIHA

Quand : Jeudi 24 septembre - 14h
Tarifs : Gratuit sur inscription - Suivi d'un goûter
Lieu : Salle de réunion - 2^{ème} étage du CCAS

> SEMAINE BLEUE

Quand : Du lundi 5 au vendredi 9 octobre
Programme d'animations dédiées aux seniors
Infos sur le site de la ville www.dax.fr

> SORTIE CITÉ DE L'OCÉAN DE BIARRITZ

Quand : Jeudi 15 octobre
Lieu : Départ 9h place du Colonel Bertrane
Tarifs : 20 € - 30 places
Conditions : Prévoir son panier repas

> COMMENT RÉSISTER AUX TENTATIONS

Réunion d'information - Gratuit sur inscription
auprès de l'ASEPT au 05 58 06 55 98
Quand : Vendredi 30 octobre - 14h30
Lieu : Auditorium du Village Alzheimer
Suivi d'un cycle de 3 ATELIERS « PHARE » de 2h30
Sensibilisation aux conduites addictives (alcool, tabac,
médicaments psychoactifs, etc.)
Quand : Les vendredis 27 nov., 4 et 11 déc. de 9h30 à 12h
Lieu : Résidence Domitys

> MON LOGEMENT ET MOI - SOLIHA

Visite du Logement Camion, le TRUCK
Quand : Lundi 16 novembre - 14h
Tarifs : Gratuit sur Inscription - Suivi d'un goûter
Lieu : Salle d'animation CCAS

> THÉ DANSANT ET GOURMANDISES

Quand : Jeudi 26 novembre - de 14h30 à 17h
Avec Corps et Graphia
DJ et professeur de danse de salon
Tarifs : Gratuit sur inscription - Suivi d'un goûter
Lieu : Résidence Seniors les Jardins d'Arcadie

> SORTIES CULTURELLES

Dates et lieux à venir



> CE QU'IL FAUT SAVOIR

ADHÉSION ANNUELLE ET RENOUVELLEMENT D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS 2026-2027 ET AU SELF DE L'UCR

Avec pré-réservation, sur les ateliers de la rentrée
(dernier trimestre 2026)

Dates : du 31 août au 11 septembre de 9h à 11h.

Se munir :

- d'une carte d'identité
- d'un justificatif de domicile



NOUVEAU POSSIBILITÉ ÉGALEMENT DE S'INSCRIRE EN LIGNE

• Inscription en ligne, sur votre espace citoyen
<https://www.espace-citoyens.net/dax>

AU SUJET DES FACTURES

Activités payantes : règlement en totalité des séances.

Absences : aucun remboursement de séance
(hors justificatif).

Paiement :

- Tous les après-midi sauf le mercredi
(espèces uniquement)
- Au trésor public selon les horaires d'ouverture
(espèces et carte bancaire)

AU SUJET DES MESSAGES

Les messages envoyés avec le logiciel
Concerto du CCAS arrivent sous l'intitulé :

• « Espace Diffusion » par mail

• « 38380 » par SMS

Ils sont automatiques, ne pas y répondre.

Pour toute question ou annulation,

utilisez uniquement :

mail : animationseniors@dax.fr

téléphone : 06 30 02 20 19 ou au 06 73 66 77 74



POUR BIEN VIEILLIR, IL SUFFIT D'UN CLIC

Trouvez facilement vos activités (gym, mémoire, nutrition) :

- Allez sur Internet et tapez « Bien Vieillir Carsat ».
- Cliquez sur « Je m'inscris à une activité ».
- Indiquez Dax (ou votre ville) pour voir les séances.
- Prenez contact directement pour participer !



DAX.FR



CENTRE
COMMUNAL
D'ACTION
SOCIALE



©Getty Images

PROGRAMME seniors

SEPTEMBRE
OCTOBRE
NOVEMBRE
DÉCEMBRE
2026

> INSCRIPTIONS POUR LE COLIS DU NOUVEL AN

La Ville de Dax renouvelle la distribution gratuite des colis gourmands
aux seniors dacquois nés avant le 31 décembre 1955 qui en feront la
demande.

Les inscriptions s'effectueront du 2 au 6 novembre 2026
à la salle d'Animation du CCAS, Au 22 avenue Victor Hugo - Dax,
de 9h à 12h et de 14h à 16h.

Se munir obligatoirement de sa pièce d'identité et d'une attestation de
domicile.

Les colis gourmands seront distribués mi janvier 2027,
à l'hôtel de ville, salle René Dassé.

FICHE DE PRÉ-INSCRIPTION
À TOUTES LES ACTIVITÉS

Nom :
Prénom :
Téléphone :

Conditions pour les activités payantes :
Inscription obligatoire sur le trimestre ou au cycle. Attention : toute séance et/ou tout cycle réservé est dû, y compris en cas d'absence (sauf présentation d'un justificatif).

Cochez la ou les activités souhaitées
et entourez les horaires souhaités :

1- ACTIVITÉS RÉGULIÈRES : (GYM, DANSE, ARTS, ETC.)

- ☐ SOPHROLOGIE
- ☐ BRICO-DÉCO RÉCUP'
- ☐ RELAXATION AUX BOLS TIBÉTAINS du mardi
- ☐ RELAXATION AUX BOLS TIBÉTAINS du jeudi
- ☐ ATELIER GYM DOUCE du mardi - 10h ou 11h
- ☐ ATELIER GYM DOUCE du jeudi - 10h ou 11h
- ☐ ATELIER REMUE-MÉNINGES 13h30 ou 14h45
- ☐ ATELIER DESSIN & PEINTURE du mercredi
- ☐ ATELIER GYM TONIQUE & PILATES du mercredi
- ☐ JEUX DE SOCIÉTÉ du mercredi
- ☐ ATELIER DANSE DE SALON du jeudi
- ☐ THÉ DANSANT du 26 novembre
- ☐ CINÉ GOÛTER des 22 oct., 19 nov. et 3 déc.
- ☐ DÉCOUVERTE ARTISTIQUE CHINOISE du jeudi
- ☐ NUMÉRIQUE - PERFECTIONNEMENT (ASEPT)
- ☐ ATELIER FORM'ÉQUILIBRE (ASEPT)
- ☐ ATELIER DANSE ADAPTÉE INCLUSIVE
- ☐ ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (GEAPA) 10h30
- ☐ ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (GEAPA) 15h
- ☐ SÉANCES D'AQUAGYM 14h ou 15h
- ☐ RÉFLEXO avec Nathalie Baratchar

2 - LES ÉVÉNEMENTS ET ACTIVITÉS PONCTUELLES :
(SÉJOUR, SORTIES, SPECTACLES)

- ☐ MON LOGEMENT ET MOI 24 septembre
- ☐ VISITE DU LOGEMENT CAMION, LE TRUCK 16 nov.
- ☐ RÉSISTER AUX TENTATIONS 30 octobre
- ☐ 3 ATELIERS « PHARE » SUR LES ADDICTIONS
- ☐ SORTIE CITÉ DE L'Océan DE BIARRITZ
- ☐ SORTIES CULTURELLES DATES À VENIR

3 - LES SERVICES PRATIQUES

- ☐ REPAS AU SELF DE L'UCR
- ☐ NAVETTE (si vous êtes en situation de mobilité réduite)

Fait à Dax, le
Signature :

Rappels importants : Cette fiche ne vaut pas pour inscription définitive.
Un SMS ou un mail de confirmation vous sera envoyé. Votre inscription à une activité payante ou gratuite sera annulée au bout de 2 absences non justifiées.

LUNDI

ATELIER SOPHRO-RÉFLÉXO

Une parenthèse douceur : Respirez, détendez-vous !
Avec Maria Iléna Gomes.
Quand : les lundis du 21 sept. au 30 nov. (sauf le 26 octobre)
De 15h à 16h.
Tarif : 20 € les 10 séances, soit 2 € la séance (sur inscription au trimestre).
Lieu : Salle d'animation du CCAS
Matériel : Apporter sa serviette

BRICO-DÉCO RÉCUP'

Créez des objets uniques en recyclant des matériaux et participez à la préparation de divers événements, (Semaine Bleue - Noël, etc.) dans une ambiance conviviale !
Quand : les lundis sauf vacances scolaires - De 13h30 à 16h30.
Tarif : Gratuit (sur inscription au trimestre).
Lieu : Espace Séron le Gond.
Matériel : Apporter votre matériel de récupération.

MARDI

RELAXATION AUX BOLS TIBÉTAINS

Un moment de détente profonde avec Valérie Glize, infirmière et réflexologue.
Quand : Cycle de 4 séances (22 sept., 20 oct., 3 nov. et 17 nov.)
De 10h à 11h
Tarifs : 4 € la séance soit : 12 € le cycle complet.
Lieu : Résidence Seniors « Domitys ». Max 10 places
Conditions : Inscription au cycle complet. Prévoir : tapis et plaid.

ATELIER GYM DOUCE

Proposé par le service municipal des Sports, cet atelier permet de pratiquer une activité physique adaptée à votre rythme.
Quand : à 10h ou à 11h (séances d'1h). Les mardis (hors vacances scolaires)
Tarif : Gratuit.
Lieu : Stade Darrigade.

RÉFLEXO Avec Nathalie Baratchar

Cycle de 2 Ateliers (1h30 chacun)
Atelier 1 : Sommeil & digestion
Améliorer la qualité des nuits et le confort digestif.
Atelier 2 : Posture & prévention des chutes
Sécuriser les déplacements, renforcer les appuis, soulager les douleurs
Quand : de 10h à 11h30 pour les 2 séances les mardis 20 et 27 Octobre
Lieu : Salle d'animation du CCAS

ATELIER REMUE-MÉNINGES

Venez stimuler vos neurones et entretenir votre mémoire dans une ambiance stimulante et conviviale (séances d'1h15).
Quand : 13h30 ou 14h45, les mardis (hors vacances scolaires)
Tarif : Gratuit.
Lieu : Salle d'animation du CCAS.

MERCREDI

ATELIER DESSIN & PEINTURE

Un espace d'initiation convivial pour explorer diverses techniques artistiques (crayon, fusain, aquarelle, acrylique...).
Quand : 23 & 30 sept. | 14 oct. | 18 & 25 nov. | 2, 9 & 16 déc. De 9h à 11h.
Tarifs : 2,50 € la séance, soit 20 € le trimestre.
Lieu : Salle d'animation du CCAS.
Conditions : Prévoir matériel et tablier.

ATELIER GYM TONIQUE & PILATES

Une séance dynamique proposée par l'USDax Omnisports pour renforcer votre tonus et votre souplesse.
Quand : Du 16 sept. au 24 nov. - De 10h à 11h
Tarifs : 2 € la séance ou 20€ pour le trimestre.
Lieu : Stade Maurice Boyau (sous le restaurant La Ruche).
Conditions : Prévoir son tapis

JEUX DE SOCIÉTÉ

Partagez un moment gratuit de détente et de convivialité. L'occasion idéale pour s'amuser et faire de nouvelles rencontres !
Horaires : De 13h30 à 16h30.
Lieu : Salle d'animation du CCAS.

JEUDI

RELAXATION AUX BOLS TIBÉTAINS

Moment de détente avec Valérie Glize, infirmière et réflexologue.
Quand : 6 séances les : (17 sept. | 1er, 15 & 29 oct. | 12 & 26 nov.) - De 10h à 11h.
Tarifs : 4 € la séance, soit 24€ le cycle complet.
Lieu : Salle d'animation du CCAS.
Conditions : Prévoir tapis et plaid.

ATELIER GYM DOUCE

Activité physique adaptée avec le service municipal des Sports.
Quand : à 10h ou à 11h (séances d'1h). Les jeudis (hors vacances scolaires)
Tarif : Gratuit. Lieu : Stade Darrigade.

ATELIER DANSE DE SALON

Moment convivial pour apprendre de nouveaux pas de danse.
Quand : du 17 sept. au 19 nov. - De 10h à 11h. (hors vacances scolaires)
Lieu : Résidence Seniors « Les Jardins d'Arcadie ».
Tarifs : 2,50 € la séance ou 20€ pour le trimestre.
Inscription : Obligatoire.

INVITATION SPÉCIALE GRATUITE : THÉ DANSANT

Pour clôturer ce cycle de danse, invitation à un après-midi festif :
Quand : Jeudi 26 novembre - De 14h30 à 17h.
Lieu : Résidence Seniors « Les Jardins d'Arcadie ».

CINÉ-GOÛTER DU JEUDI

Quand : 22 octobre, 19 novembre et 3 décembre – RDV 13h30
Tarif : 6€ (séance de cinéma + goûter). Lieu : Cinéma Le Grand Club.

ATELIER DÉCOUVERTE ARTISTIQUE

Initiation à l'art du paysage à l'encre de Chine.
Quand : les 12, 19, 26 nov. et 3 déc. - De 14h à 15h30
Tarifs : 5€ la séance, soit 20€ le cycle complet.
Lieu : Salle d'animation du CCAS.
Conditions : Prévoir un tablier.

VENDREDI

NUMÉRIQUE - PERFECTIONNEMENT (ASEPT)

Réservé aux participants ayant suivi l'atelier d'initiation.
Quand : Du 11 sept. au 16 oct. et le 6 nov. (cycle de 6 séances).
Précisions : Pas d'atelier le 9 octobre (Semaine Bleue) ni pendant les vacances scolaires - De 9h30 à 11h30.
Tarif : Gratuit.
Lieu : Salle des Jonquilles.
Conditions : Inscription auprès de l'ASEPT au 05 58 06 55 98.

ATELIER FORM'ÉQUILIBRE (ASEPT)

Préserver votre équilibre, renforcer vos muscles et gagner en assurance au quotidien.
Quand : Du 11 sept. au 18 déc. De 13h30 à 15h
Précisions : Pas d'atelier le 9 octobre (Semaine bleue) ni pendant les vacances scolaires.
Tarif : Gratuit.
Lieu : Salle de motricité de l'EHPAD Gaston Larrieu.
Conditions : Inscription auprès de l'ASEPT au 05 58 06 55 98.

ATELIER DANSE ADAPTÉE INCLUSIVE

Espace de danse ouvert à tous, favorisant le partage et le mouvement à votre rythme.
Quand : Du 18 sept au 27 nov. (hors vacances scolaires),
De 10h45 à 11h45.
Tarifs : 2,50 € la séance ou 22,50 € pour le trimestre.
Lieu : Maison du Citoyen.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (GEAPA)

Pour bouger en douceur et entretenir sa santé.
Quand : À partir du 18 septembre (hors vacances scolaires).
Précisions : Pas de séance les 9 octobre (Semaine Bleue) et 6 novembre (Colis Nouvel an).
De 10h30 à 12h.
Tarif : 25€ par mois.
Lieu : Salle d'animation du CCAS.
Conditions : Voir aides de votre mutuelle - Inscription annuelle

SÉANCES D'AQUAGYM

Profitez de bienfaits de l'eau pour faire de l'exercice en douceur et tonifier votre corps.
Quand : du 18 sept. au 27 nov. – À 14h ou à 15h.
Tarif : 6€ la séance,
Lieu : Thermes Sarrailh.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (GEAPA)

Pour bouger en douceur et entretenir sa santé.
Dates : À partir du 18 septembre (hors vacances scolaires).
Précisions : Pas de séance les 9 octobre (Semaine Bleue) et 6 novembre (Colis Nouvel an).
Horaires : De 15h à 16h30.
Tarif : Gratuit la 1ère année - Inscription annuelle
Lieu : Salle d'animation du CCAS.
Conditions : Ne jamais avoir été inscrit

