

Familles et adultes

DU TEMPS POUR VOUS

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2017



Renseignements
et inscriptions Centre Social et Culturel Municipal Nelson Mandela

Du temps entre adultes

Thé ou café ?

Échanger, discuter, bénéficier du service d'un écrivain public et d'informations thématiques autour d'une boisson chaude.

• **Espace de proximité du Gond/Séron :** les mardis de 8h30 à 10h30

• **Espace de proximité de Cuyès :** les jeudis de 8h30 à 10h30,

• **Défis Services du Sablar :** les vendredis de 8h30 à 10h30

• **Espace Famille - Centre Social Nelson Mandela :** les vendredis de 13h30 à 15h30

• **10 oct :** lancement challenge • **7 nov :** consommation tabac intervention tabacologue • **14 nov :** relaxation avec une sophrologue • **21 nov :** diététique • **28 nov** activité physique

Permanences de proximité

Des professionnels de la médiation sociale sont à l'écoute pour informer, orienter et accompagner tous les habitants des quartiers.

• **Espace de proximité du Gond/Séron :** les lundis et vendredis de 14h à 17h

• **Espace de proximité de Cuyès :** les mardis 9h30-11h30 et de 14h00-18h00 et les jeudis de 14h à 17h

> Accès libre et gratuit



Des sorties culturelles et de loisirs

Mercredi 27 sept.
Balade en forêt et ramassage de châtaignes



RDV à Mandela à 14h
> Adultes de 0,70 à 1,50 €
> Enfants de 0,70 à 1,40 €

Samedi 30 sept.
Festival Amérique Latine Biarritz

Découvrir la culture Colombienne au fil des rues.
> Adultes de 1,40 à 2,90 €
> Enfants de 1,30 à 2,80 €

SAISON culturelle

Mardi 10 octobre

Spectacle "Le Siffleur"
Humour Musical
Théâtre de l'Atrium
RDV à Mandela à 19h pour un repas à partager d'avant spectacle
> Tarifs communiqués à l'inscription



Nouveau ! Bientôt Octobre Rose

Atelier ludique proposé par la Ligue contre les cancers féminins (du sein et de l'utérus) pour le dépistage des cancers du sein et de l'utérus.

• **le 19 septembre au Gond**
• **le 21 septembre à Cuyès**



Nouveau ! "Mois sans tabac"

Ateliers ludiques soutien à l'arrêt du tabac proposé par la CPAM, le service addictologie de l'hôpital, l'IFMK (Institut de Formation de Masseuse et Kiné) et les animatrices du Pôle de Santé Publique
Au Gond de 9h à 11h.



Du sport pour tous

Venez découvrir des pratiques sportives les lundis et mercredis matin : ZUMBA, AEROBOXE, le FITNESS,.....

• **Espace de proximité de Cuyès :** les lundis de 9h30 à 10h30 • **Espace de proximité de Gond/Séron :** les mercredis de 10h à 11h

> Adultes de 3,80 € à 8,10 € pour 5 séances.

Initiation aux danses du monde

Découverte des danses orientales, latines, africaines...

• **Espace de proximité de Gond/Séron**
Les jeudis de 14h à 15h30

> Adultes de 3,80 € à 8,10 € pour 5 séances.



Pendant les vacances de Toussaint

DES ATELIERS

Ateliers parents/enfants : grands jeux ludothèque



• **Jeudi 26 octobre, de 14h à 17h**
Espace de proximité de Cuyès.

• **Jeudi 2 novembre, de 14h à 17h**
Ecole Simone Veil, quartier du Sablar.
> Accès libre et gratuit

DES SORTIES

Cuisine au four à Pain au Moulin de Bénesse-lès-Dax



• **Lundi 23 octobre RDV à 9h à Mandela**
L'association « Les ailes bénessoises » nous accueille autour d'une journée cuisine et détente.

> Adultes : de 3,20 à 6,90 €
> Enfants : de 2 à 4,10 €

Ciné-goûter "Opération Casse-Noisette 2"

• **Mercredi 25 octobre : RDV à 13h45 au cinéma Multiplex**
> Adultes : de 1,30 à 2,70 €
> Enfants : de 0,80 à 1,80 €



Journée préhistorique à Brassempouy

• **Lundi 30 octobre RDV à 9h à Mandela**
> Adultes : de 4,50 à 11,00 €
> Enfants : de 3,20 à 6,80 €



Les RDV à l'Atrium

SAISON culturelle • **Vend. 27 oct. : Rumba/Jazz & Que Vola ?**

RDV à Mandela à 19h pour un repas à partager d'avant spectacle

• **Samedi 4 nov. : Concert pour jeunes**

Rockeurs - The Wackids

RDV à Mandela à 15h pour

un goûter à partager d'avant spectacle > Tarifs communiqués à l'inscription



HALLOWEEN EN FAMILLE

Après-midi et soirée déguisées avec repas à partager Halloweenesque

• **Mardi 31 octobre à l'espace de proximité du Gond/Séron** > Détail de la programmation au Centre Social et Culturel Municipal Nelson Mandela



Du temps parents/enfants

Bien-être parents/enfants

Tous les vendredis soirs de 17h30 à 18h30

Nouveau lieu ! Espace de proximité Gond/Séron

L'association ME3C vous propose des ateliers ludiques pour développer la concentration, le calme et l'attention en famille.

> Adultes : de 1,30 € à 2,70 €
> Enfants de 0,80 à 1,80 €



Accueil ludothèque* parents/enfants 0-3ans

Tous les jeudis matin en période scolaire, de 9h30 à 11h30 > Gratuit

*Réouverture mardi 5 septembre

Soirée jeux en famille

Partager une soirée ludique en famille
Vendredi 22 septembre, de 19h à 23h
> Accès libre et gratuit

Culture américaine Basket 3x3, sport, santé

Animations culturelles durant la journée avec repas américain
Samedi 23 septembre de 10h à 16h tours Lespès au Sablar
> Accès libre et gratuit

Événement



REPRISE DES ACTIVITÉS à partir du 18 septembre

DES INFOS À LA PORTÉE DE TOUS

www.dax.fr

UN ÉCRIVAIN PUBLIC

Pour vous aider à lire et écrire un courrier, répondre à une administration, préparer un CV ou une lettre de motivation, compléter un dossier de demande d'accès aux droits... durant les ATELIERS « THÉ OU CAFÉ ».

INFO DROITS

Permanences gratuites d'une juriste pour l'accès aux droits de tous, le 2^e vendredi de chaque mois de 9h30 à 11h30 à l'espace de proximité de Gond/Séron.
Le 4^e vendredi de chaque mois de 10h à 12h à l'espace de proximité de Cuyès.
Sur RDV à prendre auprès de l'Association Infodroits 05 59 83 87 91.

UNE MÉDIATION FAMILIALE

Deux jeudis par mois à 10h (sur convocation).
et deux mardis par mois à 18h (sur convocation).
Sur RDV (à prendre auprès de l'AMCF au 05 58 46 39 00).



LA CONFÉDÉRATION SYNDICALE DES FAMILLES

Permanences 2^{ème} et 4^{ème} jeudi de chaque mois de 16h30 à 18h.

RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS

Centre Social et Culturel Municipal Nelson Mandela

Du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

05 24 62 70 38 - centresocialeetculturel@dax.fr

Pour accéder à l'ensemble des activités proposées par le Centre Social et Culturel Municipal Nelson Mandela, une cotisation par année civile et un certificat médical pour les activités sportives est demandé.

Pièces à joindre pour l'inscription :

- un justificatif de quotient familial CAF,
- une attestation d'assurance Responsabilité Civile,
- une cotisation de 2€ par personne pour l'année 2017.



www.dax.fr

Ces projets reçoivent le soutien de :