

PROGRAMME

Séniors

JANVIER-FÉVRIER-
MARS 2023

Colis gourmands
du nouvel an

des séniors d'acquois

les 10-11-12
janvier 2023

à la salle René Dassé
n'oubliez pas
votre ticket de retrait

LES RENDEZ-VOUS "LECTURES CHRONOS"

Rencontres avec les enfants des écoles primaires et les collégiens de Dax autour des livres du prix chronos de littérature.

Les jeudis 5 et 19 janvier, 23 février et 9 mars de 13h30 à 16h
à la bibliothèque de Dax

LES ATELIERS DE L'ASEPT

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.
Gratuit, sur inscription

ATELIER NUTRITION : BIEN SE NOURRIR POUR RESTER EN FORME

Des ateliers pour s'informer sur les effets de l'alimentation sur la santé et améliorer sa qualité de vie par le « bien manger ». Un cycle de 10 ateliers, ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite, 2 heures par semaine, par petits groupes d'environ 12 personnes.

À compter du vendredi 3 mars 2023 de 14h à 16h
foyer de Berre, rue Hélène Boucher - Dax

ATELIER "MA RETRAITE, MON BUDGET ET MOI" :

La réunion « Mon budget, ma retraite et moi ! » sera un échange avec les participants autour du budget, pour anticiper demain et connaître des astuces du quotidien (alimentation, santé, assurances...).

Chacun pourra s'interroger sur ses habitudes de consommation, les économies possibles et découvrir comment améliorer son pouvoir d'achat.

Le vendredi 10 mars de 10h30 à 12h (lieu à déterminer).



Escapade sur l'île d'Oléron

Séjours ANCV-SENIORS

Au village vacances la Martière de St-Pierre-d'Oléron.

21 au 28
Mai 2023

- Séjour tout compris au départ de Dax : pension complète, visites et animations

30 PLACES

- Tarifs sur la base d'une chambre double :

442 € tarif plein

248 € tarif suivant QF

(hors transport : 90 € et assurance annulation 15.47 €)

**Dossier de réservation à retirer au CCAS de Dax du 1^{er} décembre 2022
au 20 Janvier 2023**

Les personnes retenues seront conviées le jeudi 26 janvier 2023
pour valider et procéder au paiement du séjour.

CCAS DE DAX – 6 rue de l'hôpital, 40100 Dax



Les rendez-vous hebdo

ATELIER « BRICO-DÉCO-RÉCUP »

Les lundis de 13h30 à 16h30

Gratuit - sur inscription

Centre Animation du Gond, rue André Malraux
Bus 4 ou 6 de la place Saint-Pierre

ATELIER « REMUE-MÉNINGES »

Les mardis - 2 séances :

- de 13h30 à 14h30

- de 14h45 à 15h45

Gratuit - sur inscription

Centre Animation du Gond, rue André Malraux
Bus 4 ou 6 de la place Saint-Pierre

ATELIER JEUX DE SOCIÉTÉ

Les mercredis de 13h30 à 16h30

Gratuit - sur inscription

Centre Animation du Gond, rue André Malraux
Bus 4 ou 6 de la place Saint-Pierre



ATELIER AQUAGYM AUX THERMES SARRAILH

Les vendredis

à partir du 10 mars

2 séances :

- 14h

- 15h

Tarif : 6€ la séance sur
inscription

Thermes Sarrailh - Place de
la Fontaine Chaude



ATELIER : GYM DOUCE - GYM D'ÉQUILIBRE

Travail de renforcement musculaire, de souplesse, de mobilité articulaire, respiration et travail d'équilibre.

Les mardis et jeudis de 10h à 11h

Tarif : 1.88 à 2.60 € suivant QF - 12 places par atelier - sur inscription

Stade André Darrigade - Rue d'Aspremont.

Les animations de Quinteba

JEUDI 12 JANVIER - 20H

Concert du Nouvel An

Atrium de Dax
Places limitées.

JEUDI 2 MARS - 14H

Sortie Cinéma

film suivant la programmation
RDV au Cinéma le Grand club à 13H45
Navette du domicile pour les personnes à
mobilité réduite. Tarif : 6 €

JEUDI 2 FÉVRIER - 14H

Sortie Cinéma

film suivant la
programmation
RDV au Cinéma le Grand club
à 13H45
Navette du domicile pour les
personnes à mobilité réduite.
Tarif : 6 €

SAMEDI 11 MARS - 14H30

Sortie TOUS PUBLICS :
"21^{ème} édition du Festival
International des Artistes de
Cirque à Saint-Paul-lès-Dax"

Inscription à la maison
des citoyens. Tarif selon QF
places limitées.

**FESTIVAL
INTERNATIONAL
DES ARTISTES
DE CIRQUE**

SAINT-PAUL-LES-DAX



MARDI 7 FÉVRIER - 14H

**Après-midi "Jouons
ensemble"**

avec l'espace jeunesse et la
Maison des citoyens.
à la salle Amélie Charrière
gratuit, sur inscription.

**SAMEDI 25 MARS
20H30**

Sortie Atrium :

THE OPERA LOCOS

Tarif suivant QF
places limités.



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Au **05 58 90 46 64** ou **06 30 02 20 19**

auprès de Marie-Paule Pedelucq

ou par mail : animationseniors@dax.fr

Les animations proposées sont organisées dans le cadre
des directives, recommandations et mesures sanitaires
liées au coronavirus et peuvent être modifiées ou annulées.



Carsat
Retraite
& Santé
au Grand
Aquitaine

VILLE DE
Dax
source
d'inspiration