



PROGRAMME seniors

PROJET AUTOUR DU PRIX CHRONOS DE LITTÉRATURE

Pour échanger autour d'une sélection de livres du prix chronos avec des enfants, des jeunes (<http://www.prix-chronos.org/>) et participer à une Chorale « intergénérationnelle »

- Renseignements et inscriptions auprès de Marie-Paule Pedelucq : 05 58 90 46 64
OU 06 30 02 20 19
ou par mail : animationseniors@dax.fr

SEPT. > OCT.
NOV. > DÉC 2024
CCAS

➤ VACANCES ANCV SENIORS

Dernière réunion avant
départ : Lundi 2
Septembre 10h30
au CCAS Salle
animation.
Du 9 au 16
septembre 2024
"Châteaux de la
Loire et Zoo de
Beauval"
Inscriptions closes.

> À noter <

INSCRIPTIONS POUR LE COLIS GOURMAND DU NOUVEL AN 2025

Pour les seniors dacquois nés avant le 31/12/1954 du 12 au 15 Novembre 2024 de 9h à 12h et de 14h à 16h Salle animation - CCAS entrée 22 avenue Victor Hugo
 > **Se munir de sa carte d'identité et d'un justificatif de domicile**

BIENVENUE À LA RETRAITE ATELIER RÉALISÉ PAR L'ASEPT SUD-AQUITAINE

Pour vous accompagner dans cette nouvelle étape de la vie.

Au Programme

- Connaître l'ensemble de ses droits sociaux et les démarches à réaliser avant et pendant son départ à la retraite,
- Trouver sa place, son rythme de vie et définir ses projets,
- Continuer à prendre soin de soi : identifier les piliers efficaces pour une bonne santé,
- Parler du statut d'aidant : savoir se reconnaître et échanger autour des solutions existantes,
- Comprendre les richesses de l'intérogénérationnel : jeunes et moins jeunes vers un enrichissement mutuel,
- Revenir sur son expérience et avancer ensemble





> Du lundi 16 au jeudi 19 décembre **Gratuit - sur inscription**

Planning animations

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
M A T I N	Sophro-réflexo 10H ET 11H 2 groupes de 10 personnes À PARTIR DU 9 SEPT. sur 10 séances. Au CCAS, 22 av. Victor Hugo GRATUIT <i>S'engager sur toutes les séances</i>	Atelier Gym douce 10H ET 11H TOUTE L'ANNÉE À PARTIR DU 8 OCT. Stade Darrigade, rue d'Aspremont GRATUIT <i>Inscription à l'année sauf vacances scolaires</i>	Atelier Numérique initiation 9H30 À 11H30 DU 05 NOV. AU 10 DÉC. Salle animation du CCAS, 22 av. Victor Hugo GRATUIT <i>Sur inscription</i>	Ateliers d'activités physiques adaptées d'1h15 avec Siel Bleu 10H À 11H30 28 SÉANCES À PARTIR DU 11 SEPT. Foyer des Jonquilles GRATUIT <i>Sur inscription</i>	Atelier Gym douce 10H À 11H TOUTE L'ANNÉE À PARTIR DU 10 OCT. Stade Darrigade, rue d'Aspremont GRATUIT <i>Inscription à l'année sauf vacances scolaires</i>	Atelier Esthétique Thème : « Prendre soin de soi » 10H À 11H15 Thermes Sarrailh Tarif : 30 € les 6 séances. <i>Sur inscription</i> DU 8 OCT. AU 26 NOV.
						Atelier Numérique perfectionnement 9H30 À 11H30 DU 20 SEPT. AU 8 NOV. Foyer des Jonquilles, rue des Jonquilles GRATUIT <i>Sur inscription</i>

11h30 - RESTAURATION AU SELF DE L'HÔPITAL

Tarif : 0,70 € l'unité. Demander votre carte - transport assuré par navette pour les personnes à mobilité réduite

A P R E S - M I D I	Atelier Brico-déco-récup 13H30 À 16H30 TOUTE L'ANNÉE Au centre d'animation Seron, rue André Malraux GRATUIT <i>Inscription au trimestre</i>	Atelier "REMUE-MÉNINGES" 2 séances 13H30 ET 14H45 TOUTE L'ANNÉE Salle Animation du CCAS, 22 av. Victor Hugo GRATUIT <i>Inscription au trimestre</i>	Jeux de Société DE 13H30 À 16H30 Salle Animation du CCAS, 22 av. Victor Hugo GRATUIT <i>Inscription au trimestre Avec la participation des jeunes d'UNIS-CITÉ</i>	Les jeudis au cinéma 13H45 • 12 SEPT. • 7 NOV. • 5 DÉC. Rendez-vous au cinéma le Grand Club 11 avenue du Sablar Tarif : 6€ (avec le goûter) <i>Inscription à la séance</i>	Inclusion numérique pour les seniors AVEC UNIS-CITÉ 14H À 16H LE 28 NOV. ET 19 DÉC. Salle Animation du CCAS, 22 av. Victor Hugo GRATUIT <i>Sur inscription</i>	Aquagym 14H REPRISE LE 6 SEPT. Thermes Sarrailh Tarif : 6 €/la séance <i>Inscription au mois, ou au trimestre.</i>
						
						Atelier Activités physiques adaptées GE APA santé Nutrition 15 H À 16H30 TOUTE L'ANNÉE Salle Animation du CCAS, 22 av. Victor Hugo GRATUIT <i>Sur inscription</i>
						Atelier PHARE 13H30 À 16H DU 15 NOV. AU 29 NOV. Foyer de Berre, rue Hélène Boucher. GRATUIT <i>Sur inscription</i>

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 et sera 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 (alerte météo vigilance orange...)
- Tout dommage accidentel durant les activités proposées est de la responsabilité du pratiquant et de son assurance personnelle.

> LES VISITES DE CONVIVIALITE À DOMICILE

En partenariat avec le CCAS de Dax, Unis-cité et sa mission Solidarité Séniors vous proposent des visites de convivialité à domicile et des activités collectives.

Des temps avec les jeunes (en binôme) en service civique, pour cuisiner, jouer aux jeux de société, se promener, faire des activités manuelles et de l'accompagnement à l'outil numérique. Un temps intergénérationnel !

> Infos et inscriptions :

Laurie La Rhubarbe : 06 98 78 98 70

Coordinatrice d'Equipe et de Projet.

Unis-Cité, une association qui accompagne les jeunes de 16-25 ans (et jusqu'à 30 ans pour les personnes en situation de handicap), dans leur mission de service civique.



UnisCité

> SORTIES ET ACTIVITÉS

INFORMATION « ARNAQUES »

Jeudi 26 septembre, 14h

avec UFC Que choisir
Salle animation - CCAS
Inscription obligatoire
places limitées
Gratuit

SEMAINE BLEUE 2024

Du 30 septembre au 4 octobre

Le programme complet sur dax.fr

LOTO INTERGÉNÉRATIONNEL

Jeudi 24 octobre, 14h

Salle : à définir
Inscription obligatoire - Gratuit

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

auprès de Marie-Paule Pedeluq

ou Roselyne Richon :

05 58 90 46 64 ou 06 30 02 20 19

ou animationseniors@dax.fr

Spectacle « LES COQUETTES »

Mardi 26 novembre, 20h

Théâtre de l'Atrium
de Dax, cours du
Maréchal Foch
Durée : 1h30

Inscription obligatoire
places limitées
Tarif à venir



Atelier « brico-déco-récup » et bricolage

avec les séniors du CCAS

Samedi 14 décembre

Dans le cadre de "Dax tellement Noël"

Carsat
Retraite
& Santé
& Services
au travail
Aquitaine

DAX.FR

