



PROGRAMME seniors

AVRIL > MAI > JUIN
2025
CCAS

> PRIX CHRONOS DE LITTÉRATURE

LUNDI 12 MAI - APRÈS-MIDI

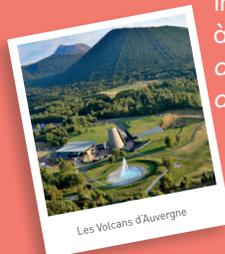
À L' ATRIUM

Restitution de la Chorale
et des échanges intergénérationnels
Réserver votre place au 06 30 02 20 19



> ESCAPADE EN AUVERGNE

DU 30 AOÛT AU
6 SEPTEMBRE 2025
Réunion pour les
inscrits : mardi 6 mai
à 10h30 CCAS
de Dax - Salle
animation



Planning anim

LUNDI

Atelier Sophrologie DU 7 AVRIL AU 16 JUN

10H30 À 11H30
Salle animation du
CCAS,
22 av. Victor Hugo.
Tarif : 20 €
les 10 séances
sur inscription.
12 pers.

Nouveau

MARDI

Atelier Gym douce

10H À 11H
TOUTE L'ANNÉE
Stade Darrigade,
rue d'Aspremont.
GRATUIT
COMPLET



MERCREDI

Ateliers « Vitalité »3 DU 14 MAI AU 18 JUN 9H30 À 12H

Foyer des Jonquilles,
rue des Jonquilles.

GRATUIT sur
inscription obligatoire
aux 6 séances - 12 places

Nouveau

M
A
T
I
N

11h30 - RESTAURATION AU SELF D

Tarif : 0,74 € l'unité. Demandez votre carte - transport assuré par na

A
P
R
E
S
-
M
I
D
I

Atelier Brico-déco récup

13H30 À 16H30
TOUTE L'ANNÉE
Au centre d'animation
Séron, rue André
Malraux.
GRATUIT sur inscription



Atelier "Remue- méninges"

2 séances
À 13H30 ET À 14H45
TOUTE L'ANNÉE
Salle animation du
CCAS. 22 av. Victor
Hugo.
GRATUIT sur inscription



Jeux de Société DE 13H30 À 16H30

Salle animation du CCAS. 22
av. Victor Hugo.
GRATUIT sur inscription
Avec la participation des
jeunes d'Unis-Cité



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 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.
- Tout dommage accidentel durant les activités proposées est de la responsabilité du pratiquant et de son assurance p

ations

JEUDI

Atelier Gym douce

10H À 11H

TOUTE L'ANNÉE

Stade Darrigade, rue d'Aspremont.

GRATUIT
COMPLET

Atelier « Esthétique » Pour prendre soin de soi

3, 10 ET 17 AVRIL

ET 15, 22 MAI

ET 5 JUIN

10H À 11H15

Thermes Sarrailh, 11 place de la Fontaine Chaude.

Tarif : 30 € les 6 séances sur inscription

Nouveau

VENDREDI

Atelier « habitat »

DU 11 AVRIL AU 23 MAI

9H30 À 11H30

Foyer des Jonquilles, rue des Jonquilles.

GRATUIT sur inscription obligatoire aux 5 séances, 12 places

Atelier Activités physiques adaptées GE APA santé Nutrition

A PARTIR DU 4 AVRIL

10H À 11H30

Salle animation du CCAS, 22 av. Victor Hugo.

GRATUIT

Nouveau

Aquagym

SÉANCES À 14H, 15H

ET 16H

Thermes Sarrailh, 11 place de la Fontaine Chaude.

Tarif : 6 €/la séance
Inscription au mois ou au trimestre.

Atelier Activités physiques adaptées

GE APA santé Nutrition

DE 15H À 16H30

TOUTE L'ANNÉE

Salle animation du CCAS, 22 av. Victor Hugo.

GRATUIT COMPLET

Atelier «Nutri-Active»

DU 16 MAI AU 27 JUIN

14H À 16H

Foyer de Berre

GRATUIT sur inscription.

6 séances - 12 pers

Nouveau

1-Les atelier

« Nutri-active » de l'ASEPT

Atelier 1 : L'assiette de mes envies

Atelier 2 : Dans mon assiette, du bon et du beau

Atelier 3 : Assiette et activité, à l'unisson

Atelier 4 : Plaisir et papilles

Atelier 5 : Du panier à l'assiette

Atelier 6 : Etiquetage, hygiène, gaspillage... les bons réflexes

2-Les ateliers « habitat » de l'ASEPT

Les ateliers "Habitat, les clés de ma santé"

Atelier 1 : Liens entre santé, bien être et Habitat

Atelier 2 : Astuces domicile sain : qualité de l'air, produits du quotidien...

Atelier 3 : Conseils pour limiter les dépenses énergétiques et optimiser son budget

3-Les ateliers « vitalité » de l'ASEPT

Atelier 1 : Mon âge face aux idées reçues

Atelier 2 : Ma santé : agir quand il est temps (dépiages, bilans, vaccins, traitements)

Atelier 3 : Nutrition : la bonne attitude

Atelier 4 : L'équilibre en bougeant

Atelier 5 : Bien dans sa tête : sommeil, relaxation, mémoire...

Atelier 6 : Un chez moi adapté, un chez moi adopté (risques et sécurité chez soi)
OU

A vos marques, prêts, partez (exercices physiques ludiques et accessibles à tous)

OU Vitalité et éclats pour soi (un regard positif sur soi)

DE L'HÔPITAL

ette pour les personnes à mobilité réduite

Les jeudis au cinéma

13H45

- 3 AVRIL

- 15 MAI

- 5 JUIN

Rendez-vous au cinéma le Grand Club, 11 avenue du Sablar.

Tarif : 6€ (avec le goûter)
Inscription à la séance.

Inclusion numérique pour les seniors

avec Unis-Cité

14H À 16H

- 17 AVRIL

- 22 MAI

- 26 JUIN

Salle animation du CCAS, 22 av. Victor Hugo.

GRATUIT
sur inscription.

al et sera également non remboursable, si celle-ci

ersonnelle.

> LE PROGRAMME DES SORTIES ET ACTIVITÉS

BLIND TEST

Mardi 29 Avril 14h

Salle Maria de Sousa

Maison des citoyens

Inscription obligatoire - Gratuit

Places limitées



ATELIERS PRÉVENTION ROUTIÈRE

• CODE DE LA ROUTE

Mercredi 21 Mai de 9h à 12h

Salle Animation du CCAS de DAX

(12 places)

Réviser le Code de la Route en matière de signalétique, de réglementation et de fonctionnement du permis à points sous forme de Quiz interactif.

• CONDUITE ET ÉCO CONDUITE

Mercredi 21 Mai de 13h30 à 16h30

Salle Animation du CCAS de DAX

(6 places)

2 personnes toutes les heures (13h30, 14h30 et 15h30).

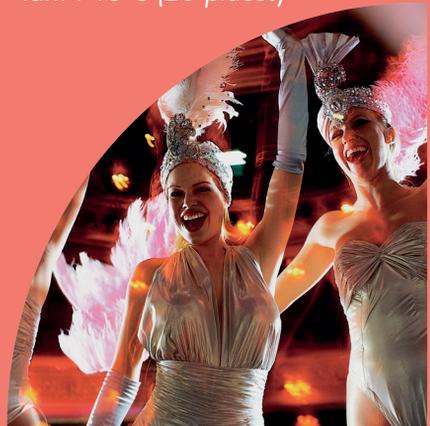
Cours individuel avec un enseignant de la conduite, nous revenons sur vos habitudes de conduite en y apportant des conseils sur les domaines de votre choix : voies d'insertion, passage de ronds-points, gestes pour réduire sa consommation de carburant...

LA NÈHE FAIT SON CABARET

Samedi 14 Juin

RDV à 20h30 devant les arènes.

Tarif : 15 € (20 places)



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

auprès de Marie-Paule Pedeluca

ou Roselyne Richon

05 58 90 46 64 ou 06 30 02 20 19

ou par mail : animationseniors@dax.fr