



# 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](mailto:animationseniors@dax.fr)