

PROGRAMME SENIORS DE JANVIER À JUIN 2018



Centre Social Denentzat
29 Rue Richelieu
64700 Hendaye

Pour plus d'informations,
contacter :
Sylvie Bonnet et Noëline Greciet

au **06.74.23.76.34**
au Centre Social
05.59.20.37.63

Et suivez nos actualités sur :
www.centre-social-denentzat.fr
Facebook: Centre Social Denentzat

ATELIERS PERMANENTS

○ Qi Gong

Les lundis de 14 h à 15h30 (confirmés) et de 15h30 à 16h30 (débutants) avec Dany Vandembose

○ Ateliers « peinture dirigée »

Les lundis de 10h à 12h et de 14h30 à 16h30

Avec Yolande Toto DiMartino

○ Atelier « travaux d'aiguilles »

Les mardis et jeudis de 14h à 17h
avec Rose Marie Traon



○ Atelier créatif

Les jeudis de 14h à 17h avec Rose Marie Traon

NOUVEAUTE 2018 :
Atelier « Jeux de plateaux »
Les jeudis après-midi de 14h à 17h
atelier en autogestion

○ Chorale

Les jeudis de 19h à 20h encadré par Jean Michel Lacaze

○ Action de solidarité : SOL'DRIVE

1 fois par mois sur inscription, livraison à domicile
des courses lourdes et encombrantes

ATELIERS PONCTUELS

- o « **LOTO entre nous** »

Le **1^{er} février** après-midi à **14h00** sur inscription

- o **Jeux de mots « remue-méninges »**

Jeudi 3 mai après-midi de **14h00 à 16h00**

- o **Information collective « téléphonie »**

Autour des forfaits téléphoniques et des offres groupées (internet+mobile+ fixe)

Intervention de la CESF du CCAS, avec Carine Telleria

Le mardi 20 mars à 14h00

Places limitées



ATELIERS BIEN ETRE PREVENTION SANTE

- o **Atelier mémo 1 :**

Réunion de **présentation le mardi 23/01 à 10h00**

Démarrage du module le **6 février à 9h30**

Séances **tous les mardis matins** hors période scolaire
de 9h30 à 11h30

Atelier mené par Ramuntxo Tenant par le biais
de la Mutuelle Entraïn

o Atelier sophrologie :

[En cours] Avec Stéphanie Estar sophrologue
Tous les **vendredis après-midis** en 2 groupes :
de 14h à 15h30 et de 15h30 à 17h00

Préinscriptions pour un futur atelier pour la
rentrée de septembre 2018 ou janvier 2019

Places limitées à 10



o Atelier « Form' Bien Etre » :

En partenariat avec l'ASEPT
- Cycle de 7 séances d'1h30 autour des
**thèmes du sommeil, de la gestion du
stress, de la respiration...**

Le vendredi après-midi de 14h à 15h30
hors vacances scolaires

- **A partir du 2 mars 2018**

Places limitées à 12



NOUVEAUTE 2018

o **Atelier cuisine « A petits plats »**

Proposé par les Conseillères en Economie Sociale Familiale du Centre Social,

une fois par mois environ

les lundis de 9h30 à 14h30

(préparation et dégustation sur place)

1^{er} : le lundi 5 mars

2^{ème} : lundi 26 mars

3^{ème} : lundi 30 avril

4^{ème} : lundi 28 mai

Places limitées à 12, inscriptions chaque **lundi précédent l'atelier**

- Participation de 2€ par séance



o Atelier « Marche Facile »

Sur autorisation médicale

Proposé par les CESF du Centre Social à
raison d'une fois par mois environ

Les mardis à la demi-journée ou à la journée
selon les destinations choisies.

- **Lundi 19 mars** après-midi sortie au Lac Mouriscot (avec Aurélien ou pas à confirmer)
- **Mardi 27 mars** après-midi lieu à définir
- **Mardi 24 avril** après-midi
- **Mardi 22 mai** matinée marche suivie d'un pique-nique
- **Mardi 12 juin** à la journée pourquoi pas repartir à Hossegor ?

Places limitées à 24



LIEN SOCIAL et BIEN VIEILLIR ENSEMBLE

Séjour Culturel

Deux jours à Bordeaux du **jeudi 17 au vendredi 18 mai**

Places limitées entres 16 et 24



Sorties culturelles

- **Jeudi 8 mars** journée à Bétharram pour une visite des grottes
- **Jeudi 22 mars** après-midi bowling - Bayonne
- **Jeudi 26 avril** sortie dans le Béarn avec visite du château de Laas
- **Jeudi 24 mai** journée avec Aurélien l'ornithologue
- **Mardi 19 juin** journée au petit train d'Artouste
- **Mardi 26 juin** sortie gastronomique (cagnotte) ?



Rappel : Les places sont limitées à 24 pour l'ensemble des sorties citées ci-dessus

A NOTER

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

Retrouvez nous vite au Centre Social Denentzat !

