

# PROGRAMME SENIORS DE JANVIER A JUIN 2020



Centre Social Denentzat  
29 Rue Richelieu  
64700 Hendaye

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

au **06.74.23.76.34**  
au Centre Social **05.59.20.37.63**

**Et suivez nos actualités sur :**  
[www.centre-social-denentzat.fr](http://www.centre-social-denentzat.fr)  
Facebook: Centre Social Denentzat  
Mail: [centresocialdenentzat@gmail.com](mailto:centresocialdenentzat@gmail.com)

# 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

## ○ Atelier « Jeux de plateaux »

Les jeudis après-midi de 14h à 17h

## ○ Chorale

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



## ATELIERS PONCTUELS

### **Ateliers cosmétiques et produits d'entretien**

Au Centre Social Denentzat

Jeudi 30 Janvier à 14h30 (produits d'entretien et/ou cosmétique)

Sur inscription : 12 places

### **UN LOTO « RIGOLO » INTERCENTRES**

-Lundi 3 février : 14h30 préparation du goûter

-Mardi 4 Février à 14h30 LOTO Sur inscription: 40 places

### **VOITUR'ÂGE avec le CIAPA**

Jeudi 13 Février de 14h à 17h

Réactualiser les connaissances des participants en revisitant les règles de bonne conduite, en réajustant les pratiques des publics au volant et en sensibilisant à l'accidentologie (passage des ronds points, passages des feux, temps de réactions...)

avec le CIAPA - sur inscription: places limitées à 30

### **Atelier « gestes des premiers secours et défibrillateur »**

avec MUTUELLE ENTRAIN

Jeudi 9 Avril à 14h30 - Sur inscription : 25 places

### **Tournoi de fléchettes et Tir à l'Arc**

Jeudi 14 Mai à 14h30 - Sur inscription : 24 places

## EVÈNEMENTS PONCTUELS :

### **Après-midi spécial « KARAOKE - CREPES » - TOUT PUBLIC**

Samedi 22 Février de 16h à 19h

3€ l'entrée comprenant 2 crêpes + 1 boisson

vente de crêpes tout au long de l'après-midi

sur inscription : places limitées à 100

### **FÊTE DU CENTRE SOCIAL**

Vendredi 5 Juin au soir : repas de la fête du Centre

Samedi 6 Juin : après-midi parents-enfants



# BIEN ETRE ET LIEN SOCIAL

## Sorties culturelles et sportives



- **Vendredi 7 Février:** journée Balade à IRATY
- **Lundi 10 Mars:** après-midi Thalasso
- **Lundi 6 Avril:** journée croisière sur l'Adour
- **Lundi 4 Mai:** journée à Banca à la rencontre des truites
- **Lundi 22 Juin:** journée de clôture visite de la « Cité de BLAYE »
  
- **Rappel:** les places sont limitées entre 24 et 32 personnes pour l'ensemble des sorties. Les Tarifs vous seront dévoilés mois par mois

### KFE PAPOTE

Vous avez plus de 18 ans:

Brigitte et Marie-Jo vous accueillent

Le 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudi du à partir de 14h30

\*Envie de partager et d'échanger avec d'autres personnes des infos pratiques, trucs, astuces, etc...,

\*Envie de tisser un lien social, culturel et/ou développer un réseau d'amitié,

\*Alors, rencontrons-nous autour d'un café afin de passer un moment sympathique dans une ambiance et une atmosphère chaleureuse au sein du Centre Social dans un espace prévu à cet effet.

A la Cafétéria du Centre Social

# ATELIERS PRÉVENTION SANTÉ

## Atelier mémo 3 :



Démarrage du module 3 le **MARDI 14 JANVIER 2020**  
Séances **tous les mardis matins** hors vacances scolaires  
de **9h30 à 11h30**

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

## Atelier « Marche Facile » :

Proposé par Noëline, Toni et Sylvie une fois par mois

**Marche en après-midi:**

**les Jeudis 20 Février, 19 Mars, 2 Avril et le mardi 5 Mai**

**Marche en journée:**

**Les lundis 18 Mai et 15 Juin**

Sur inscription, places limitées

Les lieux et horaires sont encore à déterminer,

Veuillez s'il vous plaît vous renseigner mois par mois.

En vous remerciant.

**Attention!** Certificat Médical Obligatoire



## Atelier « Prévention des Chutes-Form'équilibre

Avec David Carrey - Cycle de 10 Séances (hors vacances scolaires)

Le **vendredi après-midi de 14h à 15h30 et de 15h30 à 17h**



Démarrage le vendredi 24 Janvier 2020

Places limitées à 15 par groupe

## Atelier cuisine « A petit plat »

Proposé par Noëline, Toni et Sylvie, tous les 15 jours en alternance  
**Gr1** et **Gr2** les lundis de 9h30 à 14h30  
(préparation et dégustation sur place)

### GROUPE 1

2<sup>ème</sup> : lundi 3 Février

3<sup>ème</sup> : lundi 16 Mars

4<sup>ème</sup> : lundi 11 Mai

### GROUPE 2

2<sup>ème</sup> : lundi 10 Février

3<sup>ème</sup> : lundi 30 Mars

4<sup>ème</sup> : lundi 25 Mai



Places limitées à 12 par groupe,  
Participation de 2€ par atelier

## Atelier « Seniors Connectés »

Démystifier l'outil numériques, pouvoir acquérir au mieux les bases nécessaires pour répondre aux services administratifs (comment créer Ameli, comment refaire une carte d'identité, comment aller voir mon compte CAF...)

A partir de Mars: 2 jeudis après-midi par mois de 14h à 16h

Places limitées: 8 par groupe

## Action de solidarité : SOLI'DRIVE

1 fois par mois sur inscription, livraison à domicile des courses lourdes et encombrantes (samedi matin avec de jeunes bénévoles du Collège St Vincent) après avoir effectué ses achats en ligne (initiation aux nouvelles technologies) au Centre Social (les mercredis après-midi avec une professionnelle)



# L'ESPACE « ENTR'AIDANTS »

Sylvia et Sylvie vous accueillent  
deux vendredis après-midi par mois  
de 14h à 16h en Salle 7  
(entrée par la rue Louis XIV)

Pour cette année 2020 les vendredis sont les suivants :  
31/01, 14/02 ,21/02, 13/03, 27/03, 10/04, 17/04  
Exceptionnellement, le jeudi 7/05,  
puis les vendredis 05/06, 19/06

Il s'agit d'un espace d'accueil, de rencontre et d'information qui s'adresse à des familles et proches (aidants) de personnes touchées par un vieillissement invasifs nécessitant une présence permanente.

Cet espace favorise les entrées et sorties permanentes des aidants. Cette formule a pour objectif de ne surtout pas enfermer dans une contraintes supplémentaire l'aidant qui a déjà énormément à « faire ».

Outre l'aspect écoute, identification des besoins et orientations, l'espace s'attachera à travailler sur des thématiques nécessitant des compétences qui ne nous incombent pas; Pour y répondre, l'équipe de l'EMOG à Bayonne, l'équipe de la Concha et l'infirmière de la SDSEI seront autant de partenaires qui interviendront dans l'espace en fonction des besoins



