

Les sorties du trimestre

Inscriptions au service Seniors : lundi, mardi, vendredi de 8h30 à 12h

SORTIE À PONS

Jeudi 24 septembre Visite de l'hôpital des Pèlerins et du jardin médicinal
Rdv au Cep'Âge à 13h40
TRANSPORT : mini-bus (places limitées) + covoiturage ou y aller directement
Tarif : 5€

BALADE CONTEE À BASSAC + TONNELLERIE DE MONSIEUR CHENU

Mardi 29 septembre à 13h45. Rdv au Cep'Âge
Sandrine RICHARD guide conférencière propose le village au fil de la Guirlande et visite commentée de la tonnellerie artisanale de réparation de fûts. (durée 2h environ). Avoir des chaussures adaptées type basket et un sac à dos avec votre gourde.
TRANSPORT : mini-bus (places limitées) + covoiturage ou y aller directement
Tarif : 10€

CONFÉRENCE

À la salamandre en partenariat avec l'université Inter-âges
Lundi 5 octobre à 14h45 « La naissance d'un parfum ». Tarif : 5€

BOWLING À VERTIGO

RDV sur place à 15h
Mercredi 7 octobre et mercredi 18 novembre
Venez partager un moment « sportif » en participant à une partie de bowling (goûter inclus). Tarif : 7€

SORTIE CINÉMA

Lundi 9 novembre à 13h40
devant le cinéma. Tarif : 6€

SPECTACLE DE NOËL

au théâtre de Cognac
Mardi 15 décembre début à 14h30
Cabaret « FOLIESHOW » avec l'équipe de Lionel EVANS
Tarif : 6€ Cognac et 13€50 hors Cognac.
Début des inscriptions le lundi 2 novembre.

SALON DES SENIORS ET DU HANDICAP

à l'espace 3000
Samedi 5 décembre de 9h30 à 17h30
Venez vous informer sur les dispositifs d'aides aux seniors sur les thématiques :
mon hébergement, ma santé, mes loisirs, mon cadre de vie, mes droits.
Entrée gratuite, restauration sur place food-trucks.



Cep'Âge - Service seniors

4-6 rue de la Prédasse

Infos sur les activités - 05 45 35 09 62
> TOUS LES JOURS DE 9 H À 12 H ET DE 14 H À 17 H

Vente cartes, tickets, animations, sorties
05 45 36 55 20 - 06 81 51 74 39
> LUNDI, MARDI ET VENDREDI DE 8H30 À 12H

Créa: Ville de Cognac - Photos Ville de Cognac / conva.com

CCAS
COGNAC

SENIORS

ANIMATIONS / ACTIVITÉS / ATELIERS / SORTIES

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026



Vous êtes Cognaçais, dès 60 ans
Le Cep'Âge vous est dédié !
Intéressé(e), renseignez-vous !



Vos activités au Cep'Âge

pour tous les ateliers ci-dessous la carte Cep'Âge est nécessaire

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES À TOUS ÂGES

GYM DOUCE (séance 1h)
Mercredi à 9h30 ou 10h45
Jeudi à 10h45
à la Passerelle

GYM TONIQUE
Vendredi de 9h30 à 10h30
salle Lucquiaud

GYM D'ENTRETIEN
Vendredi de 10h45 à 11h45
salle Lucquiaud

NATATION
Mardi à 9h30 (1h)

à L'Xeau (session de 6/7 séances. Réinscription pour chaque cycle obligatoire au service seniors)

MÉMOIRE ET ÉQUILIBRE
Mardi de 11h à 11h45

au 5^{ème} étage pour les seniors de la Résidence Alain de Raimond
Vendredi de 10h45 à 11h45
au Cep'Âge

MARCHE
Mardi de 9h30 à 10h45

Tous niveaux
Mercredi *
inscription obligatoire

ACTIVITÉS DE LOISIRS, BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI

SOPHROLOGIE

Lundi * pavillon des Borderies à Crouin

ACTIVITÉS CARTONNAGE

Lundi de 14h à 16h30 au Cep'Âge

JEUX DE SOCIÉTÉ

Mardi à 14h au Cep'Âge

LOISIRS CRÉATIFS NOUVEAUTÉ

Tous les 1^{ers} mercredi du mois « Pause créative » échange de savoir-faire entre-vous (tricot, couture...) venez avec votre matériel et votre création du moment

YOGA

Jeudi 10h45 à 12h / 13h45-15h Maison du Temps Libre

Vendredi 10h30 à 11h45 Maison du Temps libre

SPORT CÉRÉBRAL NOUVEAUTÉ

avec Justine, le mardi de 10h30 à 11h30 au Cep'Âge
du 8 septembre au 6 octobre
du 3 novembre au 1er décembre

ATELIER AIDE AU SMARTPHONE

Jeudi à partir de 14h. Libre accès

NOUVELLES TECHNOLOGIES : TABLETTES ET SMARTPHONES

• **Du 24 septembre au 3 décembre**
Vous avez besoin de conseils ? Venez au Cep'Âge vous initier facilement et rapidement à leurs utilisations.
10 séances de tablette de 9h à 11h pour les seniors débutants ou niveau moyen (9h-11h)
• **Jeudi 8 octobre à 10h ou à 11h**
« apprendre à répondre à un mail » sur smartphone

* Horaires communiqués ultérieurement.



Animations au Cep'Âge (sauf mention)

Tarif : carte Cep'Âge Inscription au préalable auprès de Yann ou Justine (05 45 35 09 62) ou au Cep'Âge

LES ATELIERS CRÉATIFS 14h (sauf mention)

• **Mercredi 9 septembre**
« Atelier détente, mise en couleur »
• **Mercredi 16 et 23 septembre**
avec Martine Baron « création d'un porte stylo en papier » pour une association contre le cancer. (gratuit)
• **Mercredi 30 sept et 7 octobre**
réemploi de vêtements « customisation » avec le vestiaire itinérant
• **Mercredi 14 octobre**
Atelier dessin « Initiation à la plume et à l'encre de chine » à 14h30
• **Mercredi 21 octobre et 18 novembre**
« Création pour le marché de Noël »
• **Mercredi 25 novembre, 9 et 16 décembre**
« création de la décoration pour l'après-midi dansante à l'Espace 3000 »

ATELIER REMUE-MÉNINGES avec Justine
Jeudi 10 septembre à 10h « Spécial rentrée »

ATELIER DISCUSSION-PHILO avec Yann
• **Jeudi 10 septembre à 14h.** *L'émotion influence t'elle la raison ?*
• **Jeudi 15 octobre à 14h.** *Les religions sont-elles compatibles avec la raison ?*
• **Lundi 16 novembre à 10h.** *Existe t'il une sagesse de l'âge et comment la reconnaître ?*
• **Jeudi 10 décembre à 14h.** *L'art peut-il nous apprendre à voir le monde autrement ?*

PÉTANQUE

• **Mardi 15 septembre à 14h** avec Yann (si vous avez des boules de pétanque venez avec)

ACTIVITÉS - THEME DE LA NATURE

avec Yann
• **Jeudi 17 septembre. MARAIS DE GENSAC** rdv à 13h40 au Cep'Âge ou à 14h à la salle polyvalente de Gensac-la-Pallue
Tenue obligatoire pantalon + chaussures de marche de l'anti-moustique, casquette et gourde
• **Lundi 21 septembre à 10h. JARDIN PUBLIC**
« lire le paysage ». Rdv à côté de l'office de tourisme
• **Mardi 22 septembre et 6 octobre de 14h30 à 16h30. CRÉATION D'UN HÔTEL A INSECTES** avec la classe de CM2 de l'école Rosa bonheur.
Rdv à l'école.

• **Jeudi 1er octobre à 10h, BALADE BOTANIQUE.**
Rdv au parking de l'ancienne piscine. Avoir des chaussures adaptées type basket et un sac à dos avec votre gourde
• **Jeudi 8 octobre à 14h DESSIN BOTANIQUE à l'aquarelle**
• **Vendredi 6 novembre à 14h ATELIER JARDIN « bouturage »**
• **Jeudi 12 novembre à 14h : Initiation à la taille des végétaux**

DICTÉE à 10h30 Avec Justine

• **Jeudi 17 septembre** • **Jeudi 15 octobre**
• **Lundi 23 novembre** • **Lundi 14 décembre**

GRAND QUIZ « PAR ÉQUIPE »

• **Lundi 21 septembre à 14h30** pas de performance, juste le plaisir de jouer !

ATELIER PREVENTION à 14h30 avec Justine

• **Jeudi 22 octobre** « Les bienfaits de l'écriture »
• **Jeudi 26 novembre** « Comment faire des économies ? »

ATELIER BIEN-ÊTRE

• **Du 5 novembre au 10 décembre à 10h**
« Cultiver son bien-être au quotidien »

ATELIER LES PRODUITS MÉNAGERS

• **Jeudi 5 novembre de 14h30 à 16h30**
Apprendre à lire les étiquettes des produits

JOURNÉE SECURITÉ ROUTIÈRE

• **Jeudi 19 novembre de 8h30 à 17h. Espace 3000**
Conduite, ateliers filouterie, remplir constat

MARCHÉ DE NOËL

Cep'Âge et résidence
• **Mardi 24 novembre** de 15h à 17h30 décoration de Noël, et objets réalisés en ateliers créatifs, producteurs locaux. Au profit de l'association « Envol de libellules » en partenariat le lycée Louis Delage et la résidence Alain de Raimond

ATELIER NUMÉRIQUE

• **Jeudi 3 décembre à 14h30**
Création de carte de vœux sur ordi/tablette

LOTO AU CEP'ÂGE

• **Lundi 7 décembre à 14h30**

