

# Les sorties du trimestre

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

## APRÈS-MIDI DANSONTE à l'Espace 3000

• **Jeudi 15 janvier de 14h à 17h**

Monsieur le Maire vous présentera ses vœux avec goûter et animation musicale. ■ Tarif : 5,60€ Cognac et 13 € Hors Cognac  
Inscription à partir du lundi 1<sup>er</sup> décembre 2025 jusqu'au mardi 6 janvier 2025 à 12h.



## BOWLING À VERTIGO

Rendez-vous sur place à 15h

• **Mercredi 21 janvier ou mercredi 11 mars**

Venez partager un moment « sportif » en participant à une partie de bowling (goûter inclus).

■ Tarif : 7€

## THÉÂTRE DES BORDERIES au Théâtre de Cognac

**Samedi 14 février à 14h30** « Boeing Boeing » de Marc CAMOLETTI.

■ Tarif : 5,50€ Cognac et 8,80€ Hors Cognac.

Inscription au service seniors auprès de Karine à partir du lundi 5 janvier 2025



## ATELIER CRÉATIF au Cep'Âge

**Lundi 16 février de 14h à 17h** « Initiation au macramé » avec Fred

■ Tarif : 8 €



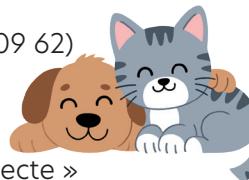
## ATELIER RELAXATION à la Maison du temps libre (MTL)

Mardi 3 mars de 10h30-11h30 avec Manolita

■ Tarif : 4€

## COLLECTE POUR LE REFUGE D'ARS

Du lundi 9 au mardi 17 mars (renseignements au 05 45 35 09 62)



## VISITE DU REFUGE

RDV directement au 3 chemin de Bonbonnet 16130 Ars

**Mercredi 18 mars à 10h** « Visite de la SPA + remise de la collecte »

■ Tarif : GRATUIT. Inscription au 05 45 35 09 62

Vous êtes Cognaçais, dès 60 ans ce lieu vous est dédié. Venez passer un moment de convivialité, de partage, de rencontres autour d'activités physiques, manuelles, culturelles, informatiques visant à améliorer votre santé et votre bien-être. Ce lieu est ouvert gratuitement à tous (hors ateliers) de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h. Si vous n'avez pas de moyen de transport, appelez le 05 45 35 09 62 et le mini bus seniors viendra vous chercher et vous ramener (**uniquement secteur Cognac**). Une inscription est nécessaire : renseignements au Cep'Âge ou au service seniors.

ANIMATIONS / ACTIVITÉS / ATELIERS / SORTIES

**JANVIER À MARS 2026**



**Cep'Âge**

Vous êtes Cognaçais, dès 60 ans ce lieu vous est dédié ! Intéressé(e), renseignez-vous !

**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

# 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 10h à 11h30

salle Lucquiaud



### NATATION

Mardi à 9h30 (1h)

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

### MÉMOIRE ET ÉQUILIBRE

Mardi de 11h à 11h45

au 5<sup>ème</sup> étage pour les seniors de la Résidence Alain de Raimond

Vendredi de 11h 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

Mercredi à 14h au Cep'Âge

### YOGA

Jeudi 10H45 à 12h / 13h45-15h Maison du Temps Libre

vendredi 10h30 à 11h45 Maison du temps libre

### REBOOSTE TON CERVEAU

avec Justine le mardi de 10h30 à 11h30  
du 06 janvier au 10 février  
du 24 février au 31 mars

### ATELIER CONSOLE WII, SMARTPHONE

Jeudi à partir de 14h. Libre accès

### PROFITEZ DU SALON

Jeudis après-midi pour discuter, lire un livre (gratuit)

### NOUVELLES TECHNOLOGIES : TABLETTES ET SMARTPHONES

du jeudi 8 janvier au jeudi 26 mars

Vous avez besoin de conseils, venez au cep'âge vous initier facilement et rapidement à leurs utilisations.

• 10 séances de tablette de 2h hebdomadaires pour les seniors débutants / ou niveau moyen (9h-11h)



\* 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

### CAP SUR 2026

• Jeudi 8 janvier à 10h30  
« mes résolutions 2026 » avec Justine

### ATELIER DISCUSSION-PHILO

à 14h

• Jeudi 22 janvier « Le bonheur » avec Yann  
• Jeudi 26 février « le rêve »  
• Mercredi 18 mars « la liberté »



### DICTÉE

• Lundi 26 janvier  
• Lundi 23 février à 10h30  
• Jeudi 26 mars à 14h30

### LE NUMERIQUE

à 14h30

• Jeudi 29 janvier = maîtriser le vocabulaire numérique + des petits défis à réaliser  
• Vendredi 27 février l'atelier anti-arnaques déjouez les pièges SMS, mail, téléphone...  
• Vendredi 27 mars quiz (trucs et astuces, l'IA)

### INITIATION AU TAROT

• Mardi 3 février à 14h en partenariat avec le club de « tarot plaisir » de Foussignac

### ATELIER NUTRI'ACTIV

de 9h30 à 12h (gratuit)

• les jeudis 5 et 26 février puis les jeudis 5-12-19-26 mars « bien se nourrir pour rester en forme » en partenariat avec l'ASEPT des charentes. Être présent sur toutes les dates.

### A LA DECOUVERTE D'UN VOYAGE

• Jeudi 5 février à 14h « à la découverte de New-York » avec Yann

### QUIZ « CULTURE GENERALE »

• Mardi 17 février à 14h30 pas de performance, juste le plaisir de jouer !

### HAPPYVISIO ACTE 1 « HAPPY TONIC-GYM »

• Jeudi 12 février à 10h au cep'âge venez (re)découvrir la plateforme en ligne qui permet de participer à des activités sportives à distance.



### MES ASTUCES

• Vendredi 13 février à 10h  
Techniques pour ne plus rater un rendez-vous avec Justine

### ATELIER PREVENTION

• Jeudi 19 février à 10h30 « les dangers à la maison » avec Justine

### ATELIER DE FABRICATION DE LESSIVE

• Jeudi 5 MARS à 14h30 avec Justine

### LES « BASES » DES ÉPICES BONNES POUR LA SANTÉ

• Jeudi 19 mars à 14h30 avec Justine



### DECOUVERTE DU CCAS ET DES CENTRES SOCIAUX

• Vendredi 13 mars à 14h30