

Les sorties du trimestre

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

CONFERENCE 14h45 à la Salamandre
Avec l'Université Inter-Âges

- Lundi 13 avril « L'aventure des Compagnies des Indes ».
- Lundi 11 mai « Clara Schumann ».
- Tarif 5€



BOWLING à Vertigo RDV sur place à 15h

- Mercredi 1er avril • Mercredi 3 juin
- Venez partager un moment « sportif »
■ Tarif : 7€ (goûter inclus)

**VISITE DU VILLAGE DE SAINT-MEME
LES CARRIÈRES**

- Mercredi 22 avril de 14h30 à 16h, visite avec une guide.

Prévoir des chaussures adaptées type basket.
Site non accessible en déambulateur (terrain accidenté)

Transport : Mini-bus + covoiturage ou RDV sur place à 14h20 devant la Poste « le bourg » ■ Tarif 2€

VISITE DU CHATEAU DE LA MERCERIE

à Magnac-les-Gardes (1h15 de bus)

- Mercredi 27 mai

Visite guidée du château *Le petit Versailles Charentais*. Le château ne cesse de se métamorphoser.

Inscription jusqu'au lundi 18 mai à 12h selon les places disponibles.

■ Tarif : 11€ (entrée + bus) RDV à 13h35 à l'arrêt de bus (à côté de la Poste derrière le tribunal) retour vers 18h30-18h45 (prévoir sa gourde)

PIQUE-NIQUE au jardin public ou à la Salamandre (si pluie)

• Jeudi 11 juin à partir de 12h jusqu'à 17h. RDV au kiosque à musique. Prenez vos couverts. Venez danser avec Myriam et son orchestre.

■ Tarif repas 6,50 € Cognac / 13,30 € Hors Cognac
Inscription du 27 avril au 28 mai (12h)

SORTIE À LA JOURNÉE

• Jeudi 18 juin (1h30-1h45 de bus l'aller)
Attention : il faut être en capacité de marcher le matin et également l'après-midi. Prévoir un sac à dos avec sa gourde + Pull-gilet casquette-chapeau et chaussures fermées type basket ou de randonnée pour la visite des mines (13°C).

► Visite guidée de l'Abbaye royale à Celles-sur-Belle (1h30)

► Déjeuner au restaurant (entrée plat dessert 1/4 de vin et café)

► Visite guidée de Melle (1h)

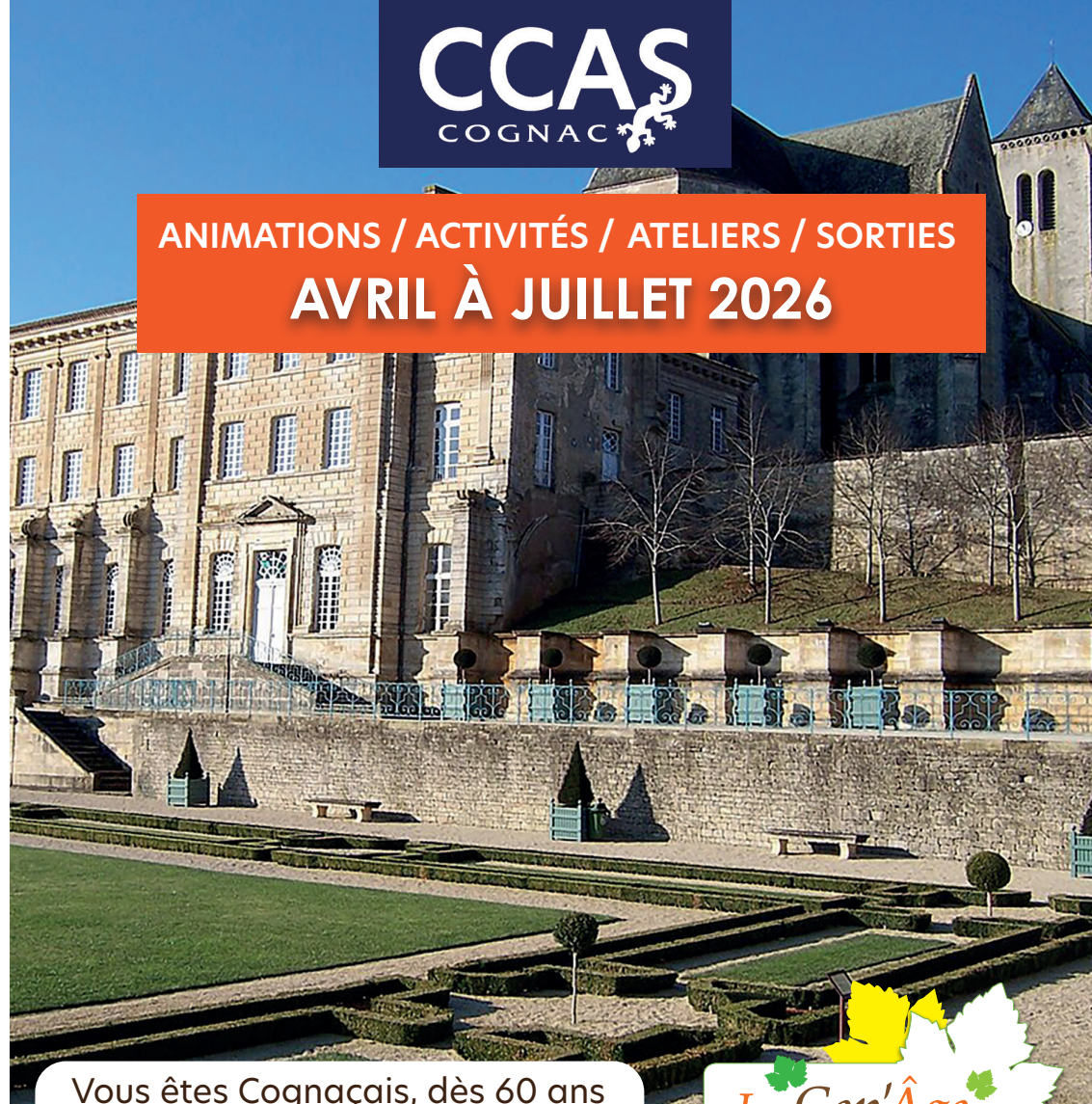
► Visite guidée des mines d'argent de Melle (1h)

■ Tarif 63€. Départ 7h30 (rdv 7h25) - Retour vers 18h45 place Gambetta (au tribunal, derrière la Poste)
Inscriptions à partir du 4 mai au service seniors (priorité aux Cognaçais).

Créa. Ville de Cognac - Photos Ville de Cognac / canva.com / Celles-sur-Belle ©Wikipedia Zewan

CCAS
COGNAC

ANIMATIONS / ACTIVITÉS / ATELIERS / SORTIES
AVRIL À JUILLET 2026



**Vous êtes Cognaçais, dès 60 ans
Le Cep'Âge 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

Le Cep'Âge
Service Seniors

Bien vieillir à Cognac,
Vivre ensemble à Cognac



Inscriptions et renouvellements
du 15 juin au 15 juillet 2026

**Appelez en MAI
pour prendre rendez-vous**

Cep'Âge

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.

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'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 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
au cep'age
du 21 avril au 26 mai
du 02 juin au 07 juillet

ATELIER AIDE AU SMARTPHONE, TABLETTE
Jeudi à partir de 14h. Libre accès

NOUVELLES TECHNOLOGIES : TABLETTES ET SMARTPHONES
à partir du jeudi 23 avril

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

ATELIER NUMERIQUE

• **Jeudi 2 avril de 10h à 11h30**
Apprendre à utiliser « WhatsApp » sur votre smartphone avec Karine
• **Vendredi 24 avril à 14h30** « les défis du numérique sur tablettes » avec Justine et Karine
• **Lundi 11 mai à 10h** à la découverte du site internet « culture quiz » + jeux sur le site avec Justine
• **Mercredi 20 mai à 10h** (1er groupe) et **14h** (2ème groupe)
Horodateur : apprendre à utiliser l'heure gratuite pour les parkings

RENCONTRE LECTURE

• **Jeudi 9 avril à 10h30**
• **Jeudi 4 juin à 10h30**
Autour d'un moment convivial, échangez sur vos lectures préférées avec Justine

SORTIE NATURE

avec Yann
• **Jeudi 9 avril à 14h.** Sortie botanique au jardin public. RDV devant le musée à côté de l'office de tourisme
• **Mardi 5 mai à 14h.** Visite des serres de la municipalité. RDV à Jarnouzeau.
• **Jeudi 21 mai à 14h** « Bois d'Ouliat + vieux cimetière à Cherves Richemont » RDV au Cep'Âge à 14h (mini-bus, covoiturage)

QUIZ

avec Justine
• **Mardi 14 avril à 14h30** « en route pour les beaux jours : Qui sera notre champion du printemps ? »
• **Jeudi 7 mai à 10h** « Remue-ménages et jeux de lettres : Qui aura le dernier mot ? »

ATELIER MEMOIRE

avec Justine
• **Jeudi 16 avril à 10h** « Booster vos neurones dans la bonne humeur »

ATELIER DISCUSSION-PHILO

à 14h avec Yann
• **Jeudi 16 avril** « l'amitié »
• **Lundi 11 mai** « j'ai raison »
• **Mercredi 17 juin** « c'était mieux avant »
• **Jeudi 30 avril à 10h30** « atelier inter-générationnel » avec des CM1-CM2 école Rosa Bonheur

DICTÉE

avec Justine
• **Lundi 27 avril à 10h30**
• **Jeudi 21 mai à 10h30**
• **Jeudi 25 juin à 14h30**



PÉTANQUE

à 14h30 avec Yann
• **Mardi 28 avril**
• **Mardi 9 juin**
Si vous avez des boules, venez avec !

ATELIER COSMETIQUE

Gratuit en partenariat avec Charente nature
• **Jeudi 30 avril de 14h30 à 16h30**
Apprendre à lire les étiquettes des produits courants, astuces et fabrication d'une crème de jour.

JEUX D'ECRITURE

• **Jeudi 28 mai à 14h30**
Vous aimez écrire, faire travailler vos méninges ? Avec Justine, trouvez des rimes, des pangrammes....

PREVENTION

• **Lundi 1er juin à 10h** avec Justine
L'esprit léger : un atelier pour cultiver le calme au quotidien.
• **Jeudi 2 juillet à 10h** avec Justine
Bien vivre l'été avec les fortes chaleurs.

LOTO

• **Lundi 6 Juillet à 14h30** en partenariat avec la Résidence Alain de Raimond

