

# Les sorties du trimestre

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

## CONFÉRENCE GEORGES BRASSENS

**Lundi 13 mai à 14h30** à la Salamandre.  
Conférence de l'Université inter-âge,  
animée par Jean-Marc Dos Santos  
chanteur-conférencier, spécialiste de  
la chanson française et de ses secrets,  
intervenant sur France Inter.  
Tarif 5€.



## LA NOYERAIE DES BORDERIES

**Mardi 14 mai RDV à 12h** sur place (3, Chez Devaud  
à Louzac Saint-André).  
Visite et dégustation. Apportez votre pique-  
nique, tables et chaises à disposition.  
Tarif 3€.

## PIQUE-NIQUE

**Jedi 13 juin entre 11h45 et 12h** au jardin public (ou Espace 3000 en cas de pluie).  
Rendez-vous au kiosque à musique. Animé par Myriam et son orchestre.  
Apportez vos couverts (ceux qui le souhaitent verre et assiette).  
Inscriptions au service seniors du 29 avril au lundi 3 juin à 12h.  
Tarif 6,50€ Cognac / 13,30€ Hors Cognac.

## SORTIE JOURNÉE À LIMOGES

**Jedi 27 juin** (2h20 de bus environ aller)

- Visite commentée du four des casseaux et arrêt au magasin d'usine *Royal Limoges*
- Déjeuner au restaurant *Le relais limousin* de l'Hôtel Atrium Kyriad (entrée-plat-dessert-vin et café).
- Tour panoramique en car avec guide conférencier et un arrêt au musée des beaux-arts.



Départ 7h15 (RDV 7h10) - Retour vers 19h45 place Gambetta (côté Poste)  
Tarif 60€. Début des inscriptions le lundi 13 mai (priorité aux Cognacais).

## BOWLING

**Jedi 4 juillet à 15h**, rendez-vous sur place à Vertigo.  
Venez partager un moment « sportif » en participant à une partie de Bowling  
(goûter inclus).  
Tarif : 6€.

CCAS  
COGNAC

# ANIMATIONS / ACTIVITÉS / ATELIERS / SORTIES SENIORS AVRIL à JUIN 2024



**Du 17 juin au 15 juillet 2024**

**Renouvellement des inscriptions ou nouvelle inscription**

(Voir à l'intérieur)

## 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'Xeau (session 6 séances)

**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** \*  
Inscription obligatoire

## ACTIVITÉS DE LOISIRS, BIEN-ÊTRE ET ESTIME DE SOI

**CHORALE LOISIRS**  
**Lundi de 11h à 11h45** (tous les 15 jours)  
au Cep'Âge

**SOPHROLOGIE** \*  
**Lundi** pavillon des borderies à Crouin

**ACTIVITÉS CARTONNAGE**  
**Lundi de 14h à 16h30** au Cep'Âge

**FAMILIARISATION À L'EAU**  
**Mardi à 9h30 (1h)** à L'Xeau session de 6/7 séances

**JEUX DE SOCIÉTÉ**  
**Mardi à 14h** au Cep'Âge

**LOISIRS CRÉATIFS**  
**Mercredi à 14h** au Cep'Âge

**YOGA**  
**Jeudi de 13h45 à 15h et de 15h à 16h15** salle Pierre Lucquiaud  
**Vendredi de 13h45 à 15h** Maison du temps libre

**ATELIER « BOOSTE TON CERVEAU »**  
**Mardi de 10h30 à 11h30** (session 6 séances)

**ATELIER CONSOLE WII, SMARTPHONE JEUX DE SOCIÉTÉ**  
**Jeudi à partir de 14h.** Libre accès.

**PROFITEZ DU SALON**  
**Jeudis après-midi** pour discuter, lire un livre (gratuit)

**NOUVELLES TECHNOLOGIES : TABLETTES**  
**Du mercredi 15 ou jeudi 16 mai**  
**au mercredi 10 ou jeudi 11 juillet 2024**  
**de 9 h à 11h.** Conseils, initiation pour niveaux débutants ou moyen.

\* Horaires communiqués ultérieurement.



# Animations du trimestre

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

**TOURNOI DE PÉTANQUE** au Cep'Âge à 14h15  
**Mardi 9 avril**  
**Mardi 28 mai**

**DICTÉE** au Cep'Âge de 10h30 à 11h30  
**Jeudi 11 avril**  
**Jeudi 23 mai**  
**Jeudi 6 juin**

**BALADE EN TRIPORTEUR** en partenariat avec Klésia, redécouvrez les plaisirs du vélo sans pédaler.  
**Mardi 16 avril\***  
**Mardi 21 mai\***  
**Mardi 4 juin\***  
**Mardi 2 juillet \***

**TERRA AVENTURA**  
**Mardi 30 avril à 14h** au Cep'Âge  
Terra aventura est une balade originale de quelques kilomètres qui permet de découvrir en jouant, des lieux insolites et des anecdotes.



**SORTIE CULTURELLE**  
avec Vincent « ville d'art et d'histoire »  
**Lundi 10 juin à 14h30**  
RDV au Cep'Âge  
Balade de la place martell jusqu'aux quais (durée 1h à 1h30).

**LOTO**  
**Lundi 1<sup>er</sup> juillet à 14h30** au Cep'Âge

**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.

## Renouvellement des inscriptions ou nouvelle inscription

Pièces nécessaires :  
• un certificat médical pour toutes les activités sport santé (gym douce, mémoire équilibre, gym d'entretien gym tonique, natation, yoga, marche), datant de moins de 6 mois et couvrant la période de septembre 2024 à juillet 2025 ;  
• un justificatif de domicile pour les nouveaux inscrits ;  
• une pièce d'identité.  
**Prendre RDV en mai**