

# Les sorties du trimestre

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

**ATELIER RÉVEIL MUSCULAIRE** avec Manolita, à la Maison du Temps Libre  
Mardi 30 septembre à 10h15 ■ Tarif 4€

## BALADE CONTÉE DE TRIAC UN VILLAGE AU CŒUR DE LA BATAILLE

Jeudi 2 octobre à 13h35 (2 heures) RDV au Cep'Âge  
Circuit-découverte incluant le site de la bataille de Jarnac et de l'église St Romain + lavoir-fontaine. Avec Sandrine RICHARD guide conférencière.  
■ Tarif : 10€. Avoir des chaussures adaptées type basket et un sac à dos avec votre gourde.  
TRANSPORT : mini-bus (places limitées) + covoiturage OU y aller directement.

## VISITE CHÂTEAU DE BOUTEVILLE

Jeudi 16 octobre à 14h15. RDV au Cep'Âge  
Visite guidée du château après 6 ans de travaux de restauration, plongez au cœur de l'histoire et remontez le temps.  
■ Tarif : 9€ déplacement en mini-bus



## ATELIER CRÉATIF

Lundi 27 octobre de 14h à 17h au Cep'Âge.  
« Initiation au macramé » avec Fred ■ Tarif : 8 €



## BOWLING

 à Vertigo. RDV sur place.

Mercredi 5 novembre à 15h. Venez partager un moment « sportif » en participant à une partie de bowling (goûter inclus).  
■ Tarif : 7€

## FABRIQUE TA BOUGIE AVEC L'ESAT

 de Châteaubernard

Mercredi 12 novembre à 14h  
■ Tarif : 8€



## SPECTACLE DE NOËL

 au théâtre de Cognac

Vendredi 19 décembre à 14h30  
Cabaret «Variété et le Music hall» par La troupe « Grain d'folie » de Charente ■ Tarif : 6€ Cognac et 13€50 Hors Cognac  
Début des inscriptions le lundi 3 novembre 2025

**SORTIE EXPO MARTELL** RDV sur place à la fondation (Animation gratuite)  
Mercredi 15 octobre de 10h à 11h30. L'exposition *Memo. Souvenirs du futur* présente le travail d'artistes et de designers européens et extra-occidentaux questionnant l'impact des activités humaines sur les écosystèmes par le prisme de la mémoire.

CCAS  
COGNAC

ANIMATIONS / ACTIVITÉS / ATELIERS / SORTIES  
SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025



Créa. Ville de Cognac - Imp. Valantin - Photos Ville de Cognac / canvac.com / Photo Château Bouteville © Grand Cognac / Julia Hosse

## 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'Xeau (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

\* Horaires communiqués ultérieurement.

## ATELIER SMARTPHONE

**Jeudi 11 septembre à 14h** « apprendre à écouter son répondeur »  
**Jeudi 18 septembre à 10h ou à 11h** « apprendre à répondre à un mail »

## HORODATEUR

**Jeudi 11 septembre à 10h**  
Apprendre à utiliser l'heure gratuite pour les parkings de la ville

## 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 9 septembre au 14 octobre**  
**du 4 novembre au 16 décembre**

**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**  
**du jeudi 02 octobre au jeudi 18 décembre**  
Pendant 2 heures, conseils, initiation pour niveaux, débutants ou moyen.



# 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 DISCUSSION-PHILO

• **Mercredi 3 septembre à 14h**  
« La différence » avec Yann



## PÉTANQUE

• **Mardi 16 septembre à 14h** avec Yann (si vous avez des boules de pétanque venez avec)

## BALADE BOTANIQUE

RDV parking de l'ancienne piscine  
• **Mercredi 17 septembre à 10h** avec Yann (chaussures adaptées type basket et un sac à dos avec gourde)

## QUIZ « CULTURE GÉNÉRALE »

• **Jeudi 18 septembre à 14h30**  
Juste le plaisir de jouer !

## ATELIER PRÉVENTION

Gratuit  
• **Jeudi 25 septembre de 10h30 à 12h**  
La police nationale viendra échanger avec vous sur la délinquance de manière générale et sur la prévention contre les accidents.

## DISCUTONS SUR

• « L'isolement » avec Justine  
**Jeudi 16 octobre, 14h30**  
• « L'eau ». **Jeudi 20 novembre, 14h30**  
• « Les produits laitiers »  
**Jeudi 11 décembre à 10h30**

## YOGA DU RIRE

Gratuit  
ATTENTION Inscription\* avant le 12 septembre.  
• **Jeudis 02, 09, 16, 23 octobre**  
**Jeudi 06, 13, 20 et 27 novembre**  
**de 10h30 à 11h30**

En partenariat avec l'ASEPT des Charentes.

## ATELIER AVEC JESSICA

Gratuit  
• **Vendredi 17 octobre à 14h** Présentation de parfum d'ambiance

## A LA DECOUVERTE D'UN VOYAGE

• **Jeudi 13 novembre à 14h**  
À la découverte d'Hawaii, avec Yann

## CERTIFICAT D'ÉTUDES

• **21 octobre, 10h** Seniors  
• **23 octobre, 14h30** Seniors et jeunes de 10 à 18 ans.  
• **24 octobre à 14h.** Corrections pour tout le monde « pas de performance juste le plaisir de participer »



**MARCHÉ DE NOËL** au Cep'Âge et à la résidence Alain de Raimond

• **Mercredi 26 novembre de 15h à 18h**  
Stands (décoration de Noël, et des objets réalisés en ateliers créatifs, producteurs locaux) au profit de l'association « les lettres au service des maux », en partenariat l'Espace jeunes et la résidence Alain de Raimond.

## JEUX D'ÉCRITURE

• **Jeudi 27 novembre à 14h30**  
Écriture, exercices ludiques avec Justine

## DICTÉE

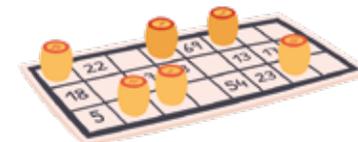
• **Lundi 8 septembre et jeudi 4 décembre 10h30**  
• **Jeudi 9 octobre et jeudi 6 novembre à 14h30**

## ATELIER CRÉATIF

Décoration pour les vœux (Gratuit)  
• **Jeudi 4 et/ou 11 et/ou 18 décembre à 14h**

## LOTO

• **Lundi 8 décembre à 14h30**  
en partenariat avec la résidence Alain de Raimond



\* Inscription au Cep'Âge