

Les sorties du trimestre

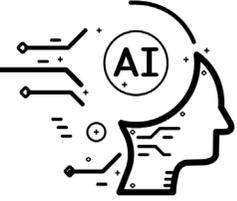
Inscriptions au service Seniors : lundi, mardi, vendredi de 8h30 à 12h

CONFERENCE « FAUT-IL AVOIR PEUR DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ? »

Lundi 13 janvier à 14h30 à la Salamandre

En partenariat avec l'université inter-âge conférence animée par Patrice Remaud professeur agrégé de physique appliquée et docteur en histoire des sciences université de Poitiers.

■ Tarif 5€.



APRÈS-MIDI DANSANTE

Jeudi 16 janvier de 14h à 17h30 à l'Espace 3000

Monsieur le Maire vous présentera ses vœux, suivis d'une animation musicale et d'un goûter.

■ Tarif : 5,60€ Cognac et 13 € Hors Cognac.

Inscription à partir du lundi 2 décembre 2024 jusqu'au lundi 6 janvier 2025 à 12h.



COMEDIE MUSICALE

Jeudi 6 Février à 15h à la Palène à Rouillac (transport en bus)

La compagnie Trabucco vous présente son spectacle « À Paris » Montmartre, les titis, le moulin rouge, les saltimbanques, le cabaret, il s'en passe des choses ! Le programme revisitera les grands noms de la chanson française pour votre plus grand plaisir. Les chansons de Paris, bien sûr ! Mais pas que !

■ Tarif : 31 €.

Inscription à partir du lundi 2 décembre 2024 jusqu'au lundi 6 janvier 2025.

Départ en bus à 13h45 (rdv 13h35).

Retour vers 18h15 place Gambetta (Arrêt à côté de la Poste).

THÉÂTRE DES BORDERIES

Samedi 22 février à 14h30 au Théâtre de Cognac

« Numéro complémentaire » de Jean-Marie CHEVRET.

Que feriez-vous si vous aviez la chance de gagner 25 millions d'euros au loto ?

Pour la famille Leblanc, c'est quitter leur HLM

et offrir une vie de princesse à leur fille adorée. Pour y arriver ils sont prêts à tout ; même à kidnapper une star du petit écran !

Mais le conte de fée va vite se transformer en télé-réalité à domicile.

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

Inscription au service seniors auprès de Karine à partir du lundi 6 janvier 2025.



CCAS
COGNAC

ANIMATIONS / ACTIVITÉS / ATELIERS / SORTIES

JANVIER À MARS 2025



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



Bien vieillir à Cognac,
Vivre ensemble à Cognac

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

* Horaires communiqués ultérieurement.

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

ATELIER « HISTOIRE DE VIE »
Mardi de 10h30 à 11h30 (session 6 séances) du mardi 7 janvier au mardi 11 février 2025 Renseignements auprès de Justine (05 45 35 09 62) ou au Cep'Âge

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 09 janvier au jeudi 20 mars 2025
du jeudi 27 mars au jeudi 05 juin 2025
Conseils, initiation pour niveaux débutants ou moyen.



Animations

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

DICTÉE à 10h30
Jeudi 23 janvier au Cep'Âge
Jeudi 20 février au Cep'Âge
Jeudi 20 mars lieu donné ultérieurement

TABLEAU DE VISUALISATION
lieu donné ultérieurement
Jeudi 30 janvier de 14h30 à 16h
Cet atelier vous permettra d'organiser votre année en fixant vos propres objectifs en images.

ATELIER CAFE au Cep'Âge
Mercredi 12 février à 14h30 de l'arbre à la tasse découverte du café avec Yann

QUIZ SUR L'ANNÉE 2024 - lieu donné ultérieurement
Jeudi 13 février de 14h30 à 16h
Venez vous divertir en répondant à des questions sur les événements de l'année 2024 mais également sur les thématiques de films, musiques...

ATELIER BIEN ÊTRE au Cep'Âge
Lundi 24 février de 14h à 15h30
Venez profiter d'un moment de détente avec Jessica soin complet du visage (gratuit)

AEROBOXE en visio au Cep'Âge - date donné ultérieurement
Venez travailler votre coordination, solliciter votre système cardiovasculaire et renforcer l'ensemble de votre musculature de manière ludique et stimulante ! L'idéal pour allier défoulement et travail, lors d'exercices qui seront adaptés en fonction de vos capacités.

ANIMATION CULTURELLE au Cep'Âge
Lundi 17 mars de 14h30 à 16h
Venez découvrir quelques épisodes de la web-serie « par le trou de la serrure » avec Vincent Bretagnolle du service ville d'art et d'histoire. Il vous dévoilera quelques secrets et anecdotes de tournage et de ses visites.

