

# Les sorties du trimestre

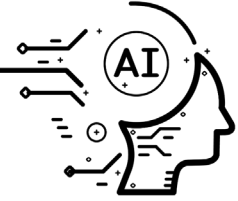
Inscriptions au service Seniors : lundi, mardi, vendredi de 8h30 à 12h

## 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



# 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.

## 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.

