

Les sorties du trimestre

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

VISITE CHÂTEAU DE BOUTEVILLE

Jeudi 10 avril ou Mercredi 28 mai. RDV au Cep'Âge à 13h45

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



BOWLING

Jeudi 17 avril à 15h. RDV au Vertigo

1 partie de Bowling et goûter. Venez partager un moment « sportif ».

■ Tarif : 6€

BALADE CONTÉE A JARNAC

Jeudi 15 mai à 10h30. RDV place du château entre le pont et la Maison Courvoisier. Sandrine RICHARD guide conférencière vous propose une balade de places en ruelles : Histoire de la cité des Chabot au fil des siècles. (destination-patrimoine.com). Pour ceux qui le souhaitent après la visite apporter votre pique-nique et profiter d'un moment convivial.

■ Tarif : 6€. Prévoir : chaussures adaptées (basket), sac à dos, gourde.

PIQUE-NIQUE

Jeudi 12 juin de 12h à 17h au jardin public (Salamandre si pluie).

Rendez-vous au kiosque à musique . Prenez vos couverts et venez danser avec Myriam et son orchestre tout l'après-midi.

■ Tarif du repas: 6,50€ Cognac et 13,30€ Hors Cognac

Inscription à partir du lundi 5 mai jusqu'au lundi 2 juin à 12h

SORTIE À LA JOURNÉE À ROYAN (trajet : 1h15 de bus)

Mardi 17 juin Départ 8h30 (RDV 8h25) - Retour vers 18h30 place Gambetta (côté Poste)

ATTENTION être en capacité de marcher 30 minutes (matin et après-midi)

Prévoir : sac à dos avec gourde, coupe-vent, casquette-chapeau, chaussures de randonnée ou baskets

- Visite guidée à pied de 30 minutes voyage dans le temps retraçons l'évolution du tourisme balnéaire
 - Balade en petit train le marché central, le front de mer et l'église Notre Dame.
 - Déjeuner au restaurant sur le port de Royan entrée-plat-dessert-1/4 de vin et café
 - Découverte panoramique en car avec guide conférencier et un arrêt dans le village de Talmont (visité commentée + temps libre)
- Tarif 61€. Début des inscriptions le lundi 12 mai au service seniors.

Priorité aux Cognaçais.



CCAS
COGNAC

ANIMATIONS / ACTIVITÉS / ATELIERS / SORTIES

AVRIL À JUILLET 2025

DU 16 JUIN AU 15 JUILLET 2025

RENOUVELLEMENT DES INSCRIPTIONS
OU NOUVELLE INSCRIPTION



Appelez en MAI pour prendre un rendez-vous

Pièces à fournir :

- un justificatif de domicile pour les nouveaux
- copie de votre pièce d'identité pour les nouveaux
- un certificat médical pour :

les nouveaux ; les + de 80 ans ; ceux dont le certificat a + de 3 ans.

Pour les activités sport santé (gym douce, mémoire équilibre, gym d'entretien, natation, yoga et marche) : certificat datant de moins de 6 mois.

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

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 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 mercredi 2 avril au mercredi 4 juin
du jeudi 3 avril au jeudi 5 juin 2025
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 CRÉATIF (gratuit)

• **Jeudi 3 avril à 14h**
et/ou jeudi 10 avril à 10h
et/ou jeudi 17 avril à 10h

Venez participer au préparatif de notre super pique-nique du mois de juin pour faire la décoration des tables.

PRESENTATION DE HAPPYVISIO (gratuit)

• **Jeudi 3 avril à 10h30.** Découvrez avec Justine ce site internet dédié aux seniors qui propose des conférences et divers ateliers (mémoire...). Vous pouvez apporter votre ordinateur portable, tablette, ou smartphone pour vous créer votre compte puis l'utiliser chez vous.

DICTÉE

• **Mardi 15 avril à 10h30**

JEUX D'ÉCRITURE

• **Jeudi 24 avril à 14h30.** Vous aimez écrire, faire travailler vos méninges venez avec Justine trouver des rimes, des pangrammes...

ATELIER CAFÉ

• **Mardi 6 mai à 9h30.** De l'arbre à la tasse découverte du café avec Yann

PÉTANQUE

• **Mardi 6 mai à 14h** avec Yann (si vous avez des boules, amenez-les !)



COMPOSE TON HERBIER

(être présent sur toutes les dates)

• **Mercredi 7 mai à 14h**
• **Lundi 12 mai à 14h**
• **Mercredi 21 mai à 14h**
• **Mercredi 4 juin à 14h**

CONFÉRENCE « LA PRÉVENTION DES CHUTES »

à la Salamandre (gratuit sur inscription). Conférence animée par le Dr Gerard SIMON gériatre.
• **Mardi 13 mai 2025 de 14h30 à 17h.** En partenariat avec l'ASEPT et l'ensemble des régimes de retraite. Ouverture des portes de la Salamandre à 14h.

QUIZ ET JEUX

• **Jeudi 22 mai à 14h30.** Venez vous divertir en répondant à des questions puis faire des jeux d'énigmes, charades...

APRÈS-MIDI JEUX SUR LA WII

• **Jeudi 3 Juillet à 14h.** Profitez d'un moment de rigolade à faire du bowling sur la console wii mais aussi pleins de petits jeux. Salle climatisée !

LOTO

• **Lundi 7 Juillet à 14h30** en partenariat avec la résidence Alain de Raimond

JEUX'RIGOLE

• **Jeudi 10 Juillet à 14h**
Vous aimez les jeux de réflexion, de précision, ludique, venez profiter d'un moment convivial dans notre salle qui est climatisée si jamais il fait chaud !

