



# l'Agenda des beaux jours

De mai  
à septembre  
**2024**

**Centre communal d'action sociale**  
05 47 30 50 60 | cenon.fr  
Centre Emeraude 61-69 rue Camille Pelletan  
Entrée C 1er étage  
33150 Cenon



**Centre  
communal  
d'action  
sociale**  
ville de Cenon

# Agenda des beaux jours mai à septembre 2024

C'est parti !

De mai à septembre,  
nous vous proposons des  
animations sportives, de  
bien-être et culturelles !



Préparées par une commission de programmation constituée de vos représentants, ces propositions sont ouvertes à tous les Cenonnais de plus de 60 ans.

Nous vous invitons à découvrir notre programme d'animations ainsi que nos sept grandes sorties de 50 places et nos six petites sorties de 16 places à travers la Nouvelle-Aquitaine.

Voyages populaires ou plus intimistes, il y en a pour tous les goûts !

**Renseignements au  
06 15 94 70 13**



# SANTÉ BIEN-ÊTRE

Dans cette période idéale pour prendre soin de soi  
retrouvez les activités suivantes :

Prévention, bien-être, santé, pour prendre soin de soi et des autres qui vous entourent.  
Par une approche pluridisciplinaire, le CCAS vous propose une offre variée de découvertes sportives, culturelles, gourmandes, intelligentes et saines.

## ► Gym douce



Des séances de gym adaptées à tous les niveaux encadrées par un professionnel diplômé

**2€ la séance sur inscription à l'année (12 places par horaire)**

**Salle d'animation Pelletan les lundis 9h-10h et**

**les vendredis 10h45-11h45**

**Salle d'animation Gambetta les lundis 10h30-11h30**

## ► Marche nordique



Accessible à tous, elle se pratique en extérieur et permet de se tonifier tout en s'aérant l'esprit - Gratuit

**Parc Palmer les lundis 16h-17h30 hors vacances scolaires (15 places)**

## ► Lire pour vous (lecture à voix haute)



Animée par Laurent - Gratuit

**2 mercredis par mois**

**Les dates vous seront communiquées ultérieurement**

**Salle d'animation Pelletan (20 places)**

## ► Aquagym

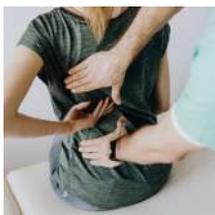


Des séances d'aquagym adaptées à tous les niveaux, encadrées par un maître-nageur

**2€ la séance sur inscription à l'année (20 places)**

**Complexe aqualudique Elodie Lorandi (Domaine du Loret) les mercredis 11h-12h hors vacances scolaires**

## ► Séances d'ostéopathie



Des élèves ainsi qu'un professionnel encadrant de l'école d'ostéopathie de Bordeaux viendront prodiguer des soins durant une demi-journée

**Salle d'animation Pelletan 10€ à payer sur place (20 places)**

**Jeudi 2 mai et jeudi 30 mai**

**8h30-13h15 selon ordre de passage défini après les inscriptions**

## ► Permanence informatique



Arnaud vous propose de vous aider dans l'utilisation de vos outils informatiques - Gratuit

**Tous les mardis matin sur rendez-vous au 06 04 93 39 09**

**(hors vacances scolaires)**

## ► Cours d'aquarelle



Arnaud vous initie avec une technique particulière à l'aquarelle. Les néophytes font aussi des merveilles ! Gratuit

**Salle d'animation Pelletan Vendredi 31 mai et lundi 24 juin 14h (8 places)**

**Salle d'animation Gambetta jeudi 30 mai 13h30 (8 places)**

## ► Atelier théâtre et expression corporelle



Venez réveiller l'artiste qui est en vous ! Arnaud vous propose une initiation théâtrale une fois par mois où débutants et curieux seront toujours bienvenus. Ces ateliers comprennent divers exercices : échauffement du corps et du visage, jeux ludiques sur la voix, improvisation. Gratuit

**Salle d'animation Pelletan mercredi 19 Juin 14h (10 places)**

# CONNAISSANCE DU MONDE

## La Norvège chronique d'un été sans fin

La Norvège, une formidable destination de montagnes, glaciers, cascades, vallées, lacs, forêts et fjords majestueux. La beauté des paysages n'est cependant pas l'unique raison de voyager en Norvège car ici, l'authenticité et le calme contribuent à créer une symbiose avec la pureté de la nature environnante. Le réalisateur Mario Introia nous propose une découverte passionnante de la capitale, Oslo, jusqu'au célèbre Cap Nord au bord de l'océan glacial. Ce voyage résume toute la splendeur et la magie d'un pays dont une grande partie est investie du mythique soleil de minuit.

**jeudi 2 mai 14h30**  
**Mégarama 5,50€**  
**(15 places)**  
**(+1€ si transport en minibus)**  
**Départ des résidences à 13h30**

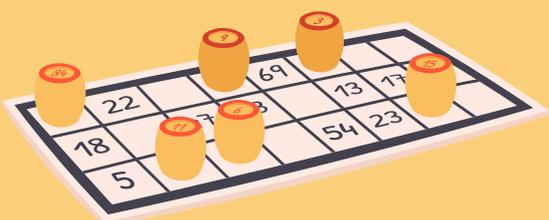
## La Loire, Dame Ligeria noble sauvage et mystérieuse

La Loire invite au voyage... L'élégance de son cours a séduit ses populations qui, des siècles durant, dressant menhirs et dolmens, creusant habitat troglodytique, bâtissant villages, édifiant églises et châteaux, développant l'art du jardin et la culture de la vigne, écrivirent un livre d'histoire à ciel ouvert et firent de la Loire - comme nous le montre Arthur David - un « fleuve royal », Dame Ligeria. Ses beaux atours sont ses eaux changeantes, ses rivages et ses îles, hébergeant une faune et une flore particulièrement riche et très protégée, et l'insolite, les mystères, de la source à l'estuaire, sont souvent au rendez-vous...

**jeudi 16 mai 14h30**  
**Mégarama 5,50€**  
**(15 places)**  
**(+1€ si transport en minibus)**  
**Départ des résidences à 13h30**

Moment convivial

**LOTO**



des lots à gagner  
2 € les 4 cartons

**Jeudi 20 juin 13h30 Gambetta**

# LES SORTIES

## INFORMATIONS GENERALES POUR LES SORTIES

Pour que les sorties proposées se déroulent dans de bonnes conditions, voici quelques règles à respecter :

- Les temps de transport sont indicatifs et dépendent de la circulation.
- Le bus ne pourra pas attendre par rapport à l'horaire indiqué. C'est la garantie de respecter la durée du trajet ainsi que les horaires de visite.
- Pour le départ le matin, vous devez vous rendre dans un des deux lieux de rendez-vous prévus. Le ramassage se fera dans l'ordre suivant : Gambetta (1 rue Henri Dunant), Pelletan (47 rue Camille Pelletan). Sachant qu'il est impossible d'évaluer le temps de trajet entre les deux lieux de départ, il n'est donné qu'un seul horaire pour les deux lieux de ramassage.
- L'heure de retour se situera entre 18h et 20h30 (sauf exception).
- Le CCAS se réserve le droit d'annuler les sorties en fonction de la météo ou des contraintes liées à la situation sanitaire.
- Aucune inscription ne sera prise en compte avant la date indiquée pour chaque sortie.
- Une fois l'inscription faite, en cas d'annulation de votre part et sauf cas exceptionnel (maladie, hospitalisation), le prix de la sortie vous sera facturé.

## **INFORMATIONS GENERALES POUR LES SORTIES (SUITE)**

- Vous devez prévoir votre repas. Si vous souhaitez manger au restaurant, vous devez procéder vous-même à la réservation. Suivez les indications dans le descriptif de chaque visite, il ne sera parfois pas possible de se déplacer pour trouver un restaurant.
- **IMPORTANT** : si une visite est prévue l'après-midi, les animateurs vous donneront l'heure et le lieu de rendez-vous avant le déjeuner. Pour tous, il conviendra de respecter l'horaire donné, les heures de visite prévues avec les prestataires ne pouvant être modifiées.
- Pour vous aider dans le choix de vos sorties, il est indiqué pour chacune d'elle si elle est accessible à tous et à toutes ou déconseillée aux personnes ayant des difficultés de déplacement (longue marche, sol dangereux, lieu avec escaliers et sans ascenseur).
- En fonction de l'affluence et pour permettre au maximum de personnes de bénéficier de ces sorties, le CCAS se réserve le droit de limiter le nombre de sortie par personne et de faire un roulement.

**Renseignements auprès des animateurs au 06 15 94 70 13**

**Inscriptions uniquement par téléphone, à partir de 9h30, au 05 47 30 50 70 aux dates indiquées dans le descriptif de chaque sortie.**



## Collonges-la-Rouge (19) Un bijou de petites ruelles médiévales !

**Vendredi 17 mai**  
**Heure de départ : 7h**

Rubis de la Vallée de la Dordogne en Corrèze, Collonges-la-Rouge est classé parmi les Plus Beaux Villages de France. Bijou de petites ruelles médiévales, de castels et de tours fortifiées, on la surnomme « la cité aux 25 tours ».

Construite sur la faille géologique de Meyssac, Collonges-la-Rouge doit son nom à son grès rouge qui la rend si atypique. Le mystère de cette couleur réside dans sa teneur en oxyde de fer (un peu plus de 2%).

**Participation par personne : 2€**

**Temps de trajet aller : 2h50**

**Pique-nique ou restauration sur place au choix**

**Cette sortie est accessible à tous et à toutes.**

**50 places**

**Inscription les mardis 7 et 14 mai de 9h30 à 12h30**

**LES SORTIES**



## Musée du bunker et visite de La Rochelle (17)

**Vendredi 28 juin**

**Heure de départ : 7h45**

Visitez cet incroyable bunker, siège des officiers des U-Boote pendant la Seconde Guerre Mondiale. Construit en plein centre-ville dans le plus grand secret en 1941, il est à présent ouvert au public ! Lors de cette visite dans un site resté miraculeusement intact depuis 80 ans, vous serez plongé dans un univers d'histoire et d'émotions. Sur un parcours de 280 m<sup>2</sup> d'authenticité, circulez dans ce labyrinthe de pièces et découvrez l'histoire de La Rochelle de 1939 à 1945. Le groupe se scindera en deux pour plus de confort : une première moitié visitera le musée le matin tandis que l'autre moitié profitera de la ville portuaire et dynamique de La Rochelle puis nous alternerons l'après-midi.

**Participation par personne : 8,80€**

**Temps de trajet aller : 2h20**

**Pique-nique ou restauration sur place au choix**

**Cette sortie est accessible à tous et à toutes.**

**50 places**

**Inscription les mardis 18 et 25 juin de 9h30 à 12h30**

**LES SORTIES**



## Rochefort et la Corderie Royale (17)

**Mardi 2 juillet**

**Heure de départ : 8h**

Vivez une expérience unique avec la Corderie Royale ! De la terre à la mer, des champs de chanvre aux vaisseaux du roi, venez à la rencontre des cordiers et de leur travail. Entrez dans les ateliers, découvrez les gestes quotidiens des ouvriers, la transformation de la matière, l'évolution des techniques, l'activité d'une grande manufacture. Le groupe se scindera en deux pour plus de confort : une première moitié visitera le musée le matin tandis que l'autre moitié profitera de Rochefort, ville d'art et d'histoire au cœur de la Charente-Maritime puis nous alternerons l'après-midi.

**Participation par personne : 9,20€**

**Temps de trajet aller : 2h**

**Pique-nique ou restauration sur place au choix**

**Cette sortie est accessible à tous et à toutes.**

**50 places**

**Inscription les lundis 24 juin et 1er juillet de 9h30 à 12h30**



## **Du bateau vers l'Île aux Oiseaux (33)**

**Jeudi 11 juillet**  
**Heure de départ : 9h**

Embarquez pour une heure et quart de balade vers l'Île aux Oiseaux pour admirer les célèbres cabanes tchanquées tout en sillonnant les parcs à huîtres.

Vous passerez ensuite la journée à Arcachon dont les quatre quartiers tirent leurs noms des saisons de l'année, avec l'air marin, la douceur des pins et l'air iodé. Au fil de la balade, du Parc Mauresque à l'observatoire Sainte-Cécile, le bassin se dévoilera sous vos yeux.

**Participation par personne : 14,80€**

**Temps de trajet aller : 1h**

**Pique-nique ou restauration sur place au choix**

**Cette sortie est accessible à tous et à toutes.**

**16 places**

**Inscription les lundis 1er et 8 juillet de 9h30 à 12h30**



## Phare de Richard et Montalivet (33)

**Mardi 16 juillet**

**Heure de départ : 7H45**

Construit en 1843, le Phare de Richard est situé sur la commune de Jau-Dignac-et-Loirac dans le nord Médoc bordant l'estuaire de la Gironde à environ 30 km au sud de la pointe de Grave. Du haut de ses 18 mètres et ses 63 marches, le Phare de Richard vous offre un panorama d'exception à 360° sur l'estuaire. À admirer sans modération. Nous irons faire un tour à Montalivet, au cœur de la campagne médocaine entre dunes et forêt, elle abrite tellement de plages à fouler.

**Participation par personne : 3,60€**

**Temps de trajet aller : 1h45**

**Pique-nique ou restauration sur place au choix**

**Cette sortie est accessible à tous et à toutes**

**mais le phare présente des difficultés**

**50 places**

**Inscription les lundis 8 et 15 juillet de 9h30 à 12h30**



## Visite du château Royal de Cazeneuve (33)

**Jeudi 18 juillet**

**Heure de départ : 9h30**

La visite guidée découvre les appartements royaux entièrement meublés et décorés d'un très beau mobilier d'époque : grandes galeries ornées de tapisseries d'Aubusson, salle d'arme, salon de la Reine, chambre Louis XVI avec les souvenirs de Delphine de Sabran, Marquise de Custine, chambre de la Reine, chambre du Roi et son cabinet de travail auquel il accédait par un passage secret... Et bien plus encore ! Nous ferons un saut par Bazas l'après-midi.

**Participation par personne : 10,80€**

**Temps de trajet aller : 1h**

**Pique-nique ou restauration sur place au choix**

**Cette sortie est accessible à tous et à toutes.**

**16 places**

**Inscription les lundis 8 et 15 juillet de 9h30 à 12h30**



## Une journée à la découverte de Castelmoron-d'Albret (33)

**Jeudi 25 juillet**  
**Heure de départ : 9h**

Le plus petit village de France : avec ses 3,3 hectares et son périmètre de 970 mètres, Castelmoron est la plus petite commune de France par sa superficie. C'est une gageure à l'heure de la mondialisation. À l'époque où tout est vu en grand et mesuré à l'échelle de la planète, son enceinte fortifiée procure au visiteur un rare moment de sécurité et de paix. L'impression de refuge est d'autant plus prégnante que le bourg, enclave juchée sur un rocher, n'est pas traversant, apparaissant ainsi à celui qui prend le temps de se promener comme une île sur la terre.

**Participation par personne : 2€**

**Temps de trajet aller : 1h**

**Pique-nique ou restauration sur place au choix**

**Cette sortie est accessible à tous et à toutes**

**16 places**

**Inscription les lundis 15 et 22 juillet de 9h30 à 12h30**



## Les gabarres de Bergerac, le Périgord au fil de l'eau ! (24)

**Mardi 6 août**

**Heure de départ : 7h45**

Sur les traces de Cyrano, la route des vins et des bastides, venez découvrir à bord des gabarres l'histoire de la batellerie et les grands faits historiques de la vieille ville de Bergerac. Fière de son statut de Ville d'Art et d'Histoire, Bergerac se dévoile à travers ses ruelles, placettes et maisons à colombages au charme irrésistible après la balade sur l'eau. Sur le vieux port et ses pavés délicieusement irréguliers, le Quai Cyrano, espace dédié aux vins de Bergerac et de Duras ainsi qu'au tourisme, constitue une étape incontournable.

**Participation par personne : 10 €**

**Temps de trajet aller : 1h45**

**Pique-nique ou restauration sur place au choix**

**Cette sortie est accessible à tous et à toutes  
50 places**

**Inscription les lundis 29 juillet et 5 août de 9h30 à 12h30**



## Journée détente aux thermes de Casteljaloux (47)

**Jeudi 8 août**

**Heure de départ : 9h**

Entre Bordeaux et Toulouse, au cœur du Lot-et-Garonne, les Bains de Casteljaloux vous reçoivent pour vivre un véritable moment de bien-être. Venez vous délasser dans ses piscines d'eau thermale délicieusement chaudes ainsi que dans ses jacuzzis géants dans un magnifique espace vitré. Découvrez ainsi de nouvelles sensations aquatiques, lits à bulles, jets de massages, douches ludiques... Hammam, sauna, puits d'eau froide et douches glacées !

**Participation par personne : 18,80€**

**Temps de trajet aller : 1h05**

**Pique-nique ou restauration sur place au choix**

**Cette sortie est accessible à tous et à toutes**

**16 places**

**Inscription les lundis 29 juillet et 5 août de 9h30 à 12h30**



## **Royan : la station balnéaire la plus fifties de France ! (17)**

**Mardi 20 août**  
**Heure de départ : 8h**

Entre l'Atlantique et l'estuaire de la Gironde, la capitale du pays royannais est célèbre pour ses plages de sable fin. Ville debout, ville phœnix, elle vous ouvre ses portes pour un moment convivial en vacances. Une ville que vous pensiez connaître... C'est l'exemple même de la cité aux multiples visages avec : deux styles d'architecture qui s'affrontent et se complètent et cinq plages de sable fin, de la petite crique à la grande conche.

**Participation par personne : 2€**

**Temps de trajet aller : 2h**

**Pique-nique ou restauration sur place au choix**

**Cette sortie est accessible à tous et à toutes**

**50 places**

**Inscription les lundis 12 et 19 août de 9h30 à 12h30**



## Le Moulin à papier de La Rouzique de Couze et Saint Front (24)

**Jeudi 22 août**  
**Heure de départ : 8h**

Cet éco-musée est un des derniers moulins vivant en France qui continue de produire du papier naturel à base de chiffons de chanvre, de lin et de coton. Le guide vous invitera à découvrir l'histoire, le fonctionnement et l'aménagement de ce moulin à eau du début du 16e siècle. Il vous conduira également à mieux connaître l'histoire et les petits secrets de la fabrication du papier chiffon, notamment au travers de démonstrations et la découverte du musée du filigrane. Nous aurons l'occasion de nous arrêter dans les villages à proximité.

**Participation par personne : 9,60€**

**Temps de trajet aller : 1h35**

**Pique-nique ou restauration sur place au choix**

**Cette sortie est accessible à tous et à toutes**

**16 places**

**Inscription les lundis 12 et 19 août de 9h30 à 12h30**



## Soustons, les Landes Atlantique Sud (40)

**Jeudi 29 août**

**Heure de départ : 8h30**

Imaginez une seule et même plage de plus de 6 kilomètres ourlée de sable fin balayé par les rouleaux de l'Atlantique, majestueux et puissant. Imaginez un immense territoire couvert d'une des plus grandes forêts de pins maritimes d'Europe. Imaginez une région ponctuée de 5 lacs, calmes et ombragés, qui vit au rythme des éléments... Bienvenue à Soustons sur la côte sud des Landes, une station pleine de ressources et de vitalité.

**Participation par personne : 2€**

**Temps de trajet aller : 1h30**

**Pique-nique ou restauration sur place au choix**

**Cette sortie est accessible à tous et à toutes**

**16 places**

**Inscription les lundis 19 et 26 août de 9h30 à 12h30**



## Le Château et jardin des Milandes : demeure de Joséphine Baker (24)

**Vendredi 13 septembre**  
**Heure de départ : 7h30**

Le site, labellisé « Maisons des Illustres » est un superbe hommage rendu à la plus célèbre des artistes de music-hall, Joséphine Baker. Au cours de cette visite, vous profiterez du château, de la chapelle, de la promenade dans les jardins et de la présentation des rapaces. Les rapaces diurnes et nocturnes sont visibles dans le parc et deux belles volières vous permettent de découvrir des oiseaux exotiques tels que calopsittes, inséparables, kakariki, se nichent dans le grand parc.

**Participation par personne : 10,40€**

**Temps de trajet aller : 2h50**

**Pique-nique ou restauration sur place au choix**

**Cette sortie est accessible à tous et à toutes.**

**50 places**

**Inscription les mardis 3 et 10 septembre de 9h30 à 12h30**

# FOCUS SUR

## La Semaine contre l'isolement des personnes âgées

A l'initiative du Département de la Gironde, avec l'appui de Mona Lisa (mouvement national contre l'isolement des âgés), aura lieu

**Du 10 au 15 juin**

**La 1ère édition de la semaine contre l'isolement des personnes âgées**

**Cenon se mobilise !**



**MARDI 11 JUIN 18H30 Salle Mandela**

**SPECTACLE « vous êtes plus beau quand je souris », par la troupe 7umain**

Un spectacle joyeux et profond à partir de récits de vie de personnes âgées.

Les 4 comédiens sur scène nous font voyager dans l'enfance, l'amour, le travail, les joies et les peines en toute humanité.

**Entrée libre**

**Réservation conseillée**

**MERCREDI 12 JUIN MATIN**

**Micro-trottoir au marché du mercredi**

L'équipe des bénévoles de la semaine contre l'isolement

viendra à votre rencontre sur le marché pour échanger avec vous.

Réservez-leur le meilleur accueil !

**JEUDI 13 JUIN**

**Emission de midi à O2 radio**

Echanges autour des solutions contre l'isolement

A écouter sur 91.3 FM

**VENDREDI 14 JUIN 18H-23H**

La team « semaine contre l'isolement » sera présente, avec quelques surprises...

à la Fête du Cypressat, « Du vin au vert »

# Agenda

- Tous les lundis ► Gymnastique douce
- Tous les lundis ► Marche nordique (hors VS)
- Tous les mardis ► Permanence informatique sur RDV (hors VS)
- Tous les mercredis ► Aquagym (hors VS)
- 2 mercredis/mois ► Lecture à voix haute
- Tous les vendredis ► Gymnastique douce
- Jeudi 2 mai ► Ostéopathes
- Jeudi 2 mai ► Connaissance du monde la Norvège
- Mardi 7 mai ► Réunion participants
- Jeudi 16 mai ► Connaissance du monde la Loire
- Vendredi 17 mai ► Collonges-La-Rouge (19)
- Jeudi 30 mai ► Ostéopathes
- Vendredi 31 mai ► Cours d'aquarelle
- Mardi 4 juin ► Réunion participants
- Du 10 au 15 Juin ► Semaine contre l'isolement
- Mercredi 19 juin ► Atelier théâtre
- Jeudi 20 juin ► Loto
- Lundi 24 juin ► Cours d'aquarelle
- Vendredi 28 juin ► Le Musée du Bunker (17)
- Mardi 2 juillet ► La Corderie Royale (17)
- Jeudi 11 juillet ► L'Île aux Oiseaux (33)
- Mardi 16 juillet ► Le Phare de Richard (33)
- Jeudi 18 juillet ► Le Château de Cazeneuve (33)
- Jeudi 25 juillet ► Castelmoron d'Albret (33)
- Mardi 6 août ► Les Gabarres de Bergerac (24)
- Jeudi 8 août ► Les Thermes de Casteljaloux (47)
- Mardi 20 août ► Royan (17)
- Jeudi 22 août ► Le Moulin de Rouzique (24)
- Jeudi 29 août ► Soustons (40)
- Vendredi 13 sept. ► Le Château des Milandes (24)

# INFORMATIONS PRATIQUES

Renseignements au 06 15 94 70 13

## Inscriptions pour les animations de mai et juin (hors sorties) :

- ▶ Après des animateurs en réunion participants (les mardis 7 mai et 4 juin) pour les résidents des résidences autonomie
- ▶ Par téléphone au **05 47 30 50 70** les mardis et mercredis matins de 9h30 à 12h30 pour les Cenonnais et Cenonnaises hors résidences autonomie

## Réunion participants

La réunion participants est le moment privilégié pour prendre des renseignements, découvrir les animations, s'y inscrire, faire des propositions...

Salle d'animation Gambetta : mardi 7 mai et mardi 4 juin à 13h30

Salle d'animation Pelletan : mardi 7 mai et mardi 4 juin à 14h

## Inscriptions pour les sorties :

**Uniquement par téléphone au 05 47 30 50 70,  
à partir de 9h30,  
à la date indiquée dans le descriptif de chaque sortie.**



**+** **d'infos**  
sur [cenon.fr](https://cenon.fr)

