



l'Agenda des **Séniors**

De Octobre
à Décembre
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 séniors D'octobre à décembre 2024

C'est la rentrée !



C'est la rentrée !

D'octobre à décembre, nous vous proposons des animations sportives, de bien-être, et culturelles ! Ces propositions sont ouvertes à tous les cenonnais de plus de 60 ans, nous vous invitons à découvrir notre programme d'animations.



**Renseignements au
06 15 94 70 13**

**Modalités d'inscriptions en
dernière page**



SANTÉ BIEN-ÊTRE

Cet automne, on ne lâche rien !

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

8€ par mois (10€ les mois à 5 séances)

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)

► Aquagym



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

8€ par mois (10€ les mois à 5 séances)

Inscriptions au trimestre (20 places par session)

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)

Les dates seront données ultérieurement

► Atelier mouvement expression (danse)



Etre plus à l'aise dans ses déplacements, améliorer sa coordination, avoir confiance en soi, se détendre, avoir un moment de loisir, voici les nombreux bénéfices de la danse et l'expression corporelle. Cette pratique simple et accessible à tous ne nécessite aucun prérequis technique, seule l'envie de danser est suffisante pour participer. 4 €/ mois (12 places)

Salle d'animation Gambetta les jeudis 10 et 17 octobre, 14 et 28 novembre, 5 et 19 décembre 14H30

► Atelier théâtre et expression corporelle



Venez réveiller l'artiste qui est en vous ! Arnaud vous propose une initiation théâtrale 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 les mercredi 23 octobre, 13 novembre 14H
Salon d'étage résidence Pelletan le mercredi 4 décembre 14H**

► Lire pour vous (lecture à voix haute)



Animée par Laurent - Gratuit

**Les mercredis 2 et 16 octobre, 6 et 20 novembre 11 et 18 décembre
Salle d'animation Pelletan (20 places)**

► Aide à l'outil informatique



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

**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 (8 places)

**Salle d'animation Gambetta Vendredi 25 octobre, Mardi 12 novembre
Mardi 10 décembre 14 H**

**Salle d'animation Pelletan les jeudis 10 octobre, 28 novembre,
12 décembre 14H**

SANTÉ BIEN-ÊTRE

CONNAISSANCE DU MONDE

Le Brésil Un jardin pour la planète

Mario Introia vous présentera son documentaire en deux parties. Naturaliste et cinéaste de terrain, le point de départ de sa vocation commence par un voyage de douze mois au Brésil. Prenez une bouffée d'air devant cet hymne véritable à la nature grandiose de ce pays fascinant. Si ses priorités restent l'Amazonie, la Mata Atlântica, le Pantanal et le désert de dunes du littoral, vous visiterez aussi les plus grandes villes brésiliennes.

jeudi 7 novembre 14h30
Mégarama 5,50€
(15 places)
(+1€ si transport en minibus)
Départ des résidences à 13h30

Le Népal Mustang Voyage au coeur du rêve

Trente ans après avoir réalisé un documentaire dans les régions reculées du Népal, Emmanuel Braquet revient dans ce pays, avec son fils Sébastien. Dans les montagnes, il restait encore une terre inconnue, le Mustang. Entre 2008 et 2009, le père et le fils ont entrepris d'achever le reportage entamé par Emmanuel en 1978. De la vallée de Katmandou au palais royal du dernier roi du Mustang, ce documentaire nous emmène à la découverte d'un univers mystérieux en train de disparaître.

jeudi 28 novembre
14h30
Mégarama 5,50€
(15 places)
(+1€ si transport en minibus)
Départ des résidences à 13h30

Soirée à thème

Une soirée animée en musique pour faire connaissance ou se retrouver. Nous vous offrons l'apéritif et vous portez votre dîner à partager si vous le souhaitez.



Vendredi 22 novembre
salle d'animation Pelletan 19H
30 places 1 €

SORTIES CULTURELLES OU DE LOISIRS

A vous de choisir !

Nous vous proposons deux dates en novembre où nous nous mettons à votre disposition suivant vos envies et nos possibilités de déplacements.

Venez aux instances participatives (jeudi 3 octobre et 7 novembre à 11H à la ludomédiathèque) pour proposer vos idées et formuler ensemble ces deux journées !

Vendredi 15 novembre (15 places) tarif et heure de départ suivant la sortie choisie

Vendredi 29 novembre (15 places) tarif et heure de départ suivant la sortie choisie

Sortie de fin d'année au restaurant



Vendredi 13 décembre
départ des résidences Pelletan et Gambetta 10H30 (50 places) 25€

Plus d'infos en instance participative ou réunion participants

ATELIERS PARTICIPATIFS

“ECOLONOMIQUES”

Nous vous proposons deux types de partage des savoirs ce trimestre : des notions sur la vie du jardin en ville, des cours de cuisine qui se terminent en repas partagé, des recettes de produits écologiques.

Conférence « Les insectes au jardin : nos meilleurs alliés ! »

Salle d'animation Gambetta mardi 8 octobre 14H GRATUIT (20 places)

Salle d'animation Pelletan mercredi 9 octobre 14H GRATUIT (20 places)



Sortie en forêt

Vendredi 11 octobre 14H 1€ (16 places)

Construction d'un hôtel à insectes pour son jardin ou son balcon

Salle d'animation Gambetta mardi 15 et 22 octobre 14H GRATUIT (12 places)

Salle d'animation Pelletan jeudi 17 et 24 octobre 14H GRATUIT (12 places)



Atelier écolo : Fabriquer sa lessive en deux façons (liquide et solide)

Salle d'animation Gambetta vendredi 8 novembre 14H GRATUIT (12 places)

Salle d'animation Pelletan mercredi 27 novembre 14H GRATUIT (12 places)



Cours de cuisine et repas partagé :

La garbure, une potée au chou bien du Sud-Ouest

Salle d'animation Gambetta mardi 19 novembre 10H 3€ (10 places)

Salle d'animation Pelletan jeudi 21 novembre 10H 3€ (10 places)

Confection de bougies en cire de soja

Salle d'animation Gambetta vendredi 6 décembre 14H GRATUIT (12 places)

Salle d'animation Pelletan jeudi 26 décembre 14H GRATUIT (12 places)



Cours de cuisine et repas partagé :

La blanquette de poulet, un bon plat d'hiver

Salle d'animation Gambetta mardi 17 décembre 10H 3€ (10 places)

Salle d'animation Pelletan jeudi 19 décembre 10H 3€ (10 places)



FOCUS SUR

LA SEMAINE BLEUE

La Semaine bleue 2024 se tiendra du 30 septembre au 6 octobre. Elle a pour vocation de valoriser votre place dans la société par des actions organisées sur le territoire cenonnais et ailleurs. Le thème de cette année :
Bouger ensemble pour entretenir la flamme !



MERCREDI 2 OCTOBRE

CALICEO

4000m² entièrement dédié à votre santé, votre bien-être et votre forme : venez profiter des bassins chauffés, sauna, sanarium et hammam !

Départ des résidences Gambetta et Pelletan à 14H
17 € (15 places)



JEUDI 3 OCTOBRE 14 H

FETE FORAINE animée avec des gourmandises, des stands photos instantanées, des jeux...

Résidence Pelletan Gratuit (25 places)

VENDREDI 4 OCTOBRE

SORTIE DECOUVERTE de Bayonne (64) ville d'art et d'histoire

Départ des résidences Gambetta et Pelletan à 7H45
temps de trajet 2H30
2 € (50 places)



FOCUS sur

LA PREVENTION ROUTIERE

La police municipale en partenariat avec une auto-école et un opticien vous propose d'aborder la question de la prévention routière de façon ludique et instructive.



vendredi 18 octobre 14H

salle d'animation Pelletan

Gratuit

AU PROGRAMME

La prévention en terme
de sécurité routière,
pourquoi faire ?

On "rafraichit" ses connaissances
sur le code de la route et les nouveaux
moyens de déplacements.



Comment vont nos yeux ?
Contrôle de la vision à titre
d'information



Agenda

Toutes les dates de octobre à décembre

- Sur RDV (Hors VS) ▶ Permanence informatique
- Tous les lundis ▶ Gymnastique douce
- Tous les lundis (hors VS) ▶ Marche nordique
- Tous les mercredis (hors VS) ▶ Aquagym
- Tous les vendredis ▶ Gymnastique douce
- Mercredi 2 octobre ▶ Lecture à voix haute
- Mercredi 2 octobre ▶ Calicéo
- Jeudi 3 octobre ▶ Instance participative 11H
- Jeudi 3 octobre ▶ Fête foraine
- Vendredi 4 octobre ▶ Bayonne
- Mardi 8 octobre ▶ Conférence insectes au jardin
- Mercredi 9 octobre ▶ Conférence insectes au jardin
- Jeudi 10 octobre ▶ Atelier mouvement expression
- Jeudi 10 octobre ▶ Atelier peinture
- Vendredi 11 octobre ▶ Sortie en forêt
- Mardi 15 octobre ▶ Construction hôtel à insectes
- Mercredi 16 octobre ▶ Lecture à voix haute
- Jeudi 17 octobre ▶ Atelier mouvement expression
- Jeudi 17 octobre ▶ Construction hôtel à insectes
- Vendredi 18 octobre ▶ Prévention sécurité routière
- Mardi 22 octobre ▶ Construction hôtel à insectes
- Mercredi 23 octobre ▶ Atelier théâtre
- Jeudi 24 octobre ▶ Construction hôtel à insectes
- Vendredi 25 octobre ▶ Atelier peinture
- Mercredi 6 novembre ▶ Lecture à voix haute
- Jeudi 7 novembre ▶ Instance participative 11H
- Jeudi 7 novembre ▶ Connaissance du monde le Brésil
- Vendredi 8 novembre ▶ Fabrication de lessives
- Mardi 12 novembre ▶ Atelier peinture
- Mercredi 13 novembre ▶ Atelier théâtre

Agenda

Toutes les dates de octobre à décembre

- Jeudi 14 novembre ▶ Atelier mouvement expression
- Vendredi 15 novembre ▶ Sortie
- Mardi 19 novembre ▶ Atelier cuisine garbure
- Mercredi 20 novembre ▶ Lecture à voix haute
- Jeudi 21 novembre ▶ Atelier cuisine garbure
- Vendredi 22 novembre ▶ Soirée à thème
- Mercredi 27 novembre ▶ Fabrication de lessives
- Jeudi 28 novembre ▶ Atelier peinture
- Jeudi 28 novembre ▶ Atelier mouvement expression
- jeudi 28 novembre ▶ Connaissance du monde le Népal
- Vendredi 29 novembre ▶ Sortie
- Mercredi 4 décembre ▶ Atelier théâtre
- Jeudi 5 décembre ▶ Instance participative 11H
- Jeudi 5 décembre ▶ Atelier mouvement expression
- Vendredi 6 décembre ▶ Fabrication de bougies
- Mardi 10 décembre ▶ Atelier peinture
- Mercredi 11 décembre ▶ Lecture à voix haute
- Jeudi 12 décembre ▶ Atelier peinture
- Vendredi 13 décembre ▶ Sortie de fin d'année au restaurant
- Mardi 17 décembre ▶ Atelier cuisine blanquette de poulet
- Mercredi 18 décembre ▶ Lecture à voix haute
- Jeudi 19 décembre ▶ Atelier cuisine blanquette de poulet
- Jeudi 19 décembre ▶ Atelier mouvement expression
- Jeudi 26 décembre ▶ Fabrication de bougies

INFORMATIONS PRATIQUES

Renseignements au 06 15 94 70 13

Attention ! Pas d'inscriptions prises à ce numéro

Inscriptions :

Auprès des animateurs en instance participative
(dates indiquées ci-dessous)

Ou par téléphone au **05 47 30 50 70**

les mardis matins de 9 H à 12 H pour les Cenonnais et
Cenonnaises

Instances participatives

Cette réunion est le moment privilégié pour prendre des renseignements, découvrir les animations, s'y inscrire et surtout faire des propositions sur votre programmation

Ludomédiathèque 2, Avenue Vincent Auriol

Les jeudis 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre à 11H