



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



SANTE 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 Introïa 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 m² 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 SORTIES



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 16^e 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) :

▶ Auprès 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

