



# l'Agenda des **Seniors**

De Janvier  
à Mars  
**2023**

**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

# INFORMATIONS PRATIQUES

Renseignements au **06.15.94.70.13**

Inscriptions :

- ▶ Auprès des animateurs en réunion participants (dates indiquées dans le programme)
- ▶ Par téléphone au **05.47.30.50.70** les mardis et mercredis de 9h30 à 12h30



**Salle d'animation Pelletan**  
47 rue Camille Pelletan



**Salle d'animation Gambetta**  
1 rue Henri Dunant



## Service de transport



### **Connaissez-vous le TAPAA Animation** (Transport et Accompagnement de la Personne Agée Autonome) ?

C'est un service que le CCAS propose pour vous rendre aux activités des salles d'animation Gambetta et Pelletan l'après-midi.

Une personne vient vous chercher à domicile, vous dépose puis vous ramène chez vous.

Le tarif est unique et de 1€ aller-retour.

**Renseignements et inscription auprès  
de Davina Brana au 06 07 21 69 68**



## Projet « Il n'y a pas de PLANÈTE B »

Pas besoin d'aller loin pour se rendre compte du réchauffement climatique ! Sensibiliser à l'environnement, c'est éduquer et amener chacun à se questionner sur le futur de notre planète. Chaque geste compte. Aux arbres, citoyens ! La découverte de l'environnement girondin (littoral, lacustre, forestier, rural et urbain), fil rouge de nos actions... Par une série d'actions diverses menées en partenariat, nous espérons créer un espace de respect et de confiance pour apprendre en s'amusant, développer une conscience environnementale, participer aux effets positifs de celle-ci sur la santé environnementale, le développement durable, la réduction du réchauffement climatique et sur sa propre santé.

# ATELIERS ÉCOLONOMIQUES

Différents ateliers écolonomiques (**économiques et écologiques**) seront proposés pendant ces trois mois avec des matériaux de récupération et des recettes anti-gaspillage.

Ils se dérouleront **dans les salles d'animation Gambetta et Pelletan** et seront présentés en **réunion participants**.



**JANVIER  
2023**

# Les activités fixes

## **Gym douce** ◀

Des séances de gym adaptées à tous les niveaux encadrées par un professionnel diplômé  
2€ la séance - Inscription à l'année

**Salle d'animation Pelletan les Lundis 9h et Vendredis 10H45**

**Salle d'animation Gambetta les lundis 10H30**



## **Le Printemps des Poètes**

Arnaud vous propose une série d'ateliers portant sur la lecture de différents poèmes ou textes traitant du thème "Frontières". Durant ces séances, chacun pourra librement s'exprimer et participer à des travaux d'écritures. Une reconstitution du travail effectué sera présentée en avril à la salle Simone Signoret.

**Salle d'animation Gambetta**

**Les Lundis à partir du 9 janvier à 14H (8 places) - Gratuit**



## **Lire pour vous (Lecture à voix haute)** ◀

Animée par Laurent

**Salle d'animation Pelletan Mercredis 11 et 25 à 14H**

**(20 places) - Gratuit**



## **Stage informatique** ◀

Cours d'informatique encadrés par des professionnels pour débutants et confirmés

**Le Pixel les Mardis à 10H30 hors vacances scolaires**

**(10 places) - Gratuit, 1€ si transport**



# ► Les activités ponctuelles de janvier

## ► Cours de peinture à l'huile



Arnaud vous initie avec une technique particulière à la peinture à l'huile. Les néophytes font aussi des merveilles !

**Salle d'animation Gambetta Jeudi 26 à 13H30**

**Salle d'animation Pelletan Vendredi 27 à 14H**  
**(8 places) - Gratuit**

## ► Soirée dansante



Amenez votre repas, nous vous offrons l'apéritif !

**Salle d'animation Pelletan - Vendredi 27 à 19H**

**3€ + 1€ si transport en minibus**

## 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 3 à 13H30**

**Salle d'animation Pelletan : mardi 3 à 14H**

# ▶ Les sorties de janvier

## ▶ Sortie à l'océan



Nous vous proposons une sortie à la journée au Truc vert pour découvrir la faune et la flore littorales et ramasser ce que laisse la mer pour œuvrer ensemble !

**Pique-nique ou restaurant au choix**

**Sortie susceptible d'être difficile pour les personnes ayant des problèmes de déplacements**

**Vendredi 6 à 10H (15 places) 2€**

## ▶ Connaissance du monde



Venez à la rencontre des réalisateurs des documentaires pour vivre l'expérience avec eux. Antarctique, aux confins du monde : l'Antarctique a depuis toujours nourri l'imaginaire des explorateurs les plus ambitieux. Son climat est si extrême que l'homme n'a jamais pu s'y implanter. Pourtant, le continent blanc est le théâtre des plus belles aventures humaines. La réalisatrice Solène Desbois vous invite à effectuer un voyage spectaculaire aux confins du monde qui vous dévoilera les splendeurs d'un sanctuaire immaculé qu'il faut à tout prix préserver.

**Mégarama Jeudi 12 à 14H30 (25 places) 5,50€**

**+ 1€ si transport en mini-bus**

## ▶ Théâtre musical



« La vie devant nous » Compagnie Betty blues, un spectacle sur l'enfance pour les enfants d'hier et les adultes de demain, plein d'énergie et d'humour... Jubilatoire !

**Espace Simone Signoret Samedi 14 à 15H**

**3€ à payer sur place - Pas de transport possible**

**FEVRIER  
2022**

## Les activités fixes

### **Gym douce** ◀

Des séances de gym adaptées à tous les niveaux encadrées par un professionnel diplômé  
2€ la séance - Inscription à l'année

**Salle d'animation Pelletan les Lundis 9h et Vendredis 10H45**  
**Salle d'animation Gambetta les lundis 10H30**



### **Le Printemps des Poètes** ◀

Arnaud vous propose une série d'ateliers portant sur la lecture de différents poèmes ou textes traitant du thème "Frontières". Durant ces séances, chacun pourra librement s'exprimer et participer à des travaux d'écritures. Une reconstitution du travail effectué sera présentée en avril à la salle Simone Signoret.

**Salle d'animation Gambetta**  
**Les Lundis à 14H (8 places) - Gratuit**



### **Lire pour vous (Lecture à voix haute)** ◀

Animée par Laurent  
**Salle d'animation Pelletan Mercredis 8 et 22 à 14H**  
**(20 places) - Gratuit**



### **Stage informatique** ◀

Cours d'informatique encadrés par des professionnels pour débutants et confirmés

**Le Pixel les Mardis à 10H30 hors vacances scolaires**  
**(10 places) - Gratuit, 1€ si transport**



# ▶ Les activités ponctuelles de février

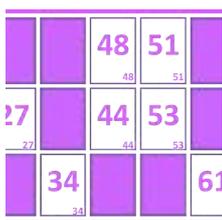
## ▶ Découverte naturopathie



*"Et si nous découvriions ensemble comment prendre soin de vous au quotidien? Je vous présenterai avec plaisir la naturopathie et ses bienfaits pour que bien vieillir rime avec plaisir."* (Découverte massages des mains, auto-massages, huiles essentielles ...) avec Noémie De Mul - Naturopathe

**Salon bien-être Pelletan Jeudi 2 à 14H (12 places) Gratuit**

## ▶ Loto



Un moment convivial avec des petits lots à gagner

**Salle d'animation Pelletan Vendredi 17 à 14H**

**Salle d'animation Gambetta Mercredi 22 à 13H30**

**2€ les 4 cartons**

## ▶ Cours de peinture à l'huile



Arnaud vous initie avec une technique particulière à la peinture à l'huile. Les néophytes font aussi des merveilles !

**Salle d'animation Gambetta Mardi 21 à 13H30**

**Salle d'animation Pelletan Vendredi 24 à 14H**

**(8 places) - Gratuit**

## ▶ Soirée dansante



Amenez votre repas, nous vous offrons l'apéritif !

**Salle d'animation Pelletan - Vendredi 27 à 19H**

**3€ + 1€ si transport en minibus**

# ▶ Les sorties de février

## ▶ Sortie en forêt



Nous vous invitons à découvrir la forêt des Landes de Gascogne sur une journée (gestion des espaces naturels, sylviculture et protection de l'environnement).

**Pique-nique ou restaurant au choix**

**Sortie susceptible d'être difficile pour les personnes ayant des problèmes de déplacements**

**Judi 9 à 10H (15 places) 2€**

## ▶ Connaissance du monde



Venez à la rencontre des réalisateurs des documentaires pour vivre l'expérience avec eux. Al-Andalus, vestiges d'une civilisation : Al-Andalus - territoire ibérique ainsi désigné pendant sa domination musulmane du début du VIII<sup>e</sup> à la fin du XV<sup>e</sup> siècle - a donné naissance à une culture flamboyante où les intellectuels des trois grandes religions monothéistes cohabitaient et partageaient leur savoir.

**Mégarama Judi 23 à 14H30 (25 places) 5,50€**

**+ 1€ si transport en mini-bus**

## Réunion participants :

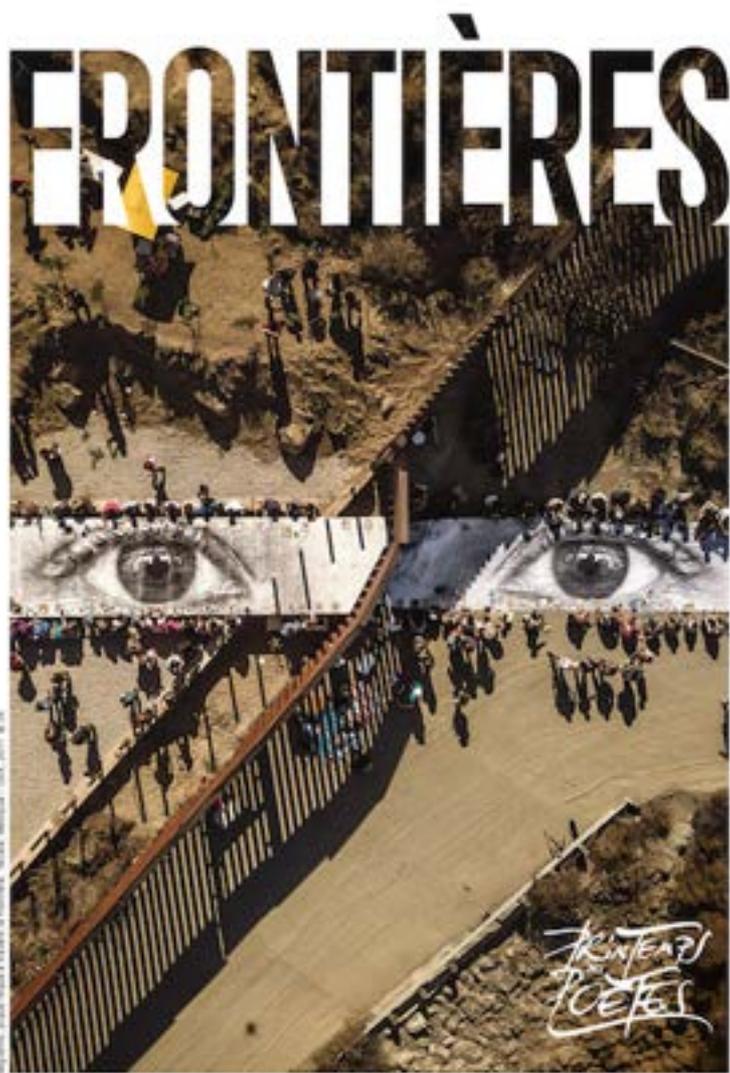


Salle d'animation **Gambetta: mardi 7 à 13H30**

Salle d'animation **Pelletan : mardi 7 à 14H**

# MARS

# 2023



25<sup>e</sup> PRINTEMPS DES POÈTES 11-27 MARS 2023

« Après L'Ardeur, La Beauté, Le Courage, Le Désir puis L'Éphémère, j'avais en tête un intitulé libre et fantaisiste. Pas forcément féérique, mais sans équivoque ni férocité. Un mot qui en appelle à la félicité et à l'imaginaire. Jusqu'à ce que la tragédie guerrière s'abatte sur l'Ukraine. Que l'histoire des frontières, des conflits et des territoires, revienne cadenciser nos consciences. Tourmenter nos esprits. Mais les frontières ne sont pas que géopolitiques ou armées. Pas qu'un enjeu meurtrier. Ni une ligne de front fortifiée. Il en est même que l'on ne cesse de franchir, du petit jour à la minuit, de l'enfance au lendemain, du visible au caché, de la mort à la vie, du réel à la poésie. C'est cet au-delà des frontières qu'il est temps de questionner, ce monde qui rassemble, étonne, dépayse, plus qu'il ne sépare. Ces limites qu'il nous faut constamment repousser. Ce danger qu'il nous faut conjurer. »

**Sophie Nauleau, directrice artistique du Printemps des Poètes**

# ▶ Les activités fixes

## ▶ Gym douce



Des séances de gym adaptées à tous les niveaux encadrées par un professionnel diplômé  
2€ la séance - Inscription à l'année

**Salle d'animation Pelletan les lundis 9H les vendredis 10H45**  
**Salle d'animation Gambetta les lundis 10H30**

## ▶ Le Printemps des Poètes



Arnaud vous propose une série d'ateliers portant sur la lecture de différents poèmes ou textes traitant du thème "Frontières". Durant ces séances, chacun pourra librement s'exprimer et participer à des travaux d'écritures. Une reconstitution du travail effectué sera présentée en avril à la salle Simone Signoret.

**Salle d'animation Gambetta**  
**Les Lundis à 14H (8 places) - Gratuit**

## ▶ Lire pour vous (Lecture à voix haute)



Animée par Laurent

**Salle d'animation Pelletan Mercredis 8 et 22 à 14H**  
**(20 places) - Gratuit**

## ▶ Stage informatique



Cours d'informatique encadrés par des professionnels pour débutants et confirmés

**Le Pixel les Mardis à 10H30 hors vacances scolaires**  
**(10 places) - Gratuit, 1€ si transport**

## Réunion participants :



Salle d'animation **Gambetta: mardi 7 à 13H30**

Salle d'animation **Pelletan : mardi 7 à 14H**

# ▶ Les activités ponctuelles de mars

## ▶ Cours de peinture à l'huile



Arnaud vous initie avec une technique particulière à la peinture à l'huile. Les néophytes font aussi des merveilles !

**Salle d'animation Gambetta Jeudi 16 à 13H30**

**Salle d'animation Pelletan jeudi 30 à 14H**

**(8 places) - Gratuit**

## ▶ Soirée dansante



Amenez votre repas, nous vous offrons l'apéritif !

**Salle d'animation Pelletan**

**Vendredi 31 à 19H**

**3€ + 1€ si transport en minibus**

# ▶ Les sorties

## ▶ Théâtre musical



« J'aurais aimé savoir ce que ça fait d'être libre » Chloé Lacan, chanteuse et comédienne, raconte « sa » Nina Simone. Au portrait de l'artiste se mêle le récit d'une adolescence liée à cette musicienne... Emotion et inventivité foisonnante !

**Espace Simone Signoret Vendredi 3 - 20H30 3€ à payer sur place (pas de transport possible)**

## ▶ Visite de la maison de la nature à Gradignan

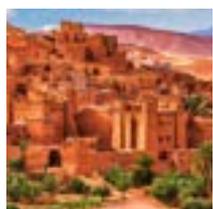


Implantée au cœur du parc animalier René Canivenc (Le Moulineau) dont elle assure la gestion de la nourriture, des soins apportés aux pensionnaires et de l'entretien des enclos, la Maison de la nature est une structure municipale à vocation essentiellement pédagogique, ouverte au public.

**Sortie accessible aux personnes ayant des difficultés de déplacements - Jeudi 9 à 13H30 (15 places) 1€**

# ▶ Les sorties (suite)

## ▶ **Connaissance du monde**



Venez à la rencontre des réalisateurs des documentaires pour vivre l'expérience avec eux. Le Maroc, des cités impériales au Sud marocain : cette nouvelle ciné-conférence sur le Maroc est bien plus qu'une aventure, c'est une expérience unique. Dans le labyrinthe des médinas, le réalisateur Mario Introia vous emmènera à la découverte de somptueux palais, sur les pistes du Grand Sud marocain, au royaume des dunes, où vous partagerez le thé avec les derniers seigneurs du désert. La caméra prend le temps de s'attarder ici et là pour vous raconter « Al Maghrib » le pays du couchant lointain qu'Henri de Montherlant voyait comme une « tourterelle posée sur l'épaule de l'Afrique ».

**Mégarama Jeudi 23 à 14H30 (25 places) 5,50€**

**+ 1€ si transport en mini-bus**

## ▶ **Humour musical**



« Nina, des tomates et des bombes », une conférence déjantée sur le monde d'aujourd'hui, jonglerie de mots et de chansons entre scandales, abeilles mal-fichues, tomates et pesticides... Marie-Claire Neveu dénonce les absurdités de notre siècle : ça pique et ça fait du bien !

**Espace Simone Signoret**

**Vendredi 31 20H30 - 3€ à payer sur place**

**(pas de transport possible)**

## ▶ **Visite de l'unité de valorisation énergétique de Bègles**



Nous verrons le nouveau centre de tri innovant pour les emballages recyclables, parmi les plus modernes, et la valorisation énergétique des déchets non recyclables permettant de couvrir les besoins de milliers d'habitants en chauffage et électricité.

**Date communiquée ultérieurement (15 places) 1€**

# AGENDA

Toutes les dates des sorties de  
janvier à mars

- Tous les lundis ▶ Gymnastique douce
- ▶ Le printemps des poètes
- Tous les mardis ▶ Stage informatique
- Mardi 3 janvier ▶ Réunion participants
- Vendredi 6 janvier ▶ Sortie à l'océan
- Mercredi 11 janvier ▶ Lecture à voix haute
- Jeudi 12 janvier ▶ Connaissance du monde L'Antarctique
- Samedi 14 janvier ▶ Théâtre musical
- Mercredi 25 janvier ▶ Lecture à voix haute
- Jeudi 26 janvier ▶ Cours de peinture à l'huile
- Vendredi 27 janvier ▶ Cours de peinture à l'huile
- ▶ Soirée dansante
- Jeudi 2 février ▶ Atelier découverte Naturopathie
- Mardi 7 février ▶ Réunion participants
- Mercredi 8 février ▶ Lecture à voix haute
- Jeudi 9 février ▶ Sortie en forêt
- Vendredi 17 février ▶ Loto
- Mardi 21 février ▶ Cours de peinture à l'huile
- Mercredi 22 février ▶ Lecture à voix haute
- ▶ Loto
- Jeudi 23 février ▶ Connaissance du monde Al-Andalus
- Vendredi 24 février ▶ Cours de peinture à l'huile
- Vendredi 27 février ▶ Soirée dansante
- Vendredi 3 mars ▶ Théâtre musical
- Mardi 7 mars ▶ Réunion participants
- Mercredi 8 mars ▶ Lecture à voix haute
- Jeudi 9 mars ▶ Visite maison de la nature Gradignan
- Jeudi 16 mars ▶ Cours de peinture à l'huile
- Mercredi 22 mars ▶ Lecture à voix haute
- Jeudi 23 mars ▶ Connaissance du monde Maroc
- Jeudi 30 mars ▶ Cours de peinture à l'huile
- Vendredi 31 mars ▶ Soirée dansante
- ▶ Humour musical