

l'agenda des Seniors

→ vos rendez-vous de janvier ♦ février ♦ mars

♦ Animation
& lien social

60 ans et +

ccas

ville de Cenon

Vie des foyers ♦

Les foyers-restaurants Brunereau, Gambetta et Pelletan vous accueillent du lundi au vendredi. Venez vous-y restaurer (manger sur place ou chercher votre repas le matin à partir de 9h30) et/ou participer aux animations variées.

Vous êtes tous conviés à nos animations !

Lundi 06 janvier, 03 février et 02 mars
♦ à Pelletan | 14h00
♦ à Gambetta | 10h30

Mercredi 08 janvier, 05 février, 04 mars
♦ à Brunereau | 13h30

Contactez les foyers

Brunereau : 05 56 86 83 03
Gambetta : 05 56 86 97 19
et Pelletan : 05 56 86 64 48

Le saviez-vous ?



Rester mobile grâce au TAPAA

(Transport et Accompagnement de la Personne Agée Autonome)

Un agent du CCAS vient vous chercher à domicile et vous accompagne : à un RDV administratif ou médical, pour faire les courses, pour des transports de loisirs (coiffeur, pharmacie, fleuriste, etc.).

Renseignements : 06.07.21.69.68

Rester en lien avec les résidents des Résidences Autonomie Gambetta et Pelletan.

Accompagnement individualisé afin de rompre l'isolement.

Se divertir...

♦ JEUX DE SOCIÉTÉ

Lundis 13 et 27 janvier, 10 et 24 février, 9 et 23 mars

Salle d'animations Gambetta | 14h
GRATUIT / 15 places

♦ SPECTACLES

Jeudi 16 janvier
> « Au boulot ! »

Organisé par le Thé de l'amitié.

Rocher de Palmer | 13h30
GRATUIT / 1€ si transport
8 places en bus réservées aux personnes ayant des difficultés de déplacement.



Jeudi 30 janvier

> Le Grand Plan / La Flambée

Six hors-la-loi explosifs transforment la scène en une grande épopée pour récupérer l'argent des riches, le flouze, la thune et reprendre le pouvoir des puissants.e.s. Pour cela, ils.elles ont élaboré, ou ils.elles vont manigancer, ou disons qu'ils.elles préparent un plan. Un grand plan.

Simone Signoret | 20h30
3€ sur place + 1€ si transport

Jeudi 27 février

> Flamenco



Forme d'art pur qui mêle la musique, le chant et la danse en une seule forme d'expression.

Salle d'Animation Gambetta | 14h
3€ + 1€ si transport

Jeudi 19 mars

> Thé dansant

Salle d'Animation Pelletan | 14h
3€ + 1€ si transport

Découvrir...

◆ ATELIERS LECTURE

Mercredis 8 et 22 janvier, 5 et 26 fév,
11 et 18 mars

Salon d'Entrée Gambetta 11h
GRATUIT / 12 places

◆ LECTURES À VOIX HAUTE

Jeudis 9 et 23 janvier, 6 février
(autres dates communiquées ultérieurement)

Salon lecture Pelletan | 15h
GRATUIT / 12 places

◆ STAGE INFORMATIQUE

Du 14 janvier au 31 mars
(les mardis, hors vacances scolaires)

Pour que l'ordinateur devienne un outil accessible, venez découvrir l'informatique de façon ludique (traitement de texte, correspondance e-mail, recherches sur internet, gérer l'administratif...).

Le Pixel | 10h30
GRATUIT + 1€ si transport / 10 places

◆ CONNAISSANCE DU MONDE

Jeudi 6 février

> **La Perse, au cœur de l'Iran**

Pensez à vous présenter aux animateurs à votre arrivée. Le groupe entre en entier.

Mégarama | 14h30
4,60€ + 1€ si transport / 30 places dont 8 en bus pour les personnes ayant des difficultés de déplacement.
Départ en bus des foyers | 13h



◆ LECTURES THÉÂTRALISÉES

Du 17 janvier au 28 février *(les vendredis)*
> « Le courage »

Lecture et appropriation de textes issus du milieu poétique, théâtral ou bien encore du cinéma. Abordant les sensibilités de chacun des participants, un spectacle restituant les séances de travail vous sera proposé le mercredi 04 mars.

ATELIERS Lüdik | 14h
GRATUIT + 1€ si transport / 10 places

-
SPECTACLE Simone Signoret | 19h30
GRATUIT + 1€ si transport

◆ PRIX LITTÉRAIRE ADULTES

Samedi 25 janvier

> Inauguration

Le Prix littéraire adultes est attribué par les lecteur.rice.s qui votent entre 5 livres sélectionnés. Un prix du jury est également décerné, visant à promouvoir la lecture et la découverte de cultures étrangères. Ouvert à tous.toutes, vous pouvez emprunter les ouvrages pour une durée maximale de 3 semaines dans 9 points dans la ville. Le thème de cette année : « Écrivains d'ailleurs ».

Médiathèque | 10h30 | GRATUIT

Partager...

◆ ATELIERS CUISINE

Mardis 7 janvier, 11 février
et 17 mars

Salle d'Animation Gambetta | 14h
GRATUIT / 12 places

◆ ATELIERS MÉMOIRE

Mardi 21 janvier, jeudi 20 février
Dictée de Suzie « Le temps qui passe »

Salle d'Animation Gambetta | 14h
GRATUIT / 12 places

◆ INITIATION À LA MÉDITATION

Jeudis 23 janvier et 12, 26 mars

Salle d'Animation Gambetta | 14h
GRATUIT / 12 places

◆ ATELIERS NATURE & ENVIRONNEMENT

Jeudi 9 janvier

> **Beauté des mains**

Mardi 10 mars

> « Écologie »

Salle d'Animation Gambetta | 14h
GRATUIT / 12 places

Mardi 14 janvier

> **Récup'**

Mardi 21 janvier
> **Boîtes mystère**

Mardi 28 janvier
> « Le panier »

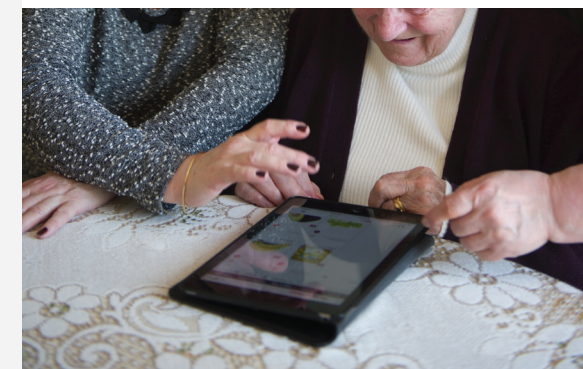
Jeudi 30 janvier et mardi 25 février
> « Environnement »

Salle d'Animation Pelletan | 14h
GRATUIT / 12 places

◆ ATELIERS MANUELS & CRÉATIFS

Mardis 4 février et 10 mars

Salle d'Animation Pelletan | 14h
GRATUIT / 12 places



◆ INITIATION AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES

Mardis 3, 17, 24, 31 mars
jeudis 5, 12, 26 mars

Salle d'Animation Pelletan | 14h
GRATUIT / 12 places

◆ ATELIER ART FLORAL

Lundis 27 janvier et 30 mars

L'art de créer des compositions florales dans des vases, des bols, des paniers, ou des bouquets à l'aide de fleurs, de feuilles, de fines herbes, d'herbes décoratives ou d'autres matériaux botaniques avec Alexia.

Salle d'Animation Pelletan | 14h
(Paiement sur place, tarif communiqué ultérieurement)



◆ RICOCHET SONORE

Jeudi 13 février

La musique est un excellent outil de rencontre et de partage qui permet l'expression et l'épanouissement personnel. L'association Ricochet Sonore vous propose une animation musicale ludique et originale !

Lüdik | 14h
3€ + 1€ si transport

◆ SORTIE INTERGÉ

Mercredi 26 février

Avec les enfants du centre de loisirs la Ré d'Eau et les plus âgés

(Horaire et lieu communiqués ultérieurement)
GRATUIT + 1€ transport / 8 places

◆ SORTIES BRUNEREAU

Mercredis 15 janvier, 12 février et 11 mars

(Lieu et tarif communiqués ultérieurement)
Départ 13h30 / 8 places

◆ SORTIES GAMBETTA

Mardi 14 janvier

Venez déguster un bon chocolat chaud dans les environs !

Départ 14h / 1€ de transport / 8 places

Jeudi 30 janvier

(Lieu et tarif communiqués ultérieurement)
Départ 14h / 8 places

Mardi 18 février

Allons manger une bonne crêpe !

Départ 14h / 1€ transport / 8 places

◆ SORTIES PELLETAN

Jeudi 23 janvier

> Sortie liée au projet environnement

Mardi 11 février

> Musée Sciences & Nature

Mardi 18 février

> Sortie avec La Ligue de Protection des Oiseaux (LPO)

Jeudi 20 février

> Sortie « Ile aux oiseaux »

(Tarifs communiqués ultérieurement)
Départ 14h / 8 places

S'entretenir...

◆ BIEN-ÊTRE

Le Projet Bien-être s'inscrit dans une démarche de promotion de la santé et de l'estime de soi. Il s'articule autour de différentes actions autour de l'appropriation de son corps ?

Gratuit et encadré par des professionnels qualifiés / 8 places

Vendredis 17 janvier, 7 février

> Coiffeur

Salon Bien-être Pelletan | 14h

Mardi 28 janvier

> Manucure

Salle d'Animation Pelletan | 14h

Vendredi 31 janvier

> Colorimétrie

Salon Bien-être Pelletan | 14h

Mardi 4 février

> Conseils Maquillage, épilation

Salle d'Animation Pelletan | 14h

Vendredis 14 & 21 février

> Massage des cervicales

Salon Bien-être Pelletan | 14h

Vendredi 28 février

> Fabriquer son déodorant

Salle d'Animation Pelletan | 14h



◆ SPORT

> Gym douce les lundis

Salle d'Animation Pelletan | 10h30

> Qi Gong les vendredis

Dojo de Palmer | 11h

Rens : Atout Age 06 85 94 38 40

◆ SOIRÉES FESTIVE

Mardi 25 février

> Tous à Gambetta !

Salle d'Animation Gambetta | 19h
1€ + 1€ si transport

Mardi 24 mars

> Tous à Pelletan !

Salle d'Animation Pelletan | 19h
1€ + 1€ si transport

◆ BILAN PARTENAIRES / PARTICIPANTS

Vendredi 13 mars

Salle d'Animation Pelletan | 14h
GRATUIT + 1€ transport

Votre Calendrier



En janvier...

- ◆ **lundi 6 | 10h30** Réunion participants *Gambetta*
- ◆ **lundi 6 | 14h** Réunion participants *Pelletan*
- ◆ **mardi 7 | 14h** Cuisine *Pelletan*
- ◆ **mercredi 8 | 11h** Atelier lecture *Gambetta*
- ◆ **mercredi 8 | 13h30** Réunion participants *Brunereau*
- ◆ **jeudi 9 | 14h** « Beauté des mains » *Gambetta*
- ◆ **jeudis 9, 23 | 15h** Lectures à voix haute *Pelletan*
- ◆ **lundi 13 | 14h** Après-midi jeux *Gambetta*
- ◆ **lundis 14, 21, et 28 | 10h30** Stage informatique *Le Pixel*
- ◆ **mardi 14 | 14h** Balade et chocolat chaud Départ *Gambetta*
- ◆ **mardi 14 | 14h** Atelier récup' *Pelletan*
- ◆ **mercredi 15 | 13h30** Sortie Départ *Brunereau*
- ◆ **jeudi 16 | 13h30** Spectacle du Thé de l'Amitié *Rocher de Palmer*
- ◆ **vendredis 17, 24 et 31 | 14h** Lectures théâtralisées *Lüdik*
- ◆ **vendredi 17 | 14h** Coiffeur *Pelletan*
- ◆ **mardi 21 | 14h** Atelier mémoire *Gambetta*
- ◆ **mardi 21 | 14h** Atelier « Boîtes mystère » *Pelletan*
- ◆ **mercredi 22 | 11h** Atelier lecture *Gambetta*
- ◆ **jeudi 23 | 14h** Méditation en ligne *Gambetta*
- ◆ **jeudi 23 | 14h** Sortie nature Départ *Pelletan*
- ◆ **samedi 25 | 10h30** Inauguration du Prix littéraire adultes *Médiathèque*
- ◆ **lundi 27 | 14h** Après-midi jeux *Gambetta*
- ◆ **lundi 27 | 14h** Art floral *Pelletan*
- ◆ **mardi 28 | 14h** Manucure *Pelletan*
- ◆ **mardi 28 | 14h** Atelier « Le panier » *Pelletan*
- ◆ **jeudi 30 | 14h** Sortie Départ *Gambetta*
- ◆ **jeudi 30 | 14h** Atelier environnement *Pelletan*
- ◆ **jeudi 30 | 20h30** Spectacle *Le Grand Plan* *Simone Signoret*
- ◆ **vendredi 31 | 14h** Colorimétrie *Pelletan*

En février...

- ◆ **lundi 3 | 10h30** Réunion participants *Gambetta*
- ◆ **lundi 3 | 14h** Réunion participants *Pelletan*
- ◆ **mardi 4, 11, 18 | 10h30** Stage informatique *Le Pixel*
- ◆ **mardi 4 | 14h** Atelier manuel *Pelletan*
- ◆ **mardi 4 | 14h** Maquillage, épilation *Pelletan*
- ◆ **mercredi 5 | 11h** Atelier lecture *Gambetta*
- ◆ **mercredi 5 | 13h30** Réunion participants *Brunereau*
- ◆ **jeudi 6 | 14h30** Connaissance du monde *Mégarama*
- ◆ **jeudi 6 | 15h** Lectures à voix haute *Pelletan*
- ◆ **vendredis 7, 14, 21, 28 | 14h** Lectures théâtralisées *Lüdik*
- ◆ **vendredi 7 | 14h** Coiffeur *Pelletan*
- ◆ **lundi 10 | 14h** Après-midi jeux *Gambetta*
- ◆ **mardi 11 | 14h** Atelier cuisine *Gambetta*
- ◆ **mardi 11 | 14h** Musée de sciences Départ *Pelletan*
- ◆ **mercredi 12 | 13h30** Sortie Départ *Brunereau*
- ◆ **jeudi 13 | 14h** Ricochet Sonore *Lüdik*
- ◆ **vendredis 14, 21 | 14h** Massage des cervicales *Pelletan*
- ◆ **mardi 18 | 14h** Balade et crêpe Départ *Gambetta*
- ◆ **mardi 18 | 14h** Sortie avec la LPO Départ *Pelletan*
- ◆ **jeudi 20 | 14h** Atelier mémoire *Gambetta*
- ◆ **jeudi 20 | 14h** Sortie « Ile aux oiseaux » Départ *Pelletan*
- ◆ **lundi 24 | 14h** Après-midi jeux *Gambetta*
- ◆ **mardi 25 | 14h** Atelier environnement *Pelletan*
- ◆ **mardi 25 | 19h** Soirée festive Projet « Bien-être » *Gambetta*
- ◆ **mercredi 26 | 11h** Atelier lecture *Gambetta*
- ◆ **mercredi 26 |** Sortie intergénérationnelle
- ◆ **jeudi 27 | 14h** Spectacle de Flamenco *Gambetta*
- ◆ **vendredi 28 | 14h** Fabriquer son déodorant *Pelletan*

En mars...

- ◆ lundi 2 | 10h30 Réunion participants *Gambetta*
- ◆ lundi 2 | 14h Réunion participants *Pelletan*
- ◆ mardi 3 | 14h Initiation aux nouvelles technologies *Pelletan*
- ◆ mercredi 4 | 13h30 Réunion participants *Brunereau*
- ◆ mercredi 4 | 19h30 Lectures théâtralisées « **Le courage** » *Simone Signoret*
- ◆ jeudi 5 | 14h Initiation aux nouvelles technologies *Pelletan*
- ◆ lundi 9 | 14h Après-midi jeux *Gambetta*
- ◆ mardis 10, 17, 24,31 | 10h30 Stage informatique *Le Pixel*
- ◆ mardi 10 | 14h Atelier « **Economie** » *Gambetta*
- ◆ mardi 10 | 14h Atelier créatif *Pelletan*
- ◆ mercredi 11 | 11h Atelier lecture *Gambetta*
- ◆ mercredi 11 | 13h30 Sortie Départ *Brunereau*
- ◆ jeudi 12 | 14h Méditation/relaxation *Gambetta*
- ◆ jeudi 12 | 14h Initiation aux nouvelles technologies *Pelletan*
- ◆ vendredi 13 | 14h Bilan projet « **Bien-être** » *Pelletan*
- ◆ mardi 17 | 14h Atelier cuisine *Gambetta*
- ◆ mardi 17 | 14h Initiation aux nouvelles technologies *Pelletan*
- ◆ mercredi 18 | 11h Atelier lecture *Gambetta*
- ◆ jeudi 19 | 14h Thé dansant *Pelletan*
- ◆ lundi 23 | 14h Après-midi jeux *Gambetta*
- ◆ mardi 24 | 14h Initiation aux nouvelles technologies *Pelletan*
- ◆ mardi 24 | 19h Soirée festive Projet « **Bien-être** » *Pelletan*
- ◆ jeudi 26 | 14h Méditation guidée *Gambetta*
- ◆ jeudi 26 | 14h Initiation aux nouvelles technologies *Pelletan*
- ◆ lundi 30 | 14h Art Floral *Pelletan*
- ◆ mardi 31 | 14h Initiation aux nouvelles technologies *Pelletan*



Retour en Images

**Pour vous
inscrire !** 

**Téléphonez aux animateurs
T 05 47 30 50 70**

**mardi 13h30-16h30
jeudi 9h30-12h30**



**Tout au long de l'année, le CCAS vous propose
de nombreuses sorties et animations.
Elles sont ouvertes en priorité aux Cennonais
de plus de 60 ans. Elles se veulent variées et
accessibles au plus grand nombre.**

Belle saison à vous !

ccas
ville de Cennon