



CCAS

de Cenon

Animation et
Lien social

60 ans et plus

L'ÉTÉ DES SENIORS

2019



AGENDA

Toutes les dates des sorties de l'été 2019

PETITES SORTIES

- MARDI 2 JUILLET > Biscarrosse (40)
- MARDI 9 JUILLET > L'écomusée de Marquèze (40)
- MARDI 16 JUILLET > Le lac d'Hostens (33)
- MARDI 23 JUILLET > Le lac de Gurson (24)
- MARDI 30 JUILLET > Une journée à Mimizan (40)
- MARDI 06 AOÛT > Graine de forêt et la forêt d'Art Contemporain à Garein (40)
- MARDI 13 AOÛT > Visite de Souston et du Lac Blanc (40)
- MARDI 20 AOÛT > Sortie au parc Walibi (47)

GRANDES SORTIES

- JEUDI 4 JUILLET > Fouras-Les-Bains (17)
- JEUDI 11 JUILLET > Visite de la Maison Forte de Reignac à Tursac (24)
- JEUDI 18 JUILLET > Carcans Maubuisson-Domaine de Bombannes (33)
- JEUDI 25 JUILLET > Une journée à Limeuil (24)
- JEUDI 1ER AOÛT > Visite de la villa Arnaga à Cambo-les bains (64)
- JEUDI 08 AOÛT > Sortie découverte et restaurant à Nérac (47)
- VENDREDI 16 AOÛT > Visite du château de Castelnaud (24)
- JEUDI 22 AOÛT > Découverte de Mont-de-Marsan (40)

INFOS GENERALES

Afin que les sorties proposées se passent de la façon la plus agréable qui soit, voici quelques règles et informations générales :

- **Les temps de transport sont marqués à titre indicatif.**
 - **Le bus ne pourra attendre plus de 5 minutes** par rapport à l'horaire indiqué dans le souci de respecter le temps de trajet ainsi que les horaires de visites.
 - **Pour le départ le matin, vous devez vous rendre dans un des trois lieux de RDV prévus.** Le ramassage se fera dans l'ordre suivant : foyer Gambetta, foyer Brunereau, foyer Pelletan (15 minutes entre chaque passage).
 - L'heure de retour pour les grandes sorties se situera entre 18h et 20h30 (sauf exception).
 - **Le CCAS se réserve le droit d'annuler** en fonction de la météo ou du nombre d'inscrits (- de 20 personnes).
 - **Aucune inscription ne sera prise avant les dates indiquées pour chaque sortie.**
 - **Une fois votre inscription faite, en cas d'annulation** de votre part et sauf cas exceptionnel (maladie, hospitalisation), le prix de la sortie vous sera facturé.
 - **Pour les sorties où les repas ne sont pas inclus dans le programme de la journée,** vous devez prévoir celui-ci. Si vous souhaitez manger au restaurant, ce sera à vous de réserver. Le CCAS pourra fournir, dans la mesure du possible, une liste de restaurants. Le temps de repas sera libre. Les personnes qui le souhaiteront pourront partager ce moment avec les animateurs accompagnant la sortie.
- IMPORTANT : Lorsqu'une visite est prévue l'après-midi, les animateurs vous donneront avant le repas l'heure et le lieu de RDV.**
- Pour tous, il conviendra de respecter l'horaire donné, les heures de visites prévues avec les prestataires ne pouvant être modifiées.
- **Pour vous aider dans le choix de vos sorties,** il est indiqué pour chaque sortie si celle-ci est : accessible aux personnes ayant des difficultés de déplacement (pas de difficulté particulière) ou déconseillée aux personnes ayant des difficultés de déplacement (longue marche, sols dangereux).
 - 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 sorties par personne.**

RENSEIGNEMENTS auprès des animateurs

INSCRIPTIONS UNIQUEMENT PAR TÉLÉPHONE

AU 05 47 30 50 40 OU 05 47 30 50 70

tous les lundis de 9h30 à 12h30 à partir du 24 juin 2019

LES PETITES SORTIES

■ Biscarrosse (40)

> **Mardi 2 Juillet : départ de Cenon 9h**

Sa superficie, l'océan, la forêt, les lacs, les dunes, les espaces naturels entre les différents pôles urbains et un climat tempéré font de Biscarrosse une ville où nature et douceur de vivre font partie du quotidien. A 9 km du centre-ville, Biscarrosse Plage est située au pied du cordon dunaire. Station balnéaire renommée, elle est également très appréciée en hiver pour ses promenades en front de mer.

■ Participation par personne : gratuit + 2€ (transport), temps de transport aller : 1h20 (Pique-nique à prévoir ou possibilité de se restaurer sur place). **Sortie accessible aux personnes ayant des difficultés de déplacement. Inscription le lundi 24 juin (9h30 à 12h30).**

■ L'écomusée de Marquèze (40)

> **Mardi 9 Juillet : départ 8h**

L'Écomusée de Marquèze a été créé en 1969 par le Parc naturel régional des Landes de Gascogne. C'est l'un des tout premiers écomusées de France. Il a pour mission de conserver, d'étudier et de transmettre le patrimoine de la Grande Lande en reconstituant le cadre de vie de ses habitants au XIX^{ème} siècle. Tous les jours, l'écomusée vous propose de découvrir les savoir-faire en usage dans un quartier landais en 1890.

■ Participation par personne : 8,40€ (entrée) + 2€ (transport), temps de transport aller : 1h20 (Pique-nique à prévoir ou possibilité de se restaurer sur place). **Sortie accessible aux personnes ayant des difficultés de déplacement. Inscriptions les lundis 24 juin et 1er juillet (9h30 à 12h30).**



■ Le lac d'Hostens (33)

> **Mardi 16 Juillet : départ de Cenon 9h**

Au cœur de la Forêt des Landes de Gascogne en Sud Gironde, le domaine des Lacs d'Hostens, aussi appelé Domaine Départemental Gérard Lagors, a de quoi vous surprendre et vous ravir! Avec ses 5 lacs, ses sentiers de randonnées, ses parcours de VTT, sa voie verte et ses activités nautiques, cet espace naturel de 600 hectares offre une multitude d'activités nature avec de belles plages de sable blanc.

■ Participation par personne : gratuit + 2€ (transport), temps de transport aller : 50min (Pique-nique à prévoir ou possibilité de se restaurer sur place). **Sortie accessible aux personnes ayant des difficultés de déplacement. Inscriptions les lundis 1er et 8 juillet (9h30 à 12h30).**

■ Le lac de Gurson (24)

> **Mardi 23 Juillet : départ de Cenon 9h**

La nature et le sport se sont donnés rendez-vous à Gurson. Conçu et aménagé pour que chacun puisse y vivre ses loisirs à son rythme, le lac vous propose une multitude d'activités sportives adaptées à tous. En plus de s'adonner aux joies de la baignade gratuite surveillée par des MNS diplômés, pendant les horaires d'ouverture de la mi-juin au 1er septembre, vous y trouverez aussi des terrains de beach volley, pêche, activités nautiques, randonnée...

■ Participation par personne : gratuit + 2€ (transport), temps de transport aller : 54 min (Pique-nique à prévoir ou possibilité de se restaurer sur place). **Sortie accessible aux personnes ayant des difficultés de déplacement. Inscriptions les lundis 8 et 15 juillet (9h30 à 12h30).**



■ Une journée à Mimizan (40)

> **Mardi 30 Juillet : départ de Cenon 8h30**

Des jardins de la promenade fleurie au bord du lac au charme incontestable en passant par des monuments chargés d'histoire comme celui des Ailes à Mimizan-Plage, cette destination de vacances a des choses à vous raconter. Accordez-vous une escapade au musée prieuré pour découvrir un clocher-porche datant du moyen-âge, venez flâner dans la forêt à la découverte de sentiers connectés. En résumé, laissez-vous surprendre par ce patrimoine hors du commun...

■ Participation par personne : gratuit + 2€ (transport), temps de transport aller : 1h26 (Pique-nique à prévoir ou possibilité de se restaurer sur place). **Sortie accessible aux personnes ayant des difficultés de déplacement. Inscriptions les lundis 15 et 22 juillet (9h30 à 12h30).**

■ Graine de forêt et la forêt d'Art Contemporain à Garein (40)

> **Mardi 06 Août : Départ de Cenon 9h**

En plein cœur de la forêt des Landes, nous découvrirons les secrets de ce milieu naturel lors d'une promenade sur le sentier d'interprétation de l'association Graine de Forêt avec entre autre une approche de la sylviculture, la gestion de parcelle de pin maritime, les métiers associés mais aussi la faune et la flore ordinaires ou remarquables des Landes de Gascogne. Enfin, l'association «la Forêt d'Art Contemporain» nous proposera une visite d'œuvres d'art en extérieur.

■ Participation par personne : 8,8€ (entrée) + (transport), temps de transport aller : 1h27 (Pique-nique à prévoir ou possibilité de se restaurer sur place). **Sortie susceptible d'être difficile pour les personnes ayant des problèmes de déplacement. Inscriptions les lundis 22 et 29 juillet (9h30 à 12h30).**

■ Visite de Souston et du Lac Blanc (40)

> **Mardi 13 Août : Départ de Cenon 9h**

Venez découvrir ou redécouvrir cette charmante ville balnéaire idéalement située entre l'océan et la forêt des Landes. Riche d'un important patrimoine naturel, cette zone géographique d'exception appelle à la flânerie et à la détente. Au bord de l'océan ou le long d'un étang, laissez-vous charmer par ce cadre de vie authentique.

■ Participation par personne : gratuit + 2€ (transport), temps de transport aller : 1h38 (Pique-nique à prévoir ou possibilité de se restaurer sur place). **Sortie accessible aux personnes ayant des difficultés de déplacement. Inscriptions les lundis 29 juillet et 05 août (9h30 à 12h30).**

■ Sortie au parc Walibi (47)

> **Mardi 20 Août : Départ de Cenon 9h**

Vous pensez qu'un parc d'attractions à sensations comme Walibi n'est plus de votre âge ? Détrompez-vous ! Vous pourrez profiter d'un grand nombre d'actions plus paisibles : spectacle d'otaries, film en 3D, coin pique-nique etc. Et puis, si un aventurier téméraire sommeille toujours en vous, il trouvera assurément son bonheur dans les montagnes russes et leurs boucles étourdissantes !

■ Participation par personne : 18€ (entrée) + 2€ (transport), temps de transport aller : 1h21 (Pique-nique à prévoir ou possibilité de se restaurer sur place). **Sortie accessible aux personnes ayant des difficultés de déplacement (sauf certaines attractions). Inscriptions les lundis 05, 12 et 19 août (9h30 à 12h30).**



LES GRANDES SORTIES



■ Fouras-Les-Bains (17)

> **Judi 4 Juillet : départ de Cenon 8h30**

Située à l'embouchure de la Charente, la presqu'île de Fouras-Les-Bains étend sur 4 kilomètres ses cinq plages de sable fin, ainsi que ses trois ports, protégés des fortes houles par les îles d'Aix, Oléron et Ré. Plantée de chênes verts et de pins, elle offre aux visiteurs un cadre vert et reposant. Station balnéaire depuis 1850, la vogue des bains de mer du XIXe siècle a contribué à faire de Fouras-Les-Bains, un important centre touristique en Charente Maritime.

■ Participation par personne : gratuit + 2€ (transport), temps de transport aller : 2h09 (Pique-nique à prévoir ou possibilité de se restaurer sur place). **Sortie accessible aux personnes ayant des difficultés de déplacement. Inscription le lundi 24 juin (9h30 à 12h30).**

■ Visite de la Maison Forte de Reignac à Tursac (24)

> **Judi 11 Juillet : départ de Cenon 8h**

Classé monument historique, il est en Périgord le château le plus étrange, le plus secret, le plus extraordinaire et le plus mystérieux aussi. Construit sur un escarpement surplombant la vallée de la Vézère, Reignac a tout connu : depuis la Préhistoire il y a 20 000 ans où les chasseurs utilisaient ces vastes abris sous roche pour se protéger du froid jusqu'au Moyen âge et l'édification du Château Falaise. De nombreuses surprises vous attendent tout au long de votre visite...

■ Participation par personne : 5,20€ (entrée) + 2€ (transport), temps de transport aller : 2h30 (Pique-nique à prévoir ou possibilité de se restaurer sur place). **Attention, cette sortie n'est pas accessible aux personnes en situation de handicap. Inscription les lundis 24 juin et 1er juillet (9h30 à 12h30). déplacement. Inscriptions les lundis 24 juin et 1er juillet (9h30 à 12h30).**

■ Carcans Maubuisson-Domaine de Bombannes (33)

> **Judi 18 Juillet : départ de Cenon 9h**

Joli petit village de bord de plage, où la rue piétonne et ses écoles de surf mènent à la plage! Il règne une douceur de vivre au rythme des marées et à l'écoute de l'océan. Découvrez aussi le plus grand lac d'eau douce de France! Avec ses 3 plages surveillées. L'eau est calme et bleu turquoise. Cette couleur, grâce aux bas fonds, donne la sensation d'être aux Caraïbes, un cadre paradisiaque pour de très belles balades!

■ Participation par personne : gratuit + 2€ (transport), temps de transport aller : 1h26 (Pique-nique à prévoir ou possibilité de se restaurer sur place). **Sortie accessible aux personnes ayant des difficultés de déplacement. Inscriptions les lundis 1er et 8 juillet (9h30 à 12h30).**

■ Une journée à Limeuil (24)

> **Judi 25 Juillet : départ de Cenon 8h**

Au confluent de la Dordogne et de la Vézère, Limeuil connu les affres des invasions Vikings et de la Guerre de Cent ans dont seules les trois portes fortifiées peuvent encore témoigner. Ancien port à l'activité commerciale intense, le village médiéval aux maisons de pierres et toits de tuiles brunes typiques du Périgord Noir est une halte charmante et rafraîchissante. Labélisé «Les plus beaux villages de France», ce village est une vraie carte postale de La Dordogne.

■ Participation par personne : 6,52€ (entrée et visite guidée des Jardins Panoramiques) + 2€ (transport), temps de transport aller : 2h30 (Pique-nique à prévoir ou possibilité de se restaurer sur place). **Sortie accessible aux personnes ayant des difficultés de déplacement. Inscriptions les lundis 8 et 15 juillet (9h30 à 12h30).**



■ Visite de la villa Arnaga à Cambo-les-bains (64)

> **Judi 1er Août : Départ de Cenon 7h30**

Entrez dans cette demeure exceptionnelle façonnée par le dramaturge Edmond Rostand, classée aujourd'hui monument historique avec son jardin à la française et à l'anglaise qui s'étalent sur plus de 15 hectares. Véritable havre de paix, peut-être qu'au détour d'un de ces jardins remarquables vous vous retrouverez nez-à-nez avec le célèbre Cyrano ?

■ Participation par personne : 5,44€ (entrée) + 2€ (transport), temps de transport aller : 2h47 (Pique-nique à prévoir ou possibilité de se restaurer sur place). **Sortie accessible aux personnes ayant des difficultés de déplacement. Inscriptions les lundis 15 et 22 juillet (9h30 à 12h30).**

■ Sortie découverte et restaurant à Nérac (47)

> **Judi 08 Août : Départ de Cenon 7h30**

Rendez-vous à Nérac pour une journée des plus agréables : découverte de la bastide de Vianne et son souffleur de verre, repas au restaurant pour décompresser avant de partir en croisière à bord du prince Henry. Et pour digérer le tout, la visite se clôturera par une dégustation d'Armagnac au domaine Lapeyrade à Calignac.

■ Participation par personne : 28€ (journée) + 2€ (transport), temps de transport aller : 1h55. **Sortie accessible aux personnes ayant des difficultés de déplacement. Inscriptions les lundis 22 et 29 juillet (9h30 à 12h30).**



■ Visite du château de Castelnaud (24)

> **Vendredi 16 Août : Départ de Cenon 7h30**

Ouvrez grand les yeux pour admirer un des joyaux du Périgord noir. Au cœur d'une splendide cité médiévale, ce château fondé au XIIIe siècle culmine sur un éperon rocheux et renferme de nombreux trésors qui n'attendent que vous !

■ Participation par personne : 8,72€ (entrée) + 2€ (transport), temps de transport aller : 3h (Pique-nique à prévoir ou possibilité de se restaurer sur place). **Sortie susceptible d'être difficile pour les personnes ayant des problèmes de déplacement. Inscriptions les lundis 29 juillet et 05 août (9h30 à 12h30).**

■ Découverte de Mont-de-Marsan (40)

> **Judi 22 Août : Départ de Cenon 8h30**

Située au sud de la forêt des Landes, Mont-de-Marsan vous dévoilera ses charmes en arborant notamment le long des rues médiévales, de hautes maisons bourgeoises qui font face à d'anciens remparts où coule en contrebas la rivière Midouze. Ville de tradition, de patrimoine et de caractère, elle saura marquer vos esprits le temps d'une journée.

■ Participation par personne : gratuit + 2€ (transport), temps de transport aller : 1h58. (Pique-nique à prévoir ou possibilité de se restaurer sur place). **Sortie accessible aux personnes ayant des difficultés de déplacement. Inscriptions les lundis 05, 12 et 19 août (9h30 à 12h30).**

Pendant l'été, le CCAS vous propose de nombreuses sorties. Préparées par une commission de programmation constituée de vos représentants, ces sorties sont ouvertes en priorité aux cennonnais de plus de 60 ans et se veulent variées et accessibles de façon à ce que vous puissiez profiter pleinement de cette belle saison.

Bon été à tous !

CRÉDIT PHOTOS

Wikipédia / Office de Tourisme de Mimizan / La Forêt d'Art Contemporain / Office de Tourisme de Soustons / Ville de Fouras-les-Bains / Office de Tourisme de Rochefort Océan / Office de tourisme de Cambo les Bains / Les Plus Beaux Villages de France