

# l'agenda des Seniors

◆ **Animation  
& lien social**  
60ans et +

## Retour en Images

### Pour vous inscrire !

contactez les animateurs  
( téléphone uniquement)  
05 47 30 50 40 / 05 47 30 50 70

mardi 14h-17h  
jeudi 9h30-12h30

## d'octobre

- ♦ 02, 09, 30 oct | 14h30 | Projet Anisen, salle Gambetta et Pelletan
- ♦ 03 oct | 19h | Les moments de l'été du ccas, Résidence Pelletan
  - ♦ 08, 15, 22 oct | 10h30 Informatique, Pixel
- ♦ 10 oct | 14h30 | Connaissance du monde (Patagonie), Mégarama\*
  - ♦ 11 oct | 11h Déjeuner croisière sur la Garonne, Bordeaux
    - ♦ 17 oct | 14h Ludothèque, salle Ludik
  - ♦ 24 oct | rdv à définir Rencontre intergénérationnelle
    - ♦ 26 oct | 7h Fête du piment d'Espelette
    - ♦ 31 oct | 14h Initiation théâtre, salle Ludik

## de novembre

- ♦ 05, 12, 19, 26 nov | Informatique (10h30), Le Pixel
- ♦ 06, 20, 27 nov | 14h30 Projet Anisen, salle Gambetta et Pelletan
  - ♦ 07 nov | 14h Ludothèque, salle Ludik
- ♦ 08 nov | 15h Doc du Vendredi, Afrique musique et Chanson Ludo-Médiathèque
- ♦ 11 nov | 14h30 Connaissance du Monde (les lacs italiens) Mégarama\*
  - ♦ 21 nov | 20h30 Spectacle "Elle" salle Simone Signoret
  - ♦ 28 nov | 14h Initiation Théâtre salle Ludik

## de décembre

- ♦ 03, 10, 17 déc | 10h30) Informatique, Le Pixel
- ♦ 03 déc | Inscription repas de fin d'année au restaurant
- ♦ 04, 18 déc | 14h30 Projet Anisen, salle Gambetta et Pelletan
- ♦ 05 déc | 14h30 Connaissance du Monde (les Terres Saintes) Mégarama\*
  - ♦ 06 déc | 15h Doc du Vendredi Ludo-Médiathèque
    - ♦ 12 déc | 14h Ludothèque salle Ludik
    - ♦ 13 déc | 14h Initiation Théâtre, salle Ludik
  - ♦ 19 déc | 17h Visite du marché de Noël, Bordeaux
  - ♦ 20 déc | 12h Sortie Repas de fin d'année

\* Mégarama Bordeaux bastide.

## Vie des foyers

Les foyers-restaurants Brunereau (05 56 86 83 03), Gambetta (05 56 86 97 19), et Pelletan (05 56 86 64 48) vous accueillent du lundi au vendredi pour manger et/ou participer aux animations variées (ateliers manuels, sorties, jeux de société etc.)

Venez assister aux réunions participants pour connaître le programme et vous inscrire aux sorties, manifestations et/ou aux ateliers des foyers !

### ♦ à Pelletan

Lundi 07 oct, 04 nov et 02 déc-14h30

### ♦ à Gambetta

Mardi 08 oct, 05 nov et 03 déc-13h00

### ♦ à Brunereau

Mercredi 09 oct, 06 nov, 04 déc-13h30

Un programme mensuel est disponible dans chaque foyer.

**INITIATION THÉÂTRE** jeudi 31 oct, 28 nov et vendredi 13 déc  
-> 14h à 16h, Salle Ludik

Découvrez les bases de la posture théâtrale, gérez votre voix et votre respiration tout en s'amusant !

Gratuit + 1€ si transport  
10 places

### ♦ à Signoret

**SPECTACLE** jeudi 21 nov  
-> 20h30

Elle(s), c'est différents portraits : qu'elle(s) soit femme au foyer ou femme fatale, Julie Huteau nous montre la femme sous toutes ses facettes. Tantôt naïves, drôles, caustiques ou révoltées, des femmes se racontent. Elles attendent, espèrent, rêvent l'homme de leur vie. Quelques fois le quotidien les a salement meurtries. Mais elles ne perdent ni l'humour, ni la vitalité. Chaque portrait renferme en lui un concentré d'humanité.

3€ sur place + 1€ si transport

### ♦ au marché de Noël

**SORTIE** jeudi 19 décembre  
-> 14h, Bdx

Gratuit + 1€ si transport

### ♦ au repas de fin d'année

**RESTAU** vendredi 20 déc  
-> 12h00

25€ + 2€ de transport

## Se divertir...

### ♦ avec la Ludothèque

**JEUX DE SOCIÉTÉ** jeudi 17 oct, 7 nov, 12 déc -> 14h à 16h

Salle Ludik

Gratuit + 1€ si transport

## Découvrir...

**DOCU** 04 oct, 08 nov, 06 déc  
-> 15h, Médiathèque

### ♦ le doc du vendredi

Les documentaires seront suivis d'un café bla-bla autour du thème proposé.

Gratuit + 1€ si transport

**SORTIE** mardi 8 oct -> 14h30

### ♦ Cap Sciences

Des premiers silex, aux robots et à l'IA, l'Homme n'a cessé d'inventer des outils et des machines pour l'accompagner et le soulager. Présents au cinéma, dans la littérature ou la musique, les robots ne sont pas qu'un symbole culturel. Les années à venir détermineront la relation que nous entretiendrons avec eux et la place qu'ils occuperont dans nos vies.

5, 20€ + 1€ si transport (8places)

samedi 26 oct -> 7H à 16H30

### ♦ la fête du piment d'Espelette

Les rues du village d'Espelette s'animent pendant tout un week-end où le fameux piment est roi ! Au programme plus de 200 exposants, des animations, le défilé des confréries, bandas, concerts, repas typiques dans tous les restaurants du village, ...

Gratuit + 2€ de transport



### ♦ le monde en images

Mégarama Bordeaux Bastide

Patagonie 10 oct à 14H30,  
les lacs Italiens 14 nov à 14H30,  
les Terres Saintes 05 déc à 14H30

Heure de départ des foyers : 13h

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

Capacité de 30 places, capacité de transport limitée à 8 personnes (réservées prioritairement aux personnes ayant des difficultés de déplacement).

4,60 € + 1€ si transport

**STAGE** le mardi, du 08 oct au 17 déc -> 10h30 à 12h

### ♦ l'informatique au Pixel ou à la Maison des assos

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

Gratuit (10 places)

## Partager...

**SOIRÉE** 3 oct → 19h

### ◆ les moments de l'été

Soirée rétrospective de la période estivale avec apéritif offert par le CCAS et visionnage des photos prises durant les sorties de cet été.

Gratuit + 1€ si transport

**LITTÉRATURE** → 11h à 12h

### ◆ une matinée lectures

2 oct : foyer Gambetta

16 oct : visite de l'abbaye de la Sauve Majeure

6 nov, 20 nov, 4 déc, 18 déc : Vous vous installez tranquillement et vous vous laissez porter par les histoires racontées par Véronique. Un moment agréable et convivial d'échanges autour des livres et des thèmes abordés. En partenariat avec la direction des activités artistiques.

**INTERGÉ** 24 octobre

### ◆ entre petits & grands

Avec les enfants du centre de loisirs la Ré d'eau, les plus jeunes et les plus âgés se réunissent autour de thématiques appréciées (sorties thématiques, cuisine, jardin potager, correspondance, lecture etc.)

Horaires communiqués ultérieurement

8 places

Gratuit+ 1€ si transport

## S'entretenir...

**SPORT** les lundis → 10h30 à 11h30

Salle d'animation Pelletan

### ◆ pratiquer la gym douce

Rens Atout Age : 06 85 94 38 40

**SPORT** les vendredis → 11h à 12h

(hors vacances scolaires) Dojo de Palmer



### ◆ pratiquer le Qi Gong

Rens Atout Age : 06 85 94 38 40

**INITIATION** les mercredis du 07

oct au 18 déc → 14h30

Salle d'animation Gambetta & Pelletan

### ◆ jouer sur tablettes

### numériques

Comment mieux vieillir avec le numérique? Anisen vous propose plusieurs séances de familiarisation avec une tablette numérique adaptée aux seniors.

8 places

Gratuit +1€ si transport

FOCUS

## Semaine Bleue

11 oct → 12h-15h

### Déjeuner Croisière à bord du Sicambre

Le bateau-restaurant Sicambre vous accueille pour des repas-croisières autour d'une cuisine régionale. Au fil de l'eau et des saveurs, vous découvrirez la ville et son architecture classée patrimoine mondial UNESCO, les ponts emblématiques de Bordeaux, jusqu'aux zones portuaires pour faire demi-tour après le pont d'Aquitaine. Déjeuner à bord, cuisiné à partir de produits frais.

Formule Apéritif, entrée, plat & dessert

30€ par pers au lieu de 60€ + 2€ de transport

## Le saviez-vous?

### Rester mobile avec le 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 RA Gambetta et Pelletan. Accompagnement individualisé pour rompre l'isolement.

### Se restaurer

le midi du lundi au vendredi aux foyers Brunereau, Gambetta et Pelletan. Mangez sur place ou venez chercher votre repas le matin à partir de 9h30.

Renseignements dans les foyers.





Tout au long de l'année, le CCAS vous propose de nombreuses sorties. Ces sorties sont ouvertes en priorité aux cennonais de plus de 60 ans. Elle se veulent variées et accessibles de façon à ce que vous puissiez en profiter.

Belle saison à vous !

**ccas**  
ville de C enon