

COMMENT VOUS INSCRIRE

Première inscription au Pôle Animations obligatoire sur place

Inscriptions mensuelles aux animations dès la sortie du programme

- Par mail
- Par téléphone
- Sur place au Bureau des Animations

CONDITIONS D'INSCRIPTION

Animations Gratuites (sauf précision)
Etre habitant de Saintes
Avoir plus de 65 ans

VENIR NOUS RENCONTRER

Le petit + : Si vous avez plus de 75 ans, que vous êtes autonome mais sans solution de transport, un minibus « la Navette Senior » peut venir vous chercher à votre domicile et vous conduire aux animations.

« Mon seul regret, c'est de ne pas avoir su réconcilier les œufs brouillés »

Alphonse ALLAIS

Proposé par Françoise A., 71 ans

Programme de
MARS 2025
à partir
DU 11 FÉVRIER



SAINTES - CCAS
SENIORS ACTIFS



SAINTES
CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE

Février 2025

Inscriptions avant le 21 janvier

Programme
Animations
Seniors



SAINTES - CCAS
SENIORS ACTIFS

31, rue du Cormier - 17100 SAINTES



05 46 92 34 78



animations-seniors@ville-saintes.fr

www.espace-seniors-saintes.fr

Les rendez-vous du mois

Lundi 3 février

TEST DES 16 PERSONNALITÉS

Comprendre comment nos personnalités, nos manières de traiter et percevoir les informations influencent nos vies au quotidien. Présentation et test MBTI.
Seniors Actifs. 14 h 30.



Mardi 4 février

TERRA AVENTURA : PETIT POTIER, C'EST MON MÉTIER

La Chapelle-des-Pots.
Départ Parc des expositions (minibus et covoiturage). 9 h 30.

Mardi 4 février

ANTIGONE

Théâtre par la Compagnie La Course Folle.
Le Gallia. Prévoir de venir à 13 h 30.
Payant : 10 €

Jeudi 6 février

PARLONS PHOTO !

Découverte de photographies commentées par l'artiste Christophe Cougnaud. Projection, échanges, débat.
Seniors Actifs. 14 h 30.

Vendredi 7 février

LA PHYSIQUE QUANTIQUE DÉMYSTIFIÉE

En apprendre un peu plus, pour aller un peu plus loin ! Conférence par Raymond JAGIELKA.
Seniors Actifs. 14 h 30.

Lundi 10 février

LE MOYEN EMPIRE : L'ÂGE D'OR EN EGYPTÉ

Conférence par J. MOINDROT
Seniors Actifs. 14 h 30.

Mardi 11 février

TOUS AU RESTAURANT !

Le Clos des Cours. 12 h.
Payant : 27 € apéritif, entrée, plat, dessert et café.

Mardi 11 février

L'INSTANT GALLIA

Venez découvrir un film et en parler ensuite autour d'une collation.
Le Gallia. 14 h 30.
Payant : 6 €

Jeudi 13 février

CONCOURS DE PUZZLES EN ÉQUIPE

Puzzles de 200 pièces
Seniors Actifs. 14 h.

Vendredi 14 février

ZEN, SOYONS ZEN !

Thé, Mandala à colorier et musique relaxante
Seniors Actifs. 10 h.

Vendredi 14 février

DICTÉE

Par G.LEVY.
Seniors Actifs. 14 h.

Lundi 17 février

CAMERA PHOTO CLUB

« Merveilles géologiques d'Amérique du Sud » en présence du réalisateur, M.Jaguenaud, « Mont St Michel » et « Ainsi va la mer ».
Seniors Actifs. 14 h 30.

Mardi 18 février

QUIZZ EN SCÈNE

Jeu de questions sur grand écran.
Collation.
Atlantic Ciné. 14 h.
Payant : 5 €

Mercredi 19 février

JEUX DE SOCIÉTÉ ANIMÉS

Ludothèque, 2 passage Massiou. 10 h.



Jeudi 20 février

J'AI ME LA GALETTE, SAVEZ-VOUS COMMENT ?

Découverte de la Pâtisserie de Beurley, visite et dégustation
Départ Parc des expositions (Minibus et covoiturage). 9 h 45.
Payant : 4,50 €

Jeudi 20 février

OSONS LE CODE DE LA ROUTE !

(activité complète, 2^e groupe)
Seniors actifs. 14 h 30.



Vendredi 21 février

AU CŒUR D'HENNESSY

Visite immersive d'Hennessy avec dégustation. Déjeuner tout compris à La Scala. Visite guidée du Musée d'Art et d'histoire.
Départ parc des expositions, minibus et covoiturage. 9 h.
Payant : 60,50 €

Lundi 24 février

SE MASSER SOI-MÊME

Les bons gestes à adopter. Par une socio esthéticienne.
Seniors Actifs. 14 h.



Mardi 25 février

DÉCOUVERTE DU QUARTIER

ST EUTROPE

Accompagné par F. Coquinot.
Départ Parking Reverseaux. 14 h.

Jeudi 27 février

LES TRÉSORS DU PLACARD

Prendre soin de ses mains.
Seniors Actifs. 14 h 30.

Vendredi 28 février

LA FABRIQUE DE DOROTHÉE : BIJOUX EN ORIGAMI

Repartez avec vos créations !
Seniors Actifs. 14 h.
Payant : 3 €

Les cycles d'activité

NOUVEAU Places disponibles

Jeudi 6, 13, 27 février et 6, 20 et 27 mars

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Seniors actifs. 10 h - 11 h 30.

Le Pôle Animations vous présente
ses meilleurs vœux pour l'année
2025

Légende



Je peux marcher 3 km,
doucement en faisant
des pauses.



Je peux marcher plus de 5 km
les escaliers et les côtes ne me
font pas peur.