



**Septembre 2021**



## LES RENDEZ-VOUS DU MOIS

### Vendredi 3 septembre

TERRAVENTURA «SAINTES SECRÈTE»

Promenade de 5 km avec énigmes. Rdv Parking de l'Abbaye aux Dames.

10 h - 12 h



### Mardi 7 septembre

LA FABRIQUE DE DOROTHÉE : ORIGAMI «LES GRUES»

Seniors Actifs. 9 h 30 - 11 h 30

### Mardi 7 septembre

AU COEUR DE LA PALU «LA RICHESSE DES ZONES HUMIDES»

Venez découvrir ce patrimoine naturel exceptionnel. Accompagnés par l'Association Perennis et en partenariat avec le service Cadre de Vie.

Rdv Parking de la Palu (derrière Enedis, vers le boulodrome). 14 h - 16 h



### Mercredi 8 septembre

LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ, CONSEILS ET ASTUCES DE PRO

En partenariat avec Mutualia. Seniors Actifs. 10 h - 12 h

### Jeudi 9 septembre

«MAIS QUI SONT LES PLANTES DE NOS MARAIS ?»

Balade-découverte dans la commune des Gonds. Accompagnée par un passionné : Jacques Millie. Rdv parking de l'église des Gonds (transport au départ de Saintes possible en minibus.) 14 h 30 à 16 h 30 .



### Vendredi 10 septembre

20 € POUR UN RESTO... ET SI ON EN PROFITAIT ENSEMBLE ?

Le pôle Animations Seniors vous emmène au restaurant. Menu complet (Apéritif et café compris). *Taverne de Maître Kanter, 116 avenue Gambetta.* 12 h

Menu : 20 € (payable par bon resto ou autre)

## Lundi 13 septembre

CONFÉRENCE : «EGYPTE ANCIENNE : LES GRANDS REPÈRES HISTORIQUES»

Par Marie-José Moindrot. *Auditorium Salle Saintonge*. 14 h 30 - 16 h 30

## Mardi 14 septembre

DICTÉE

Venez retrouver les fautes cachées dans de jolis textes issus du Certificat d'Etudes.  
*Seniors Actifs*. 9 h 30 - 11 h 30.

## Lundi 20 septembre

SAVOIR CHOISIR LES COULEURS FAITES POUR VOUS !

Atelier Colorimétrie avec une socio-esthéticienne. *Seniors Actifs*. 9 h - 12 h

*Payant* : 3 €

## Lundi 20 septembre

CONFÉRENCE : SUR LES CHEMINS DE ST JACQUES DE COMPOSTELLE

Par Jacques Millie et Jean-Marie Paulin. *Auditorium Salle Saintonge*. 14 h - 16 h

## Mardi 21 septembre

L'INSTANT GALLIA

Visionnage d'un film et partage. *Gallia Théâtre*. 13 h 30 à 16 h 30 .

*Payant* : 5 €

## Vendredi 24 septembre

AIDER UN PROCHE, CE N'EST PAS SI SIMPLE !

Et si on en parlait en médiation ? Echanges et partages. *Seniors Actifs*. 9 h 30 à 11 h 30

## Mardi 28 septembre

LA FABRIQUE DE DOROTHÉE : CONFECTION DE BOUQUETS SECS.

*Seniors Actifs*. 9 h 30 - 11 h 30

## Jeudi 30 septembre

ENVIE D'AMÉLIORER VOTRE LOGEMENT ?

Trucs et astuces pour vous changer la vie. La CDA vous accompagne, en partenariat avec SOLIHA. *Seniors Actifs*. 14 h à 16 h

---

## LES CYCLES D'ACTIVITÉ

### Jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 septembre

OBJECTIF ÉQUILIBRE

Cours de sport. *Seniors Actifs*. 9 h - 10 h

En partenariat avec l'ASEPT et SIEL Bleu

[Suite au dos](#)

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.

## LES TEMPS FORTS

### Jeudi 16 septembre

#### VISITE GUIDÉE DU GALLIA

Soyez curieux, le Gallia Théâtre vous ouvre ses portes pour le temps d'une visite.  
*Gallia Théâtre*. 14 h 30 à 16 h



### Vendredi 17 septembre

#### PERMANENCE DU PÔLE ANIMATIONS SENIORS

Venez quand vous voulez dans la matinée pour découvrir le nouveau programme d'octobre.

*Seniors Actifs, Maison des Associations*. De 9 h à 12 h.

### Lundi 27 septembre

#### LES ENVIES D'AILLEURS : «A LA PÊCHE... AUX TRUITES !»

Découverte de la pisciculture, pêche, repas sur place et promenade à St Cézaire.  
*Départ du Parc des Expositions en minibus et covoiturage*.

*Payant : 20 €*



## CONDITIONS D'INSCRIPTION

Animations Gratuites ( sauf précision)  
Etre habitant de Saintes  
Avoir plus de 60 ans



# Seniors actifs



*Dieu vivra, être actif, s'informer.*

#### Maison des Associations

31 rue du Cormier 17100 Saintes

05 46 92 34 78

[animations-seniors@ville-saintes.fr](mailto:animations-seniors@ville-saintes.fr)

[www.espace-seniors-saintes.fr](http://www.espace-seniors-saintes.fr)

## COMMENT VOUS INSCRIRE

### Première inscription au Pôle Animations obligatoire sur place

Inscriptions mensuelles aux animations dès la sortie du programme ( vers le 20 du mois)

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

« *Si vous voulez que la vie vous sourie, apportez-lui d'abord votre bonne humeur.* »

Baruch SPINOZA

*Citation proposée par Amélie C., 19 ans*