

Animations *Seniors*

NOVEMBRE ET
DECEMBRE 2025

VISITES / SPECTACLES / SORTIES / ATELIERS / RENCONTRES / PRÉVENTION

CRÉER, SE DIVERTIR, SE RELAXER, BOUGER,
DÉCOUVRIR, PARTAGER... ET SI VOUS VENIEZ
PARTICIPER À NOS ANIMATIONS !
NE RESTEZ PAS ENFERMÉS CHEZ VOUS !



Centre
Intercommunal
d'Action Sociale
DU PAYS GRENAOIS

Mardi 4 novembre 2025

Rencontre

Nous vous donnons rendez-vous pour un nouveau « **Café Papot'âge** » autour d'une boisson de votre choix dans l'arrière salle du bar Le Fair Play. L'occasion de passer un moment convivial à plusieurs.

🕒 Après-midi / Prix de la consommation / Grenade-sur-l'Adour.

.....

Mercredi 12 novembre 2025

Activité intergénérationnelle

Embarquez dans une aventure gourmande aux côtés des adolescents de la Maison des Jeunes en participant à un **atelier cuisine intergénérationnel**.

🕒 Après-midi / Gratuit / Grenade-sur-l'Adour.

.....

Mardi 18 novembre 2025

Atelier socio-esthétique



Que diriez-vous de prendre un temps pour vous en apprenant à réaliser vous-même un **soin beauté et bien-être** ?

Attention, les places sont limitées, pensez à vous inscrire !

🕒 Matin / Gratuit / Grenade-sur-l'Adour.

.....

Lundi 24 novembre 2025

Atelier cuisine

La dénutrition, qui se caractérise par un déséquilibre de la balance énergétique, c'est-à-dire une insuffisance des apports au regard de nos besoins nutritionnels, touche 10 % des personnes âgées de plus de 70 ans vivant à domicile.

Et si, à l'occasion de la **Semaine Nationale de la dénutrition**, vous venez mitonner de bons petits plats alliant plaisir de manger et alimentation équilibrée. **Cet atelier sera suivi d'un repas partagé.**

🕒 Matin et midi / Gratuit / Pays Grenadois



Mercredi 3 et mardi 30 décembre 2025

Venez participer à la **réalisation du prochain numéro du journal des seniors** qui sera diffusé auprès des bénéficiaires du CIAS.

Tous les amateurs de journalisme sont les bienvenus !

🕒 Après-midi / Gratuit / Grenade-sur-l'Adour.

Atelier journalistique



Mardi 9 décembre 2025

Offrez-vous une pause bien-être grâce à ce nouvel **atelier beauté** durant lequel vous apprendrez à réaliser votre propre soin.

🕒 Après-midi / Gratuit / Grenade-sur-l'Adour.

Atelier socio-esthétique

Samedi 13 décembre 2025

Dans le cadre de sa saison culturelle, la Communauté de Communes du Pays Grenadois accueille la **compagnie Les Keskonfé**, une troupe landaise d'improvisation théâtrale à l'humour drôle et légèrement dékalé !

À partir de suggestions récoltées parmi les spectateurs, les comédiens improvisent des scènes entraînant le public dans des univers surprenants mêlant savamment humour, énergie et surprises.

Sketchs déjantés, répliques cinglantes et rires seront au programme de ce **spectacle humoristique intitulé « 100 % impro ! »**.

🕒 Soirée (19h30) / 10 € / Centre socio-culturel de Grenade-sur-l'Adour.



Spectacle

Jeudi 18 décembre 2025

Venez découvrir, le temps d'une soirée, les illuminations de Noël disséminées sur le territoire de la Communauté de Communes du Pays Grenadois.

🕒 Soirée / Gratuit / Pays Grenadois.

Sortie

Samedi 20 décembre 2025

Sortie

Nous vous proposons de vous accompagner au traditionnel **Marché de Noël** organisé sur la place des Tilleuls.

Vous pourrez y faire vos emplettes pour les fêtes de fin d'année et profiter des différentes animations festives organisées pour l'occasion.



Nous participerons notamment à un **atelier déco de Noël** organisé par l'Office de Tourisme.

🕒 **Matin / Gratuit / Grenade-sur-l'Adour.**

Conditions pour participer aux animations seniors :

- > être à la retraite,
- > être âgé de 55 ans et plus,
- > résider sur une des 11 communes du Pays Grenadois.

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Centre **Intercommunal**
d'**Action** Sociale
du Pays **Grenadois**

Service Animation Seniors

14, place des Tilleuls
40270 GRENADE SUR L'ADOUR

Tél. 05 58 03 57 11

animation.cias@cc-paysgrenadois.fr

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....