

Animations

Seniors

NOVEMBRE ET
DÉCEMBRE 2021

VISITES / SPECTACLES / SORTIES / ATELIERS / RENCONTRES / PRÉVENTION



MERCREDI 24 NOVEMBRE 2021
ATELIER « JE FABRIQUE MES COSMÉTIQUES »



Centre
Intercommunal
d'Action Sociale
DU PAYS GRENAOIS



Mercredi 3 novembre 2021

Rencontre

« **Café Papot'âge** » autour d'une boisson dans l'arrière salle du bar Le Fair Play. L'occasion de passer un moment agréable et convivial à plusieurs.

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

Mardi 9 novembre 2021

Jeux

Pour se divertir et créer du lien social, rien de tel qu'une **séance de jeux de société** !

La Ludo-Médiathèque de Bordères et Lamensans regorge de jeux de mémoire, de logique, de réflexion, d'adresse, de manipulation, d'observation ou encore de stratégie adaptés à tous. À vous de jouer !

🕒 Après-midi / Gratuit / Ludo-Médiathèque de Bordères et Lamensans.



Lundi 15 novembre 2021

Atelier nutrition

Avec l'âge, le corps change, les besoins nutritionnels aussi mais bien souvent, l'appétit diminue. On se nourrit moins bien. **Alors comment veiller à une bonne alimentation lorsque l'on avance en âge ?**

Cet atelier nutrition propose de faire le point sur les idées reçues concernant l'alimentation et l'équilibre alimentaire. De petits jeux ludiques et interactifs seront organisés pour aborder ces notions.

Vous apprendrez notamment à bien manger pour bien vieillir mais également à prévenir la dénutrition, phénomène très fréquent chez les seniors et à prendre très au sérieux.

🕒 Après-midi / Gratuit.



Mercredi 24 novembre 2021

Atelier cosmétique

Huiles végétales, huiles essentielles, beurre de karité, ... venez découvrir les indispensables pour prendre soin de votre peau au naturel. Au cours de cet **atelier cosmétique**, vous apprendrez à fabriquer des soins personnalisés : gommage pour le visage ou le corps, bain de pieds, boules de bain, démaquillant, ... et repartirez avec vos produits « faits maison ».

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



Mardi 30 novembre 2021

Atelier déco

Lundi 6 et mardi 14 décembre 2021



Confection d'un sapin de Noël à l'aide de matériaux de récupération afin de participer au concours organisé par la Communauté de Communes du Pays Grenadois.

🕒 Après-midi / Gratuit.

Samedi 18 décembre 2021

Sortie

Nous vous proposons de vous accompagner au cœur du 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 nombreuses animations festives organisées pour l'occasion.

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

