

Animations

Seniors

JUILLET ET
AOÛT 2026

VISITES / SPECTACLES / SORTIES / ATELIERS / RENCONTRES / PRÉVENTION

L'ÉTÉ EST LÀ ET, AVEC LUI, SON LOT
DE SORTIES, DE SPECTACLES ET DE
RENCONTRES ! BEL ÉTÉ À TOUS !



Centre
Intercommunal
d'Action Sociale
DU PAYS GRENAOIS

Lundi 6 juillet 2026

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 ou en terrasse ! Rejoignez-nous pour un moment d'échange convivial.

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

Vendredi 10 juillet 2026

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.



Jeudi 16 juillet 2026

Spéctacle



Dans le cadre de sa programmation culturelle, la Communauté de Communes du Pays Grenadois fait venir le Théâtre des Deux Mains pour une **représentation théâtrale intitulée « La petite goutte qui doute »**.

Une balade poétique et drôle dans un monde en plein dérèglement climatique vu par le prisme d'une goutte d'eau et de deux personnages en errance. Les glaciers fondent, le niveau des mers monte, les fleuves débordent... Le monde de l'eau change. C'est l'occasion pour la Petite Goutte d'Eau de sortir de son classique cycle de l'eau, évaporation, condensation, précipitation et de voyager pour découvrir le monde.

Durée : 45 minutes.

🕒 Soirée / Gratuit / Terrasse de l'Office de Tourisme à Grenade-sur-l'Adour.

Jeudi 23 juillet 2026

Atelier socio-esthétique spécial « Aidants »

Parce que les aidants consacrent une grande partie de leur temps et de leur énergie à leurs proches (parent âgé, conjoint malade...), souvent au détriment de leur propre bien-être, nous leur proposons un **atelier de soins socio-esthétiques**, spécialement pensé pour eux. Un temps pour se reconnecter à soi, relâcher les tensions et retrouver un peu de sérénité au quotidien !

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

Lundi 27 juillet 2026

Sortie

Connaissez-vous l'**histoire des bastides** ? Laissez-vous conter celle de Grenade-sur-l'Adour lors d'une sortie organisée par l'Office de Tourisme du Pays Grenadois.



Place centrale avec cornières et arcades, vieilles demeures des XIVème et XVème siècle, pont surplombant l'Adour offrant une vue très pittoresque sur les bâtisses aux balcons de bois qui bordent le fleuve... Jeanne-Marie Fritz, historienne, vous invite à découvrir trésors et anecdotes du passé à travers une **promenade commentée au cœur de la cité grenadoise**. Les coins et recoins de cette bastide n'auront plus de secrets pour vous !

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

Jeudi 6 août 2026

Atelier journalistique

Que diriez-vous de 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. N'hésitez pas à rejoindre le comité de rédaction ou à nous faire profiter de vos talents de photographe !

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



Mardi 11 août 2026

Spectacle

Dans le cadre des « Mardis au Château », venez assister à une représentation du **groupe folklorique Lous Tchancayres** qui a brillamment représenté la Nouvelle-Aquitaine, Les Landes et Mont-de-Marsan sur France 3 dans l'émission « La meilleure dans folklorique de France ».

Possibilité de se restaurer sur place.

🕒 Soirée / Gratuit / Le Vignau.



Le service Animation Seniors sera fermé du 17 au 28 août 2026.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....