

# Animations *Seniors*

MAI ET  
JUN 2026

VISITES / SPECTACLES / SORTIES / ATELIERS / RENCONTRES / PRÉVENTION



**LE PRINTEMPS EST DE RETOUR ET, AVEC LUI, DE NOUVEAUX RENDEZ-VOUS POUR ÉVEILLER VOS SENS : SOINS SOCIO-ESTHÉTIQUES, SORTIE NATURE, CAFÉ PAPOT'ÂGE, CONCERT MUSICAL, ATELIER CUISINE...**



Centre  
Intercommunal  
d'Action Sociale  
DU PAYS GRENAUDOIS

**Mardi 5 mai 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.

**Lundi 11 mai 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 si la météo le permet ! Rejoignez-nous pour un moment d'échange convivial.

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



**Jeudi 21 mai 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.

**Samedi 23 mai 2026**

**Sortie**

Rendez-vous à la **Fête de la Nature et des Saligues** !

Le site naturel des Saligues de l'Adour vous ouvre ses portes et vous dévoile ses trésors le temps d'une journée. Venez faire le plein d'activités gratuites : balades naturalistes, ateliers sur la biodiversité de l'Adour, de la faune et de la flore, activités de plein air et moments de détente.

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



**Jeudi 28 mai 2026**

**Atelier récits de vie**

Quels que soient nos origines, nos âges ou nos modes de vie, nous avons tous une histoire de vie qui mérite d'être racontée et écoutée.

À travers, le **projet « raconte-moi ton histoire »**, nous mettons en place une petite série de rencontres durant lesquelles chacun pourra raconter son vécu et ses expériences personnelles sur des thèmes tels que l'enfance, la vie professionnelle, une passion... Des récits qui pourront être retranscrits pour ensuite être partagés.

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

---

**Jeudi 4 juin 2026**

**Sortie**



Élèves et professeurs des **classes d'ensembles de l'école de musique du Pays Grenadois** se réunissent une dernière fois sur scène avant leur grand concert de fin d'année.

Orchestres cadet et junior, classes de musiques actuelles et de musiques traditionnelles joueront à l'unisson !

🕒 Soirée / Gratuit / Saint-Maurice-sur-Adour.

---

**Mardi 9 juin 2026**

**Atelier socio-esthétique**

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

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

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

---

**Mardi 16 juin 2026**

**Atelier socio-esthétique spécial « Aidants »**

Aidants, venez participer à un **atelier de soins socio-esthétiques**, spécialement pensé pour vous. Un temps pour se reconnecter à soi, relâcher les tensions et retrouver un peu de sérénité au quotidien !



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

## Jeudi 18 juin 2026

### Atelier cuisine

Venez mitonner avec nous de bons petits plats alliant plaisir de manger et alimentation équilibrée. Cet atelier sera suivi d'un **repas partagé**.



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

## Lundi 29 juin 2026

### Atelier journalistique

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 !

🕒 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.

### NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 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](mailto:animation.cias@cc-paysgrenadois.fr)