

Animations *Seniors*

NOVEMBRE ET
DECEMBRE 2026

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

Jeudi 5 novembre 2026

Atelier sonothérapie



La sonothérapie, ou « **soin par les vibrations sonores** » (bols tibétains, gongs, diapasons), offre un espace de relaxation partagée ou de répit, permettant de réduire le stress et d'apaiser le système nerveux sans avoir besoin de parler ! Au programme, apaisement émotionnel, connexion corporelle et

meilleur équilibre des rythmes biologiques.

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

.....

Mardi 10 novembre 2026

Visite

Le 13 juin 1944, les maquisards, dirigés par René Vielle, interceptaient un important convoi allemand aux portes de Grenade-sur-l'Adour. En représailles, la population rassemblée sur la place assistait à l'incendie de ses principaux édifices et à l'arrestation de cinquante otages dont bon nombre furent déportés.

Venez découvrir leur histoire, accompagné de Jean-Claude GRAFFIN, lors d'une **visite privilégiée du Pavillon de la Résistance et de la Déportation**, organisée par la Communauté de Communes.

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

.....

**Jeudi 12 novembre
et jeudi 10 décembre 2026**

Ateliers cuisine & repas partagés

Que diriez-vous de prendre le temps de **mitonner un bon repas à plusieurs et de le déguster ensemble** ?

L'atelier cuisine du jeudi 10 décembre aura pour thème « repas de fête ».

Tous à vos tabliers !

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



Lundi 16 et lundi 23 novembre 2026

Ateliers esthétiques

Rendez-vous pour une nouvelle session de soins socio-esthétiques. Prenez un temps pour vous et **apprenez à réaliser vous-même un soin beauté et bien-être**. Attention, les places sont limitées, pensez à vous inscrire !

🕒 Matin (le 16) - Après-midi (le 23) / Gratuit / Grenade-sur-l'Adour.



Vendredi 20 novembre 2026

Théâtre



« D.Lis ! 2 – Les Surlivrants » est une **enquête théâtrale, déambulatoire et participative** proposée par la Compagnie Divers Sens. Venez la découvrir à la médiathèque de Grenade-sur-l'Adour !

L'histoire : Un désordre inhabituel règne dans la médiathèque. Plusieurs livres ont été victimes d'étranges agressions. Deux enquêtrices de la B.C.S.P. (Brigade de Contrôle et de Survie des Personnages) débarquent sur la scène de crime pour démêler cette affaire. Devenez les témoins et acteurs de cette enquête !

🕒 Soirée / Gratuit / Médiathèque de Grenade-sur-l'Adour.

Mardi 1^{er} et mardi 15 décembre 2026

Ateliers esthétiques

Rendez-vous pour deux nouveaux ateliers de soins socio-esthétiques. Prenez un temps pour vous et **apprenez à réaliser vous-même vos soins beauté et bien-être**.

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

Lundi 7 décembre 2026

Atelier sonothérapie

Venez **vous détendre aux sons de bols tibétains**, gongs et diapasons. Apaisement émotionnel, connexion corporelle et meilleur équilibre des rythmes biologiques vous attendent lors de cette nouvelle séance de sonothérapie.

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

Sortie

Samedi 12 décembre 2026

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.

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



Conception : Service Communication - Communauté de Communes du Pays Grenadois

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

[illegible]