

Animations

Seniors

JUILLET ET
AOÛT 2024

VISITES / SPECTACLES / SORTIES / ATELIERS / RENCONTRES / PRÉVENTION

VENREDI 26 JUILLET 2024
SÉANCE D'AQUAGYM
ADAPTÉE AUX SENIORS



Centre
Intercommunal
d'Action Sociale
DU PAYS GRENAOIS

Mercredi 3 juillet 2024

Jeux

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

Le temps d'un après-midi, venez vous divertir à la Ludo-médiathèque de Bordères-et-Lamensans autour 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 / Bordères-et-Lamensans.

Mardi 9 juillet 2024

Visite & spectacle



Visite du château de Le Vignau et découverte de son parc, de ses sentiers et de son étang.

Puis, à 19 heures, l'association « D'Aire et Danses » et ses danseuses vous inviteront à faire un voyage à travers les astres avec leur **spectacle de danse** pour tous les goûts : classique, jazz, contemporain, orientale.

🕒 Soirée / Gratuit / Le Vignau.

Jeudi 25 juillet 2024

Rencontre

Rendez-vous à l'EHPAD de Coujon pour une **journée d'olympiades** avec les résidents. Participez à de petits défis sportifs tels que tir à l'arc, quilles, fléchettes, etc... durant la matinée. Une **exposition** puis un **quiz sur les Jeux Olympiques** seront proposés l'après-midi.

🕒 Journée / Gratuit / Grenade sur l'Adour.



Vendredi 26 juillet 2024

Atelier sportif



L'**aquagym** a de nombreux bienfaits pour les seniors. C'est une activité douce qui améliore le tonus musculaire, la circulation sanguine et l'endurance. Les effets sur le corps sont rapidement visibles, car 30 minutes d'aquagym équivalent à 1h30 d'activité sportive hors de l'eau.

Rendez-vous avec Sonia pour une petite initiation !

🕒 Matin / 7 € / Saint-Maurice-sur-Adour.

Jeudi 1^{er} août 2024

Cinéma

Que diriez-vous de prendre la route pour Mont-de-Marsan afin de visionner un bon film à l'affiche sur grand écran ?

🕒 Après-midi / Payant (prix de la séance) / Mont-de-Marsan.



Jeudi 22 août 2024

Visite

Amoureux des abeilles, Dominique s'est lancé dans l'**apiculture** et la **production de miel** il y a une dizaine d'années. Il pratique une apiculture naturelle et durable, dans le respect de l'abeille, de la biodiversité et du consommateur.



Découvrez ses ruches installées au quartier Balette à Grenade sur l'Adour. Cette

animation est proposée par la Communauté de Communes du Pays Grenadois dans le cadre de son programme annuel « Destination Nature ».

🕒 Matin / 3 € / Grenade-sur-l'Adour.

Mercredi 28 août 2024

Rencontre

Pique-nique partagé et jeux en extérieur. Rien de tel durant les beaux jours qu'un repas au grand air !

Chacun pourra apporter un plat dont il a le secret (cake, salade composée, tarte, terrine, gâteau, etc...).

🕒 Midi / Gratuit / Parc de la mairie de Cazères-sur-l'Adour.



Conception : Service Communication - Communauté de Communes du Pays Grenadois

Le service Animation Seniors sera fermé du 5 au 16 août 2024.

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