

Animations *Seniors*

MAI ET
JUN 2024

VISITES / SPECTACLES / SORTIES / ATELIERS / RENCONTRES / PRÉVENTION

LE PRINTEMPS EST DE RETOUR, IL EST TEMPS DE SORTIR :
FÊTE DE LA NATURE, FÊTE DE LA MUSIQUE, MARCHÉ DE
PRODUCTEURS... À VOUS DE CHOISIR !



Centre
Intercommunal
d'Action Sociale
DU PAYS GRENAOIS

Mardi 7 mai 2024

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.

Vendredi 17 mai 2024

Atelier socio-esthétique

Que diriez-vous de prendre un temps pour vous et d'apprendre à réaliser des produits cosmétiques « maison » ? Au programme de ce nouvel atelier : **auto-massage, masque et gommage des mains.**



🕒 Matin / Gratuit / Grenade sur l'Adour.



Samedi 25 mai 2024

Sortie

Venez participer 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.

Samedi 1^{er} juin 2024

Sortie

Dans le cadre des fêtes patronales de Grenade sur l'Adour, venez participer à l'**aubade aux aînés** organisée à l'EHPAD de Coujon.

🕒 Fin d'après-midi / Gratuit / Grenade sur l'Adour.

Vendredi 7 juin 2024

Prévention

Le temps d'une matinée, nous vous proposons de participer à un **atelier de sensibilisation aux gestes de premiers secours** organisé par l'Ufolep. Vous y apprendrez à agir positivement face à des urgences vitales telles qu'étouffement, inconscience, malaise cardiaque, saignement abondant, etc... Découvrez de petits réflexes importants à connaître et qui pourront peut-être sauver vos petits enfants, vos enfants, votre conjoint ou encore vos amis.



🕒 Matin / Gratuit / Club Amitiés d'Automne à Grenade sur l'Adour.



Lundi 17 juin 2024

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.

Vendredi 21 juin 2024

Sortie

À l'occasion de la **Fête de la Musique**, la municipalité grenadoise organise une série de concerts gratuits sur la place des Tilleuls (*au centre socio-culturel en cas de pluie*).

Plusieurs artistes locaux se produiront tout au long de la soirée : Absynthus (french electro pop), la banda grenadoise « Los Divinos », Maé Portes et ses élèves. Un karaoké sera également proposé.

🕒 À partir de 19h / Gratuit / Grenade sur l'Adour.





Mercredi 26 juin 2024

Sortie

L'association des acteurs économiques du Pays Grenadois organise un nouveau **marché des producteurs de Pays** réunissant exclusivement des producteurs locaux garants de la qualité de leurs produits. Durant cette soirée festive, les producteurs vous proposeront leurs produits à la vente ainsi que des assiettes de dégustation composées des produits venant de leur exploitation!

🕒 Soirée / Prix des consommations (repas, boissons) / 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