

Animations *Seniors*

MARS ET
AVRIL 2024

VISITES / SPECTACLES / SORTIES / ATELIERS / RENCONTRES / PRÉVENTION



**ADOPTÉZ UNE ROUTINE BEAUTÉ AVEC NOS ATELIERS
« SOIN DU VISAGE/GOMMAGE MAISON » ET « SOIN
DES MAINS/ POSE DE VERNIS »**



**Centre
Intercommunal
d'Action Sociale
DU PAYS GRENAOIS**

Vendredi 8 mars 2024

Atelier socio-esthétique

À l'occasion de la journée de la femme, que diriez-vous de prendre un temps pour vous en apprenant à réaliser un soin du visage ? Au programme, la **confection d'un gommage maison**.



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

Jeudi 14 mars 2024

Atelier culinaire



Embarquez pour une aventure gourmande durant laquelle le chocolat sera roi ! En véritables chocolatiers, **venez confectionner toutes sortes de préparations chocolatées** qui raviront vos papilles !

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

Du 15 mars au 12 avril 2024

Prévention

L'Asept Sud-Aquitaine vous invite à participer à une série de **5 ateliers intitulés « Mon habitat : les clés de ma santé ! »**. Une pédagogie interactive et ludique pour améliorer votre qualité de vie à domicile (qualité de l'air, utilisation de produits du quotidien, conseils pour limiter les dépenses énergétiques, ...).

🕒 Le vendredi matin (9h30-11h30) / Gratuit / Bascons

Mercredi 20 mars 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



Mardi 26 mars 2024

Visite

La **conserverie des Pays de l'Adour** vous ouvre ses portes pour un moment de partage et d'échange avec Christophe Dartiguelongue. Vous y découvrirez une gamme de produits naturels cuisinés de façon artisanale, sans conservateurs ni colorants, par une équipe composée de charcutiers et de cuisiniers/traiteurs. Sortie proposée par le service tourisme, culture et patrimoine de la Communauté de Communes du Pays Grenadois.



🕒 Matin / Gratuit / Grenade sur l'Adour.



Vendredi 5 avril 2024

Concert

Castandet accueille la 27^{ème} édition du **festival itinérant de chanson francophone en milieu rural "Chantons sous les pins"**.

Rendez-vous à 20h30, à la salle des fêtes communale, pour y découvrir Makja (chant, violoncelle, guitare) puis la chanteuse Clair, première signature du nouveau label de Philippe Katerine « La maison magique ».

Petite restauration proposée sur place.

🕒 Soirée / 15€ / Castandet.

Jeudi 11 avril 2024

Atelier socio-esthétique

Prenez soin de vous lors de ce nouvel atelier beauté consacré au **soin des mains** et à la **pose de vernis**. Quelques minutes de bonheur pour se sentir mieux et prendre plaisir à s'occuper de soi.



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

