

Animations *Seniors*

NOVEMBRE ET
DÉCEMBRE 2024

VISITES / SPECTACLES / SORTIES / ATELIERS / RENCONTRES / PRÉVENTION

CAFÉ PAPOT'ÂGE, REPAS PARTAGÉ, ATELIERS MANUELS
COLLECTIFS : CONVIVIALITÉ, RENCONTRES ET PARTAGE
SERONT AU RENDEZ-VOUS EN CETTE FIN D'ANNÉE !



Centre
Intercommunal
d'Action Sociale
DU PAYS GRENAOIS

Mercredi 6 novembre 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 / Grenade-sur-l'Adour.

.....

Lundi 4 et lundi 18 novembre 2024

Atelier musicothérapie



Venez tester avec nous la musicothérapie, une discipline paramédicale générant une multitude de bienfaits.

La musique favorise en effet l'interaction sociale, réduit le stress et l'anxiété, apportant détente et sérénité. Elle stimule également la mémoire et la concentration.

En bref, la musicothérapie contribue à maintenir une qualité de vie optimale !

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

.....

Vendredi 15 novembre 2024

Atelier cuisine

La dénutrition, qui se caractérise par un déséquilibre de la balance énergétique, c'est-à-dire une insuffisance des apports au regard de nos besoins nutritionnels, touche 10 % des personnes âgées de plus de 70 ans vivant à domicile.

Dans le cadre de la **semaine nationale de la dénutrition**, venez mitonner de bons petits plats alliant plaisir de manger et alimentation équilibrée avec les résidents de l'habitat inclusif Lou Castagnet (Le Vignau). Cet **atelier culinaire collectif sera suivi d'un repas partagé**.



🕒 Matin et midi / Gratuit, sur inscription (places limitées) / Le Vignau.

Mercredi 20 novembre 2024 (après-midi)
mardi 26 novembre 2024 (matin)
et lundi 2 décembre 2024 (après-midi)

Activité manuelle



Confection d'un sapin de Noël « zéro déchets » à l'aide de matériaux de récupération afin de participer à la 5^{ème} édition du concours organisé par la Communauté de Communes du Pays Grenadois.

Le sapin sera ensuite exposé à l'Office de Tourisme où il sera soumis au vote du public et peut-être désigné lauréat du concours !

🕒 Gratuit / Grenade-sur-l'Adour.

Lundi 2 décembre 2024

Atelier musicothérapie

Rendez-vous pour une nouvelle séance de musicothérapie qui s'appuie sur le pouvoir de la musique dans une relation thérapeutique pour améliorer votre qualité de vie. Venez tester !

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

Mercredi 18 décembre 2024

Sortie

À l'approche des fêtes de fin d'année, nos villages s'embellissent d'illuminations et de décors merveilleux. Dès les premières lueurs du soir, lumières, guirlandes et sapins illuminés nous offrent le plus beau des décors !

Venez découvrir, le temps d'une soirée, les illuminations de Noël disséminées sur le territoire de la Communauté de Communes du Pays Grenadois.

🕒 Soirée / Gratuit / Pays Grenadois.



Samedi 21 décembre 2024

Sortie

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.



Nous jouerons les prolongations avec un « **Café Papot'âge** » autour d'une boisson chaude dans l'arrière salle du bar Le Fair Play.

L'occasion de passer un moment agréable et convivial à plusieurs.

🕒 Matin / Prix de la consommation / 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.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....