

# Animations *Seniors*

SEPTEMBRE ET  
OCTOBRE 2024

VISITES / SPECTACLES / SORTIES / ATELIERS / RENCONTRES / PRÉVENTION



MUSIQUE TRAD, THÉÂTRE, CHANSONS HUMORISTIQUES :  
UN FLORILÈGE DE SPECTACLES EN PERSPECTIVE POUR  
CETTE RENTRÉE 2024



Centre  
Intercommunal  
d'Action Sociale  
DU PAYS GRENAOIS

## Lundi 9 et lundi 23 septembre 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.



## Mardi 17 septembre 2024

### Spectacle



**Trad à l'ail, c'est un groupe de musique Trad** qui anime des bals trad... mais pas seulement.

Rendez-vous au château de Le Vignau pour vibrer au son de la culture gasconne. D'abord un pied, puis l'autre, et vous voilà en train de danser polkas, mazurkas,

rondeaux et cercles circassiens !

🕒 Soirée / Gratuit / Le Vignau.

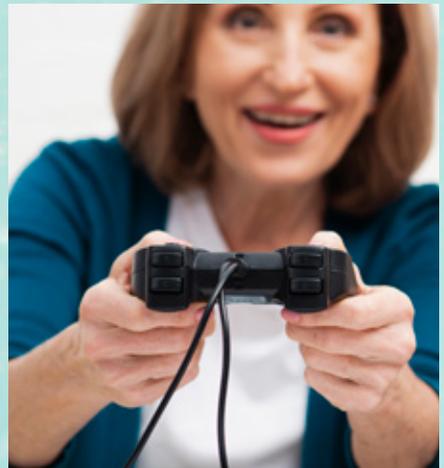
## Samedi 21 septembre 2024

### Rencontre intergénérationnelle

Vous aimez les **jeux de société, jeux en bois** ou mourez d'envie de tester quelques **jeux vidéos** ?

Alors venez participer à un moment ludique et convivial, ouvert à toutes les générations, et organisé par les jeunes élus du Conseil Communautaire de Jeunes du Pays Grenadois.

🕒 Après-midi / Gratuit / Larrivière Saint-Savin.



**Mercredi 2 octobre 2024**

**Prévention**

Dans le cadre de la Semaine Bleue, le CIAS organise une grande **journée des seniors**.

Au programme, un **forum le matin avec des stands d'information** présentant tout un panel de dispositifs facilitant le quotidien des plus de 55 ans. Parmi les partenaires présents : la Maison de Santé du Pays Grenadois, le club Amitiés d'Automne, l'Asept Sud-Aquitaine, Soliha ou encore l'Espace France Services.



**À 14h30, l'association Maillages proposera une pièce de théâtre** jouée par deux comédiennes qui feront la promotion de la cohabitation entre les générations avec une représentation intitulée « AdopteUnJeune.com ».

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

**Samedi 5 octobre 2024**

**Spectacle**

Dans le cadre du festival culturel « Les arts en Desroutes » organisé par la Communauté de Communes du Pays Grenadois, venez assister à un **spectacle musical burlesque et humoristique**.

« **Faut pas pousser mémé** » ce sont des chansons originales en français interprétées par 4 chanteurs musiciens offrant des compositions où l'absurde et l'humour côtoient la poésie et la provocation.

🕒 Soirée / 10 € / Larrivière Saint-Savin.



**Lundi 7 octobre 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.

**Jeudi 24 octobre 2024**

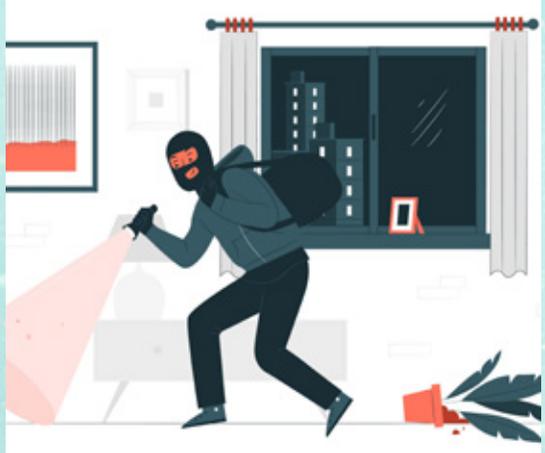
**Prévention**

**Conférence « Se prémunir contre les vols et les escroqueries ».**

La Police municipale grenadoise vous propose d'assister à cette rencontre ayant pour objectif de vous protéger contre les cambriolages, arnaques et abus de faiblesse.

Venez vous informer afin d'adopter les bons réflexes pour améliorer votre sécurité.

🕒 **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.

**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