

Animations

Seniors

AVRIL ET
MAI 2025

VISITES / SPECTACLES / SORTIES / ATELIERS / RENCONTRES / PRÉVENTION

ADOPTER UNE ROUTINE BIEN-ÊTRE EN PARTICIPANT
À DES ATELIERS SOIN DU VISAGE, FABRICATION DE
COSMÉTIQUES OU ENCORE SOPHROLOGIE !



Centre
Intercommunal
d'Action Sociale
DU PAYS GRENAOIS

Mardi 1^{er} avril 2025

Atelier culinaire

Embarquez pour une aventure gourmande aux côtés d'enfants et de leurs assistantes maternelles en participant à un **atelier cuisine intergénérationnel** dans les locaux du Relais Petite Enfance du Pays Grenadois. Places limitées !



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

Lundi 7 et lundi 28 avril 2025

Atelier sophrologie

La sophrologie a l'avantage de pouvoir être pratiquée à n'importe quel âge. C'est une façon relaxante et ludique de dominer ses tracas quotidiens en utilisant des **techniques de respiration, de détente musculaire, des exercices doux et des visualisations positives**. Venez tester cette science de l'harmonie de l'esprit aux côtés des résidents de l'Ehpad de Coujon.

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

Lundi 14 avril 2025

Atelier socio-esthétique



Que diriez-vous de prendre un temps pour vous en apprenant à réaliser vous-même un **soin du visage** et un **maquillage léger** ? Attention, les places sont limitées, pensez à vous inscrire !

🕒 Après-midi / Gratuit / Communauté de Communes du Pays Grenadois.

Lundi 28 avril 2025

Rencontre

Nous vous donnons rendez-vous pour un nouveau « **Café Papot'âge** » autour d'une boisson de votre choix dans l'arrière salle du bar Le Fair Play. L'occasion de passer un moment convivial à plusieurs.

🕒 Après-midi / Prix de la consommation / Grenade sur l'Adour

Mercredi 7 mai 2025

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 / Communauté de Communes du Pays Grenadois.

Lundi 12 et lundi 26 mai 2025

Atelier sophrologie

Par la **pratique de techniques simples, corporelles et de visualisation positive**, la sophrologie peut améliorer la qualité du sommeil, diminuer l'anxiété, réduire les tensions musculaires, améliorer l'équilibre, entretenir la mémoire et les facultés de concentration et même stimuler l'appétence alimentaire. Qu'attendez-vous pour venir tester cette technique ?

🕒 Matin / Gratuit, sur inscription / Ehpad de Grenade-sur-l'Adour.



Lundi 19 mai 2025

Atelier socio-esthétique



Prenez soin de vous lors de ce nouvel atelier beauté consacré au **soin du visage** et à la **fabrication de cosmétiques**. Quelques minutes de bonheur pour se sentir mieux et prendre plaisir à s'occuper de soi.

Attention, les places sont limitées, pensez à vous inscrire !

🕒 Après-midi / Gratuit / Communauté de Communes du Pays Grenadois.

