

Animations

Seniors

NOVEMBRE ET
DÉCEMBRE 2023

VISITES / SPECTACLES / SORTIES / ATELIERS / RENCONTRES / PRÉVENTION

NOËL EST AU RENDEZ-VOUS :
CONCOURS DE SAPIN, MARCHÉ DE NOËL,
CONFECTION DE BOUGIES « MAISON »...



Centre
Intercommunal
d'Action Sociale
DU PAYS GRENAOIS

Jeudi 2 novembre 2023

Atelier pâtisserie



Ce mois-ci, **les enfants de l'Accueil de Loisirs « Terre d'Aventures »** vous invitent à participer à un **atelier pâtisserie**. Une belle occasion pour vous de transmettre recettes et secrets aux jeunes qui vous accompagneront durant cette séance gourmande.

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

Mardi 7 novembre 2023

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.

Mercredi 15 novembre 2023

Activité manuelle

Mardi 5 et jeudi 14 décembre 2023

Confection d'un sapin de Noël « zéro déchets » à l'aide de matériaux de récupération afin de participer à la 4^{ème} édition du concours organisé par la Communauté de Communes du Pays Grenadois. Le sapin sera ensuite exposé à la médiathèque de Grenade sur l'Adour du 16 décembre 2023 au 19 janvier 2024.

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



Vendredi 24 novembre 2023

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 / Le Vignau.

Mardi 28 novembre 2023

Activité manuelle

Facile, ludique et naturelle, la **confection de bougies « maison »** n'offre que des avantages. Découvrez tous les secrets de fabrication et repartez avec de jolies créations à garder ou à offrir.

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

Vendredi 1^{er} décembre 2023

Prévention

Le temps d'une matinée, nous vous proposons de participer à un **atelier de sensibilisation aux gestes de premiers secours**. 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 / Siège de la Communauté de Communes du Pays Grenadois à Grenade sur l'Adour.





Mercredi 20 décembre 2023

Sortie

Découverte des illuminations de Noël sur le territoire de la Communauté de Communes du Pays Grenadois.

🕒 Soirée / Gratuit / Pays Grenadois.



Samedi 23 décembre 2023

Sortie

Nous vous proposons de vous accompagner au coeur du 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 nombreuses animations festives organisées pour l'occasion.

🕒 Matin / Gratuit / 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