

# Animations

## *Seniors*

JANVIER ET  
FÉVRIER 2023

VISITES / SPECTACLES / SORTIES / ATELIERS / RENCONTRES / PRÉVENTION

JEUDI 12 JANVIER 2023  
ATELIER HYDRATATION



Centre  
Intercommunal  
d'Action Sociale  
DU PAYS GRENAOIS

**Jeudi 12 janvier 2023**

**Prévention**



Au cours d'un **atelier hydratation**, apprenez à réaliser une boisson aromatisée qui sera dégustée en fin de séance. Vous participerez également à un quiz sur l'hydratation et découvrirez repères et astuces pour boire suffisamment.

En parallèle, un jeu de questions-réponses vous sera proposé sur des sujets autour de l'alimentation.

🕒 Après-midi / Gratuit / Saint-Maurice sur Adour.

---

**Mardi 17 janvier 2023**

**Atelier cuisine**

**Voici venu le temps des galettes des Rois !** Avec les assistantes maternelles du Pays Grenadois et les enfants dont elles ont la garde, participez à un atelier cuisine intergénérationnel et à un moment de gourmandise croustillante. Qui sera le roi de la galette fragnapane ?

🕒 Matin / Gratuit / Relais Petite Enfance de Grenade sur l'Adour.

---



**Mardi 31 janvier 2023**

**Sortie**



Castandet est un ancien village de potiers qui, grâce à ses célèbres argiles et marnes, a connu une activité intense du début du XIX<sup>ème</sup> siècle au milieu du XX<sup>ème</sup> siècle. Venez découvrir ce riche passé et admirer les pièces de poterie du village avec l'association les Amis du Patrimoine Castandétois.

🕒 Matin / Gratuit / Castandet (salle attenante à la mairie).

Lundi 6 février 2023

Rencontre



« Café Papot'âge » spécial chandeleur 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 février 2023

Atelier journalistique



Nous vous proposons d'intégrer un groupe de travail en vue de l'**élaboration d'un journal des seniors** qui sera diffusé auprès de tous les bénéficiaires du CIAS.

Au programme de cette première rencontre : choix des thématiques à aborder, préparation des illustrations et de la mise en page.

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

Mercredi 22 février 2023

Jeu / Prévention

Que diriez-vous de participer à un jeu très tendance en ce moment ? Un **escape game** ou « jeu d'évasion », autrement dit, un jeu de société grandeur nature !

Vous incarnerez un agent secret à la retraite qui reprend du service à la demande de son directeur. Avec d'anciens collègues, vous disposez de 45 minutes pour enquêter et **découvrir les secrets d'un bon sommeil**. Préparez-vous à reprendre du service !

Cet atelier est proposé par les caisses de retraite Aquitaine et l'Asept.

🕒 Matin / Gratuit / Pays Grenadois.



