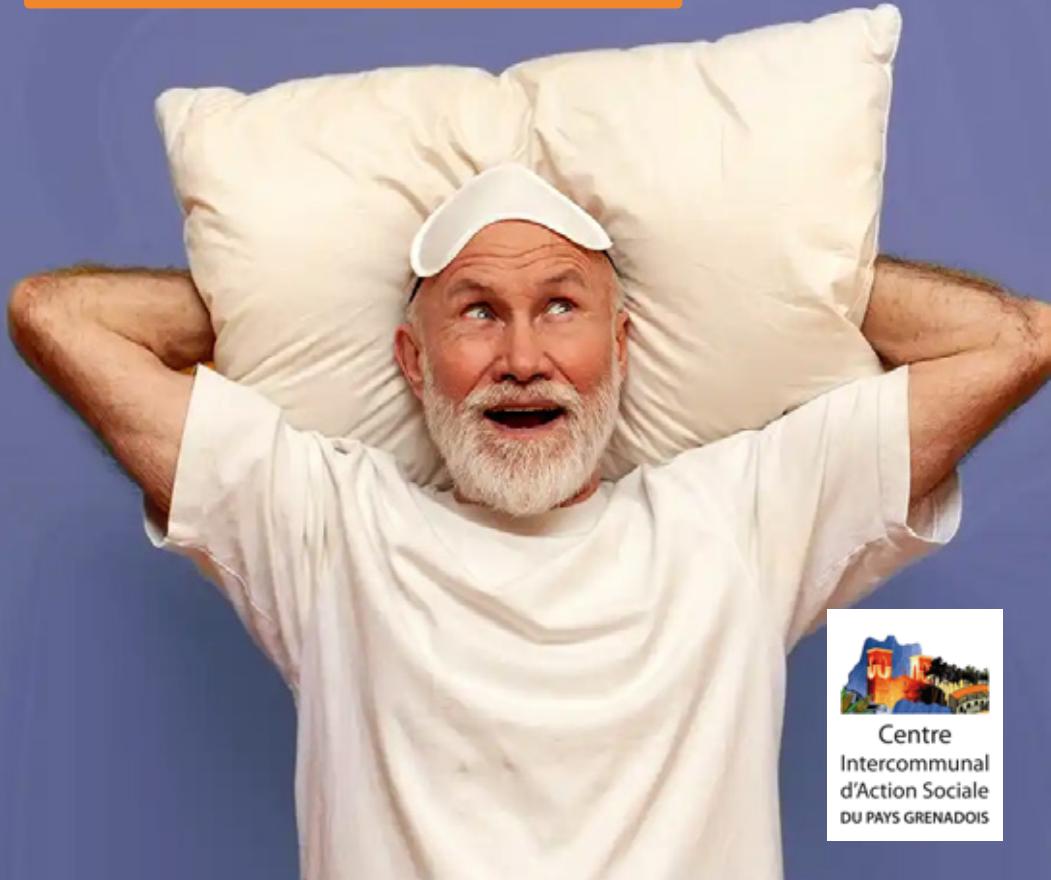


# Animations Seniors

JANVIER ET  
FÉVRIER 2026

VISITES / SPECTACLES / SORTIES / ATELIERS / RENCONTRES / PRÉVENTION

AMÉLIOREZ LA QUALITÉ DE VOS NUITS EN SUIVANT LES CONSEILS DE L'ASEPT DURANT LES ATELIERS ORGANISÉS DU 29 JANVIER AU 26 MARS 2026



## Mercredi 21 janvier 2026

### Rencontre



« **Café Papot'âge** » spécial **épiphanie** autour d'une boisson dans l'arrière salle du bar Le Fair Play. L'occasion de passer un moment convivial à plusieurs en partageant une délicieuse galette des rois.

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

## Lundi 26 janvier 2026

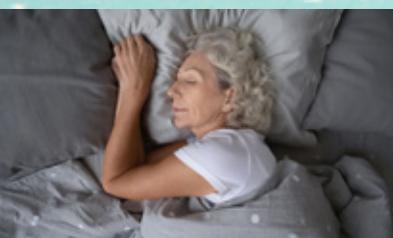
### Atelier récits de vie

Quels que soient nos origines, nos âges ou nos modes de vie, nous avons tous une histoire de vie qui mérite d'être racontée et écoutée. À travers, le **projet « raconte-moi ton histoire »**, nous mettons en place une petite série de rencontres durant lesquels chacun pourra raconter son vécu et ses expériences personnelles sur des thèmes tels que l'enfance, la vie professionnelle, une passion... Des récits qui pourront être retranscrits pour ensuite être partagés.

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

## Du jeudi 29 janvier au jeudi 26 mars 2026

### Prévention



**Ateliers « Sommeil »** : une pédagogie interactive et ludique pour vous aider à améliorer la qualité de vos nuits ! Au programme, 7 séances de 2 heures par semaine pour comprendre le fonctionnement et les facteurs influençant le sommeil, recevoir des conseils pratiques et mettre en place des stratégies personnelles pour des nuits réparatrices !

⌚ Matin / Gratuit / Salle Gorce à Larrivière-Saint-Savin.

## Mardi 3 février 2026

### Rencontre

**Crêpes Party et repas partagé** : venez réaliser crêpes salées et sucrées que nous dégusterons ensemble !

⌚ Midi / Gratuit / Grenade-sur-l'Adour.

**Jeudi 12 février 2026**

**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 / Grenade-sur-l'Adour.

**Lundi 16 février 2026**

**Rencontre**



« **Faites vos jeux !** » : jeux traditionnels, inédits ou oubliés, de cartes ou de plateau, et bien plus encore... Venez participer à un moment ludique et convivial autour de jeux de société.

⌚ Après-midi / Gratuit / Médiathèque de Grenade-sur-l'Adour.

**Jeudi 26 février 2026**

**Sortie**

Les médiathèques et l'Office de Tourisme du Pays Grenadois organisent une grande **soirée autour du livre**. À cette occasion, 4 auteurs/illustrateurs seront présents pour un temps d'échange avec le public. Au programme, discussions, séance de dédicaces, présentation d'ouvrages et réalisation d'une illustration en direct projetée sur grand écran.

⌚ Soirée / Gratuit / Grenade-sur-l'Adour.

**Samedi 28 février 2026**

**Spectacle**

Nous vous proposons d'assister à la **pièce de théâtre « La famille vient en mangeant »**, une fresque familiale sur fond de secrets, dans laquelle vous découvrirez la montoise Marie Magdeleine.

Dans ce seule-en-scène, elle incarne tour à tour les 8 membres d'une famille réunis lors d'un Conseil de famille improvisé. Le spectacle aborde des thèmes universels tels que l'éducation, la parentalité, les tensions intergénérationnelles, et même des sujets tels que l'IVG ou la psychogénéalogie, sans jamais perdre son ton léger et comique.

⌚ Soirée / Payant (20€) / Bordères-et-Lamensans.



Toute l'équipe  
du CIAS  
vous souhaite  
une belle et heureuse  
année 2026



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.

## 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

