

# Animations *Seniors*

SEPTEMBRE ET  
OCTOBRE 2023

VISITES / SPECTACLES / SORTIES / ATELIERS / RENCONTRES / PRÉVENTION



VENDREDI 15 SEPTEMBRE 2023  
RÉUNION D'INFO NUTRITION-SANTÉ



Centre  
Intercommunal  
d'Action Sociale  
DU PAYS GRENAOIS

**Mardi 5 septembre 2023**

**Rencontre**

« **Café Papot'âge** » autour d'une boisson dans l'arrière salle du Fair Play. L'occasion de passer un moment agréable et convivial à plusieurs.

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

**Vendredi 15 septembre 2023**

**Prévention**

Parce qu'en adoptant des comportements sains et adaptés à son âge on augmente sensiblement sa capacité à rester en pleine forme plus longtemps, l'ASEPT a développé une série de réunions et d'ateliers thématiques ouverts aux plus de 55 ans, quel que soit son régime de retraite.

La prochaine rencontre organisée sur le territoire est une **réunion d'information intitulée « Plaisir et santé ? C'est possible ! »**. Elle sera l'occasion d'en savoir plus sur les secrets d'une bonne alimentation.



🕒 Après-midi (14h30) / Gratuit / Siège de la Communauté de Communes du Pays Grenadois à Grenade sur l'Adour.

**Samedi 23 septembre 2023**

**Sortie**

Venez participer à la **Fête des Saligues et de la Nature !**

Le site naturel des Saligues de l'Adour vous ouvre ses portes et vous dévoile ses trésors le temps d'une journée.

Venez faire le plein d'activités gratuites : balades naturalistes, ateliers sur la biodiversité de l'Adour, de la faune et de la flore, activités de plein air et moments de détente.

Pour clôturer cette journée en beauté, la banda Los Craignos de Cazères sur l'Adour animera les Saligues de 18h à 19h. Bonne humeur et rythmes du Sud-Ouest seront au rendez-vous !

🕒 Journée / Gratuit / Cazères sur l'Adour.



**Vendredi 29 septembre 2023**

**Spéctacle**



Dans le cadre du **festival culturel itinérant « Les arts en Desroutes »** organisé par la Communauté de Communes du Pays Grenadois, venez assister à l'un des nombreux spectacles programmés sur le territoire.

C'est aux arènes de Larrivière Saint-Savin que nous vous proposons de faire escale pour assister à

un **concert de musique traditionnelle** donné par Trad à l'Ail puis à une **représentation de cirque-cabaret-musique live** de la Cie O'Perché.

🕒 Soirée (19h) / Payant (10€) / Arènes de Larrivière Saint-Savin.

**Dimanche 1<sup>er</sup> octobre 2023**

**Prévention / Solidarité**

Dans le cadre de la **Journée Internationale pour les Personnes Agées**, le service animation seniors organise une action intitulée « **1 fleur, 1 sourire** ».

Le principe : nous offrons une fleur aux passants afin qu'ils l'offrent à leur tour à une personne âgée de leur entourage en lui rendant visite à son domicile ou en établissement. Cela a pour objectif de lutter contre l'isolement social des aînés. Une photo immortalisant ce moment peut nous être envoyée à [animation.cias@cc-paysgrenadois.fr](mailto:animation.cias@cc-paysgrenadois.fr).

🕒 Matin / Gratuit / Marché de Maurrin.



**Mercredi 4 octobre 2023**

**Activité intergénérationnelle**

Dans le cadre de la **Semaine Bleue** ayant pour thème « **Viellir ensemble, une chance à cultiver !** », le service animation seniors du CIAS et le pôle jeunesse de la Communauté de Communes proposeront des « Olympiades » avec plusieurs mini-jeux que les plus jeunes testeront équipés d'un simulateur de vieillissement !

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

**Mardi 31 octobre 2023**

**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.

**Le service Animation Seniors sera fermé du 9 au 25 octobre 2023.**

**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](mailto:animation.cias@cc-paysgrenadois.fr)