

Animations *Seniors*

SEPTEMBRE ET
OCTOBRE 2026

VISITES / SPECTACLES / SORTIES / ATELIERS / RENCONTRES / PRÉVENTION

TEMPS FORT DE CETTE RENTRÉE :
LA SEMAINE BLEUE AVEC UN
ATELIER SONOTHÉRAPIE, UNE
SENSIBILISATION AUX GESTES
QUI SAUVENT ET UN FORUM
DE PRÉVENTION AUTOUR DU
« BIEN VIEILLIR ».

RENDEZ-VOUS DU 5 AU 7 OC-
TOBRE 2026 POUR EN PROFITER !



Centre
Intercommunal
d'Action Sociale
DU PAYS GRENAOIS

Mardi 1^{er} septembre 2026

Atelier socio-esthétique



Que diriez-vous de prendre un temps pour vous en apprenant à réaliser vous-même un **soin beauté et bien-être** ?

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

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

Jeudi 3 septembre 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 lesquelles 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.

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

Jeudi 10 septembre 2026

Atelier cuisine



Venez confectionner un repas en toute convivialité et le partager lors d'un **pique-nique** collectif. Rien de tel, avant la fin des beaux jours, qu'un repas au grand air !

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

Mardi 15 septembre 2026

Atelier socio-esthétique spécial « Aidants »

Parce que les aidants consacrent une grande partie de leur temps et de leur énergie à leurs proches (parent âgé, conjoint malade...), souvent au détriment de leur propre bien-être, nous leur proposons un **atelier de soins socio-esthétiques**, spécialement pensé pour eux. Un temps pour se reconnecter à soi, relâcher les tensions et retrouver un peu de sérénité au quotidien !

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

Jeudi 24 septembre 2026

Atelier sonothérapie

La sonothérapie, ou « **soin par les vibrations sonores** » (bols tibétains, gongs, diapasons), offre un espace de relaxation partagée ou de répit, permettant de réduire le stress et d'apaiser le système nerveux sans avoir besoin de parler ! Au programme, apaisement émotionnel, connexion corporelle et meilleur équilibre des rythmes biologiques.

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

.....

Lundi 28 septembre 2026

Cinéma

Direction Mont-de-Marsan pour visionner sur grand écran l'un des derniers films à l'affiche.

🕒 Après-midi / Payant (prix de la séance) / Mont-de-Marsan.

.....

Du lundi 5 au mercredi 7 octobre 2026

Semaine Bleue

À l'occasion de la Semaine Bleue (semaine nationale des retraités et des personnes âgées), nous vous proposons 3 rendez-vous : un **atelier sonothérapie** le lundi après-midi, une séance de **sensibilisation aux gestes qui sauvent** le mardi après-midi et enfin, un **forum de prévention autour du « bien vieillir »** organisé le mercredi matin sur la place du marché.



Au programme de ce forum : présentation des services du CIAS, action « 1 fleur, 1 sourire », focus sur les ateliers de prévention organisés par l'Asept, infos sur l'accompagnement aux démarches administratives avec France Services, présentation du dispositif d'adaptation du logement porté par XL Adapt, présence de l'association Transport Solidaire et découverte du programme Sport Santé avec la Maison de Santé du Pays Grenadois.

🕒 Gratuit / Grenade-sur-l'Adour.

.....

Mardi 13 octobre 2026

Atelier socio-esthétique

Rendez-vous pour une nouvelle session de soins socio-esthétiques. Prenez un temps pour vous et apprenez à réaliser vous-même un **soin beauté et bien-être**. Attention, les places sont limitées, pensez à vous inscrire !

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

Jeudi 22 octobre 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.

Rejoignez-nous pour un nouveau temps de travail sur le **projet « raconte-moi ton histoire »**.

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



Lundi 26 octobre 2026

Rencontre

Nous vous donnons rendez-vous pour un nouveau « **Café Pa-po’âge** » autour d’une boisson de votre choix dans l’arrière salle du bar Le Fair Play ou en terrasse ! Rejoignez-nous pour un moment d’échange convivial.

🕒 Après-midi / Prix de la consommation / 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.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....