

# 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.

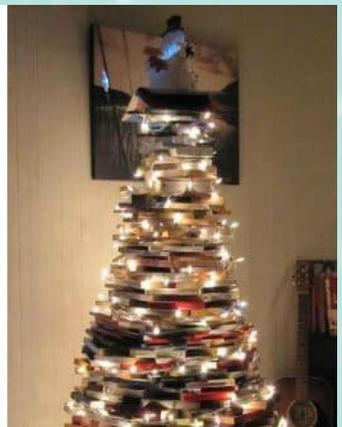
**Mercredi 15 novembre 2023**

**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<sup>ème</sup> 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<sup>er</sup> 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.



