DU 6 AU 10 OCTOBRE 2025

Semaine Bleue

Semaine nationale
des retraités et
personnes âgées

ANIMATIONS GRATUITES

RÉUNION DE PRÉVENTION SUR LE SOMMEIL - 14h30
Mardi 7 octobre - Grenade-sur-l'Adour

PETIT DÉJEUNER CANTERE AVEC L'ÉCOLE DE MUSIQUE - 10h
Mercredi 8 octobre - Grenade-sur-l'Adour

DICTÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE - 14h
Vendredi 10 octobre - Le Vignau

Service Communication - Communauté de Communes du Pays Grenadois

Centre Intercommunal d'Action Sociale DU PAYS GRENADOIS

CIAS du Pays Grenadois
05 58 03 57 11
animation.cias@cc-paysgrenadois.fr

SUR INSCRIPTION

Carsat Aquitaine Retraite & Santé au travail

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Semaine Bleue

RÉUNION DE PRÉVENTION
LE SOMMEIL : UN TRÉSOR !

Mardi 7 octobre | 14h30
à la Communauté de Communes du Pays Grenadois
(14, place des Tilleuls à Grenade-sur-l'Adour)

En partenariat avec l'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires (ASEPT), nous vous convions à une réunion d'information sur le sommeil et les seniors.

Cette réunion sera l'occasion de s'interroger sur le lien entre le vieillissement et le sommeil. Comment ça marche ? Pourquoi dort-on parfois différemment ? De quelle manière fonctionne le sommeil au cours de la vie ? Qu'est-ce qui change avec l'avancée en âge ?

À l'issue de cette rencontre, vous aurez la possibilité de vous inscrire à un cycle de 7 ateliers collectifs gratuits et organisés à raison d'une séance par semaine. D'une durée de 2 heures chacun, ces ateliers conjuguent à la fois contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

Vieillir, une force à partager !

PROGRAMME DE LA SEMAINE

PETIT DÉJEUNER CANTERE
AVEC L'ÉCOLE DE MUSIQUE

Mercredi 8 octobre | 10h
à l'École de Musique du Pays Grenadois
(272, avenue de Villeneuve à Grenade-sur-l'Adour)

La musique trad', un lien privilégié pour une belle rencontre intergénérationnelle !

La musique est un langage universel : une conviction forte pour le corps enseignant de l'école de musique du Pays Grenadois qui convie les plus de 55 ans dans ses locaux pour un atelier musical intergénérationnel et participatif aux côtés des jeunes élèves de l'école de musique.

DICTÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE
TENTEZ LE SANS-FAUTE !

Vendredi 10 octobre | 14h
au Foyer Rural Jacques Dauriac
(avenue de Chalampé à Le Vignau)

Vous aimez les mots, les souvenirs d'école et les défis amusants ? Alors rejoignez-nous pour une dictée intergénérationnelle placée sous le signe de la convivialité et du partage !

Ce rendez-vous qui se veut familial et ludique est ouvert à tous. Il permettra de fédérer petits et grands autour d'un exercice orthographique souvent redouté !

L'objectif, au-delà de s'évaluer après quelques années passées loin des bancs de l'école, sera surtout de favoriser l'échange et le partage des savoirs entre toutes les générations. Cette dictée sera animée par Guy Revel, maire honoraire de Le Vignau et ancien directeur de l'IUFM de Mont-de-Marsan.