

DU 5 AU 7 OCTOBRE 2026

Semaine Bleue

Semaine nationale
des retraités et
personnes âgées

**ANIMATIONS
GRATUITES**

**ATELIER SONOTHÉRAPIE
14h30-15h30**

Lundi 5 octobre - Grenade-sur-l'Adour

**SENSIBILISATION AUX GESTES
QUI SAUVENT | 14h30-16h30**

Mardi 6 octobre - Cazères-sur-l'Adour

**FORUM DE PRÉVENTION AUTOUR
DU BIEN VIEILLIR | 9h-12h**

Mercredi 7 octobre - Grenade-sur-l'Adour



Centre
Intercommunal
d'Action Sociale
DU PAYS GRENAOIS

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

**ATELIERS SONOTHÉRAPIE ET GESTES
QUI SAUVENT SUR INSCRIPTION**

Carsat Retraite
Aquitaine & Santé
au travail

La
**Semaine
Bleue**
À tout âge, ensemble !

Semaine Bleue

3 jours d'animations pour les seniors !

ATELIER SONOTHÉRAPIE SE LAISSER PORTER PAR LES SONS

Lundi 5 octobre 2026 | 14h30-15h30

à la Maison de l'Enfance « Terre d'Aventures »
(270, avenue de Villeneuve à Grenade-sur-l'Adour)



Eveillez vos sens en plongeant dans une séance de sonothérapie animée par Nathalie Jambon.

La sonothérapie est une approche thérapeutique qui utilise le son comme un outil puissant pour favoriser la guérison, l'harmonie et le bien-être.

Le son a une influence profonde sur notre corps et notre esprit. Chaque note, chaque vibration, peut agir sur nos cellules, notre humeur et même notre état d'esprit.

Bols tibétains, koshis, diapasons et voix vous détendront sans aucun effort physique à fournir.

LES GESTES QUI SAUVENT RÉAGIR FACE À UNE URGENCE

Mardi 6 octobre 2026 | 14h30-16h30

à la salle de réunion

(146, avenue de Dampierre à Cazères-sur-l'Adour)



Destinée aux seniors (dès 55 ans), cette action de prévention est proposée par l'ASEPT Sud-Aquitaine.

Le temps d'une séance de 2 heures animée par des professionnels, vous apprendrez à acquérir les réflexes indispensables pour protéger et réagir face à un danger.

A l'issue de la séance, vous serez capable d'exécuter les gestes de premiers secours destinés à :

- se protéger, protéger la victime et les témoins,
- alerter les secours d'urgence adaptés,
- empêcher l'aggravation de l'état de la victime et préserver son intégrité physique.

FORUM DE PRÉVENTION INFORMEZ-VOUS !

Mercredi 7 octobre 2026 | 9h-12h

(14, place des Tilleuls à Grenade-sur-l'Adour)

Le CIAS et ses partenaires vous donnent rendez-vous pour un forum de prévention autour du « bien vieillir ».

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
- découverte du programme Sport Santé avec la Maison de Santé du Pays Grenadois.