



Janvier  
2026

## HORAIRES D'OUVERTURE

### Canéjan

1 bis Boulevard Pey Arnaud, 33610 Canéjan  
Les mercredis 9h30-12h30 et 14h-17h  
Les Jeudis 9h30-12h30  
Les Vendredis 14h-16h

### Antenne de Villenave d'Ornon

Café de la Route,  
501 route de Toulouse

Centre socio-culturel Saint Exupéry,  
33, chemin Gaston

### Antenne de Bordeaux

Le GEM, groupement d'entraide mutuelle  
1, rue Maucoudinat  
Accordineries 1 fois par mois  
et ateliers partagés avec les gemmeur.e.s



Nos contacts : 07 83 30 04 36 /  
09 83 09 56 87 / [canejan@accorderie.fr](mailto:canejan@accorderie.fr)  
Le site : [accorderie.fr/canejan/](http://accorderie.fr/canejan/)  
Suivez notre page Facebook



# Le Programme des Accordeur.e.s

*Accorderie de Canéjan & Pays des Graves et ses  
Antennes : Bordeaux - Villenave d'Ornon*

*L'aventure continue à vos côtés pour  
une nouvelle année pleine de partages,  
de belles rencontres et de créativité.*

*Très bonne année à vous !*



20  
26

**Lundi****Mardi****Mercredi****Jeudi****Vendredi****Samedi/dimanche**

29

30

31


  
**SOIREE DE REVEILLON**  
Salle de la CHÈNAIE

1er

20  
26

  
10h-12h  
Permanence de l'espace Numérique

2



3 et 4

**5**  
9h-10h   
Atelier guitare avec Jean-Paul D.  
10h  
Atelier chant avec Jean-Paul D.  
14h30-16h  
Atelier Form'équilibre avec l'ASEPT  
17h  
Atelier découverte du yoga chez Martine B.

**6**  
10h   
Votre cerveau a un incroyable talent au CCAS  
15h à 16h  
Pôle Atout'âge  
Danse avec Cadansa à l'école Graines de Bonheur  
16h 

**7**  
10h   
Les chroniques d'Olivia  
12h   
Accordinerie + Galette des rois au local  
A partir de 14h30   
Papotage avec le Pôle Accueil  
14h30-16h  
Atelier tressage-jardin à l'EVS

**8**  
10h-12h   
Permanence de l'espace Numérique  
14h -15h  
Pôle Atout'âge  
Réunion au SPOT  
14h -17h   
Atelier tricots et croche'thé  
16h  
Atelier scrabble

**9**  
16h   
Permanence ménage au local

**10**  
15h   
Galette des rois + karaoké à St Exupéry  
14h   
Après-midi Belote + goûter partagé au local de l'Accorderie

**12**  
9h-10h   
Atelier guitare avec Jean-Paul D.  
10h  
Atelier chant avec Jean-Paul D.  
14h  
Atelier relaxation chez Henriette  
14h30-16h  
Atelier Form'équilibre avec l'ASEPT  
17h  
Atelier découverte du yoga chez Martine B.

**13**  
15h   
Galette des rois au GEM  
16h30-17h   
Webinaire CRESS

**14**  
10h   
Réunion du pôle Accueil et du Pôle Echanges  
A partir de 14h30   
Papotage avec le Pôle Accueil  
15h15-16h15   
Atelier conversation Anglais avec Evelyne R.

**15**  
10h   
Réunion Canej'freego  
10h-12h   
Permanence de l'espace Numérique  
14h -17h   
Atelier tricots et croche'thé  
15h  
Causerie à la RPA avec les résident.e.s

**16**  
10h-16h   
Préparation et installation du Vide dressing

**17**  
10h-18h   
Vide dressing Spécial hiver  
10h-12h   
Les Incroyables Réparateurs à l'EVS  
14h 

**19**  
9h-10h   
Atelier guitare avec Jean-Paul D.  
10h  
Atelier chant avec Jean-Paul D.  
14h30-16h  
Atelier Form'équilibre avec l'ASEPT  
17h  
Atelier découverte du yoga chez Martine B.

**20**  
15h à 16h  
Pôle Atout'âge  
Danse avec Cadansa à l'école Graines de Bonheur  
16h 

**21**  
10h   
Réunion Pôle communication  
A partir de 14h30   
Papotage avec le Pôle Accueil  
17h30   
Conseil d'administration

**22**  
10h-12h   
Permanence de l'espace Numérique  
15h   
Votre cerveau a un incroyable talent au local  
14h -17h   
Atelier tricots et croche'thé  
16h  
Atelier scrabble

**23**  
9h30-12h   
Réunion partenaires Atout'âge  
16h   
Permanence ménage au local

**24**

**26**  
9h-10h   
Atelier guitare avec Jean-Paul D.  
10h  
Atelier chant avec Jean-Paul D.  
14h30-16h  
Atelier Form'équilibre avec l'ASEPT  
17h  
Atelier découverte du yoga chez Martine B.

**27**  
10h   
Réunion Vie de l'Accorderie

**28**  
A partir de 14h30   
Papotage avec le Pôle Accueil  
15h15-16h15   
Atelier conversation Anglais avec Evelyne R.

**29**  
10h-12h   
Permanence de l'espace Numérique  
14h30   
Causerie lecture  
15h à 16h   
Pôle Atout'âge  
Danse avec Cadansa à l'école Graines de Bonheur

**30**  
16h   
Permanence ménage au local  
9h30-12h   
Réunion partenaires Atout'âge

**31**  
14h-18h   
Atelier Clown

Pour toutes modifications, contactez votre Accorderie.

Janvier 2026



C'est au programme !

# VOTRE INSTANT MUSICAL !

## Initiation à la guitare et au chant

Jean-Paul D. vous propose une initiation à la guitare juste avant l'atelier chant.

Lors de cet atelier, il vous transmettra les bases ou vous pourrez aussi vous perfectionner.  
Vous êtes tenté.e.s ?

Les lundis 5, 12, 19 et 26 janvier de 9h à 10h à l'Accorderie !

Découvrez le plaisir de chanter à l'unisson avec Jean-Paul D. dans un moment de partage et de créativité : explorez votre voix, libérez vos émotions et laissez la musique vous emporter.



Prêts à pousser la chansonnette ?



Les lundis 5, 12, 19 et 26 janvier à 10h à l'Accorderie !



## ATELIER SCRABBLE

Marie-Laurence B. vous propose un atelier scrabble, les mardis 6 et 20 et les jeudis 8 et 22 janvier à 16h.

Venez participer à l'atelier Scrabble, une occasion de se réunir autour de ce jeu passionnant. Améliorez votre vocabulaire, découvrez des stratégies et partagez des moments conviviaux.

Inscrivez-vous auprès de Marie-Laurence par SMS

L<sub>1</sub>  
I<sub>1</sub>  
E<sub>1</sub>  
N<sub>1</sub>

YES !  
+ 4 points

Janvier 2026

## DECOUVERTE DU YOGA

Martine B. vous présentera une série d'exercices et de postures dans le but de renforcer votre respiration, votre bien-être et votre équilibre !

Venez passer un agréable moment de détente, de sérénité et de lâcher prise les lundis 5, 12, 19 et 26 janvier à 17h, CHEZ ELLE !

INSCRIVEZ-VOUS AUPRÈS DE MARTINE PAR SMS



## LES CHRONIQUES D'OLIVIA



Le mercredi 7 janvier à 10h

Les ateliers "Les chroniques d'Olivia" continuent avec Michel D. et sa bande pour l'écriture de son périple au sein des accorderies du Grand Ouest.

Vous avez des idées ? Rejoignez l'aventure, l'histoire d'Olivia vit à travers vous !



## PROJET HORS LES MURS

Dans le cadre du projet "Hors les murs", votre Accorderie et le CCAS de Canéjan développent leur partenariat et d'autres naissent ! Les accordeur.e.s proposent leurs compétences à d'autres publics pour créer des rencontres fortuites et valoriser leur savoir-faire.

### Permanence numérique



Vous rencontrez des difficultés avec votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur ? L'équipe des pros du numérique est là pour vous aider **les jeudis 1, 8, 15, 22 et 29 janvier de 10h à 12h à l'Accorderie** !

Pour plus d'infos, vous pouvez contacter le référent du pôle,  
Christian



### Notre cerveau a un incroyable talent !

C'est toujours le même atelier convivial et ludique : Michel propose de la gymnastique cérébrale et mentale ayant pour ambition (raisonnable) de stimuler votre cerveau (énigmes, jeux...) !

Venez, voyez, jouez le **mardi 6 janvier à 10h au CCAS (avec galette des rois)**  
**et le jeudi 22 janvier à 15h au local.**

> Inscription auprès de Michel D.



### Causerie à la RPA

**Le jeudi 15 janvier à 15h** retrouvez Noëlle M. pour une causerie à la **RPA (résidence pour personnes autonomes) L'orée du Parc à Canéjan**.

Ils/elles écrivent ensemble leurs mémoires, leurs souvenirs d'antan.

L'animatrice et les accordeur.e.s facilitent les prises de paroles.

Venez partager vos ressentis avec les accordeur.e.s et les résident.e.s !



### Mercredi 7 janvier à 12h

Venez accueillir les nouveaux et les nouvelles inscrit.e.s cette année !

Ce sera également l'occasion de célébrer ensemble les Rois et les Reines.

L'Accorderie offre la Galette pour le dessert.

### Au local de Canéjan

### Samedi 10 janvier à 15h

Galette des rois offerte par l'Accorderie et karaoké animé par Jean-Paul L.

**Inscription auprès de Marc D. jusqu'au 8 janvier.**

### A l'antenne de Villenave d'Ornon, au centre socio-culturel Saint-Exupéry

Plutôt frangipane ou brioche ?



### Mardi 13 janvier à 15h

Galette des rois offerte par l'Accorderie lors du goûter organisé par les accordeur.e.s avec les gemmeur.e.s.

**A l'antenne de Bordeaux, au GEM, 1 rue Maucoudinat**



**C'est au programme !**

# LE PÔLE ATOUT'ÂGE EST LANCÉ !

Le pôle intergénérationnel Atout'âge s'organise en 4 groupes avec différentes thématiques.

Renseignements auprès de la référente du pôle, Simone

## Groupe "bouge ton corps !"

En partenariat avec Cadansa, la RPA l'Orée du parc et Graines de Bonheurs, école Montessori de Canéjan, les initiations à la danse traditionnelle auront lieu **les mardi 6 et 20 janvier et le jeudi 29 janvier de 15h à 16h à l'école Graines de Bonheurs**

(31 rue Thomas Edison)

La salle étant petite, 1 ou 2 accordéon.e peuvent y participer.

Laissez-vous emporter et contactez Christine P. pour participer.



## Groupe "jardiner à plusieurs mains, c'est plus malin !

**Mercredi 7 janvier de 14h30 à 16h devant l'EVS** (place de l'église, Canéjan Bourg) autour de la pergola, aux bacs de culture.

Eric B. vous propose un atelier tressage.

Venez fabriquer des sortes de claustras en lames de bambou pour protéger les cultures du vent. Caroline de SemoPerma vous initiera à la Permaculture et nous semerons de l'engrais vert et paillerons les bacs de culture.

### Les réunions prévues ce mois-ci :

Réunion avec le SPOT et le service animation de Canéjan :  
**jeudi 8 janvier de 14h à 15h**

Réunion avec les partenaires :  
**vendredi 30 janvier de 9h30 à 16h au local**

## PERMANENCE MENAGE AU LOCAL

**Chaque vendredi du mois à 16h**, réunissez-vous pour un moment convivial de ménage collectif, dans une ambiance joviale afin de garder notre local propre et accueillant pour tou.te.s !

Donnez une heure de votre temps et le tour est joué !



## APRÈS-MIDI BELOTE + GOÛTER PARTAGÉ



Vincent L. organise **le dimanche 11 janvier, à partir de 14h**, une après-midi belote, avec une entracte pour partager vos gâteaux préférés ou autres régalades.

Vous pouvez apporter un gâteau, une boisson ou autres gourmandises pour faire une pause autour d'un goûter bien mérité !

Venez partager un moment ludique et convivial !

Pour permettre une meilleure organisation de cette belle après-midi, merci de vous inscrire auprès de l'Accorderie au 07 83 30 047 36 ou auprès de Vincent L.

## RELAXATION

Découvrez ou redécouvrez l'atelier relaxation, **le lundi 12 janvier à 14h chez Henriette.**

"Une heure pour écouter son corps, le ressentir, le relaxer, l'harmoniser dans une ambiance détendue et chaleureuse.

Prévoir un tapis ou/et une petite couverture, un petit coussin pour glisser sous votre nuque et surtout la bonne humeur à partager !"



Henriette C.

**Janvier 2026**



C'est au programme !

# LES INCROYABLES RÉPARATEURS



Venez (faire) réparer vos appareils en panne, vos vélos...

Les incroyables réparateurs de l'EV.S, de l'Accorderie et du Collectif sont là pour vous aider à redonner vie à vos objets du quotidien.

## LES DATES À VENIR :

SAMEDI 29 NOVEMBRE  
À L'ESPACE DE VIE  
SOCIALE  
SERD

SAMEDI 13 DÉCEMBRE  
À L'ACORDERIE

SAMEDI 17 JANVIER  
À L'ESPACE DE VIE  
SOCIALE

SAMEDI 28 FÉVRIER  
À L'ACORDERIE

SAMEDI 14 MARS  
À L'ESPACE DE VIE  
SOCIALE

SAMEDI 25 AVRIL  
À L'ACORDERIE

(16 OU 23 MAI)  
MAI À VÉLO  
À L'ACORDERIE

SAMEDI 13 JUIN  
À L'ACORDERIE

SAMEDI 4 JUILLET À  
L'ESPACE DE VIE  
SOCIALE



Le collectif des Incroyables Réparateurs recherche des réparateur.trice.s pour les rejoindre dans leurs incroyables réparations ! Vous pouvez faire partie de l'équipe en appelant l'Accorderie ou l'E.V.S.

## VOS RÉUNIONS DU MOIS



Venez nous faire part de vos idées d'ateliers, des compétences que vous souhaitez mettre en valeur et échanger avec les accordeur.e.s : participez aux pôles !

- ➔ Pôle Accueil et Pôle Echange : mercredi 14 janvier à 10h
- ➔ Canej'frigo : jeudi 15 janvier à 10h
- ➔ Communication : mercredi 21 janvier à 10h
- ➔ Vie de l'Accorderie : mardi 27 janvier à 10h

## WEBINAIRE CRESS

Bordeaux Métropole, en partenariat avec la CRESS Nouvelle-Aquitaine, lance en 2026 un diagnostic territorial approfondi de l'Économie Sociale et Solidaire (ESS) sur l'ensemble de son territoire.

Ce travail vise à mieux caractériser l'écosystème ESS métropolitain, identifier ses dynamiques, ses besoins, ses enjeux, ainsi que ses leviers de développement, afin de co-construire la future feuille de route métropolitaine de l'ESS.

Présentation de la démarche le mardi 13 janvier en format webinaire de 16h30 à 17h.



Janvier 2026



**Accorderie**  
S'accorder pour faire autrement  
Canéjan et Pays des Graves

# Vide-dressing Spécial Hiver



**SAMEDI 17 JANVIER 2026  
DE 10H À 18H**

ACCORDERIE CANEJAN ET PAYS DES GRAVES  
1 BIS BD PEY ARNAUD - 33610 CANÉJAN  
(se garer au parking des commerçants de la House)



Le vide-dressing spécial hiver de l'Accorderie arrive à grands pas !

Nous vous donnons rendez-vous  
Samedi 17 janvier de 10h à 18h au local de Canéjan.

Ce vide-dressing est ouvert à tout le monde ! Parlez-en à vos proches (famille, ami.e.s), ils sont toutes et tous les bienvenus ! Venez fouiller, chiner, farfouiller, vous trouverez sûrement votre bonheur !

Nous cherchons des accordeur.e.s pour :

1- Participer à la préparation et à l'installation  
le vendredi 16 janvier de 10 à 16h

2- Nous prêter des portants

3- Renforcer l'équipe en place le jour J (installation, rangement des vêtements, accueil, ...).

Vous êtes disponibles ? **Venez, nous avons besoin de VOUS** (vous serez évidemment rémunéré.e.s ... en temps !).



Janvier 2026



C'est au programme !

## PAPOTAGE AVEC LE PÔLE ACCUEIL

Un coup de blues ?  
Envie de rire ?  
Envie de papoter ?  
Envie de refaire le monde ?  
Envie de te changer les idées ?

A tout moment.

Le pôle  
**ACCUEIL**  
est là pour mettre de la couleur dans ta journée !

Retrouvez le Pôle Accueil **les mercredis dès 14h30 à l'Accorderie !**

Un moment simple et convivial pour discuter, échanger et passer un bon moment ensemble autour d'un café ou d'un thé. Sourires et bonne humeur garantis !



## TRICOTONS ET CROCHÉ'THÉ

**Tous les jeudis après-midi du mois de janvier**, Joëlle P. vous propose des ateliers Tricotons et Crochétés, de **14h à 17h**, au local de l'Accorderie, à Canéjan.

Débutant.e.s ou confirmé.e.s, prenez une p'tite pause en ce début d'année, pour apprendre à crocheter ou à tricoter avec Joëlle (initiation aussi pour les gauchers), autour d'un thé !



## CONSEIL D'ADMINISTRATION

**Mercredi 21 janvier 17h30**,  
au local de l'Accorderie, à Canéjan :  
Réunion du Conseil d'Administration



## ATELIERS CONVERSATIONS



ATELIER de conversation en anglais



**Les mercredis 14 et 28 janvier à l'Accorderie** avec Evelyne G.

## CAUSERIE LECTURE



**Le jeudi 29 janvier à 14h30 au local**, venez échanger avec Noëlle et les accordeur.e.s lecteur.trice.s sur vos lectures, vos ressentis !

Venez partager vos derniers coups de cœur !

## ATELIER CLOWN

Voici le calendrier, avec **un atelier par mois le samedi de 14h à 18h** :



**Samedi 31 janvier**

Samedi 28 février

Samedi 25 avril

Samedi 6 juin



Les inscriptions sont ouvertes auprès d'Annie

**Janvier 2026**

# Restez debout, l'activité qui déverrouille !



AMÉLIORATION DE LA  
CONDITION PHYSIQUE  
ET RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE  
EXERCICES ADAPTÉS  
POUR GARDER L'ÉQUILIBRE  
CONVIVIALITÉ ET PARTAGES  
D'EXPÉRIENCES

Agenaislife.fr - Crédit photo : Gilderic photo / Adobe Stock

**GRATUIT**

Pour les  
+ 55 ans

**12 SÉANCES**  
collectives

Contact : 05.57.99.79.39  
[www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.fr)

Tous les lundis du 08/12/25 au 23/03/26

De 14h30 à 16h00

Accorderie de Canéjan et Pays de Graves

1 bis Boulevard Pey Arnaud - 33610 CANEJAN

En partenariat avec l'Accorderie de Canéjan et Pays de Graves

**pb**  
**POUR BIEN  
VIEILLIR**

 **ASEPT**  
Association Santé Éducation  
et Prévention sur les Territoires

**Carsat**  
Région Aquitaine

**ARS**  
Aquitaine

**agirc-arrcf**



**CNSA**  
Assurance maladie

**ARS**  
Aquitaine

**ircantec**  
La retraite complémentaire publique

**Camieg**  
Assurance vie des Marins



## ATELIERS FORM'ÉQUILIBRE AVEC L'ASEPT

**Les lundis 5, 12, 19 et 26 janvier au local** l'Asept vous propose des ateliers Form'équilibre au local de l'Accorderie.

Des conseils et des techniques pour vous aider à garder votre équilibre en toute circonstance et créer autour de vous un environnement sécurisé.

Des exercices pour renforcer son équilibre et apprendre les postures clés :

- Fortifier certains muscles majeurs,
- Apprendre à se relever en cas de chute,
- Passer de la position assise à la position debout et le contraire,
- Se déplacer d'avant en arrière ou sur le côté,
- Se tourner,
- Monter des marches,
- Franchir un obstacle,
- Travailler son équilibre les yeux fermés.

Des conseils pour comprendre :

- Les fragilités liées au vieillissement (la baisse d'acuité visuelle, la fatigue, etc.).
- Les risques liés à l'environnement (l'aménagement du domicile).
- Prolongez chez vous les apprentissages
- Des exercices d'équilibre faciles à réaliser tous les jours,
- Des suggestions d'aménagement de la maison, d'alimentation équilibrée, de mode de déplacement.