



ACTUALITE AGENDA EVENEMENTS & PROJETS MEDIAS PARTENARIATS

L@ lettre janvier-février-mars 2026

Edito

Chers tous,

Voici revenu le moment où chacun doit réfléchir en écrivant la date : mais quelle année sommes-nous ?? oui, vous avez bien noté : 2026 (déjà) ! Tiens, parmi nos petits-enfants, l'un rentrera bientôt en maternelle tandis que celui-là va apprendre à lire au CP en septembre prochain...ou encore l'ainé passera son bac français ! Une nouvelle année commence avec son lot d'évènements : les municipales en mars, le 250^{ème} anniversaire de l'indépendance des Etats Unis le 4 juillet et, pour les incollables du zodiaque chinois, ce sera l'année du Cheval.

Quant aux amis de l'EGPE, nous nous retrouverons le jeudi 8 janvier à 12h 30 au Hâ32 (32 rue du Commandant Arnould – Tram « Hôtel de ville ») autour d'un brunch façon auberge espagnole pour fêter cette nouvelle année puis nous dégusterons une galette des rois.

Nouvelle année est aussi synonyme de nouvelle adhésion et nous vous invitons à vous connecter sur [helloasso](#) afin de cotiser (rappel : 20€ pour 1 personne et 35€ pour un couple). Il vous est aussi possible de nous faire un don en augmentant votre versement et ce don bénéficiera d'une réduction d'impôt de 66% (pour +10€ versé, il vous en coutera 3.40€). Nous vous adresserons alors un justificatif pour ce don.

Comme dans chacune de nos newsletters, nous vous proposons de bloquer les dates de nos premières conférences / sorties de 2026 en vous reportant dans l'agenda sur le nouveau site web de l'EGPE Bordeaux-Gironde :

<https://egpebordeauxgironde.fr/>

Au plaisir de vous retrouver,

Christine Balu et Maryse Dusselier
Co-présidentes



Agenda



-Le jeudi 8 janvier à 12h30 au Hâ32 (32 rue du commandant Arnould – tram « Hôtel de ville »)

Le principe de l'auberge espagnole consiste pour chacun à apporter des mets afin de partager le déjeuner encore nommé « brunch » ; toutes les idées culinaires et notamment les découvertes régionales / internationales sont les bienvenues. L'EGPE offrira la galette des Rois.

Dans un souci d'éviter tout gaspillage alimentaire (galettes), nous vous remercions de nous confirmer votre venue (egpe33@gmail.com)



Nouveauté : « le café des Grands-parents »

Venez partager un moment de votre vie de grands-parents un mardi à 14h30

au café Le Rohan, 1 place Pey Berland, dans une salle privée au 1^{er} étage

-Le mardi 13 janvier à 14h30

Retrouvez-vous pour boire un café et évoquer ce qui vous touche.

La 1^{ère} thématique 2026 portera sur... L'argent, les grands parents, les petits- enfants ...Egalité, équité, justice, amour, solidarité

Des questions et des expériences à partager autour d'un café



-Le jeudi 22 janvier à 14h30 à l'Athénée Municipal.

Atelier « Clic et Déclic »

Louis Autzchisky et Noëlle Saint-Upéry vous proposeront de partager un moment autour des usages simples du numérique (PC et Smartphone).

Cet après-midi se déroulera en 2 parties :

- **Présentation** : Les grands fondamentaux des usages numériques actuels.

De par leur expérience professionnelle, ils sauront échanger avec nous sur ces applications qui font notre quotidien.



- Atelier « Déclic » : Entraide Smartphone et PC

Louis et Noëlle vous proposeront de passer un moment, dans la bonne humeur, **avec chacun de ceux qui auront apporté leur fidèle compagnon** (smartphone, tablette ou ordinateur portable) et qui auront des questions relatives à leurs propres usages.

Le but sera autant que possible d'expliquer certains comportements, débloquer diverses situations, effectuer des réglages adéquats, ...

Petit pense-bête pour celles et ceux qui seraient intéressés par cet atelier :

- Amenez votre **appareil**
- N'oubliez pas votre **chargeur** (très important pour les ordinateurs !)
- Rappelez-vous de vos **mots de passe** (ou apporter le petit carnet sur lequel ils sont notés 😊)



-Le jeudi 5 février à 14h30 octobre à 14.30 à l'Athénée, Tricotons ...

Un atelier préparé par nos amies de Tricotez Cœur qui vous proposent d'apprendre à tricoter/crocheter

-Cet atelier est sur inscription (egpe33@gmail.com) afin qu'elles puissent s'organiser. Nous repartirons avec nos réalisations...



-Le mardi 3 mars à 14h30 pour un café des Grands-parents (café le Rohan, 1 place Pey Berland– salle privée au 1^{er} étage)

Lors de ce café, nous parlerons « rites et rituels ».

Quels sont les rituels les plus importants dans notre famille ? Quels rites et rituels désirons-nous transmettre à nos petits-enfants ?



-Le jeudi 12 mars à 14h30 nous vous donnons rendez-vous pour une visite à :
Maison Meneau, 5 avenue de l'Escart à St Loubès.

Fondée en 1879 dans le Port de Bordeaux par M Laporte, l'entreprise a été cédée à la famille Meneau en 1921 puis à Vincent Lasalle St Jean en 1948 et demeure dans la famille depuis lors. Ce pharmacien travailla d'abord sur la caramélisation du sucre de canne puis il créa les premières gammes de sirops de fruits et de plantes. Aujourd'hui, ce sont ses fils, Vincent et Philippe, qui produisent désormais des sirops bio et équitables, des jus de fruits, des smoothies, des infusions de thé glacés...

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 22 places (envoyez-nous un mail) – co-voiturages possibles



-le jeudi 26 mars à 14h30 à l'Athénée, **Questions de transmission : patrimoine, dons, contrats ...**

Louis Reveleau, notaire à Bordeaux, viendra exposer les différents types de couples (concubinage/pacs/mariage), la répartition du patrimoine en cas de décès (au sein du couple et vis-à-vis des enfants, petits-enfants) et, enfin, la possibilité de donner de son vivant. Il détaillera les avantages et inconvénients des différentes formules.

Notaire à Bordeaux depuis une dizaine d'années, jeune papa de deux petites filles, spécialisé dans la transmission du patrimoine et ravi par avance de pouvoir échanger avec les participants !

Pour sortir avec nos petits-enfants à Bordeaux ou ailleurs

-A Cap Sciences, des évènements (gratuits) : l'expo annuelle intitulée « bienvenue chez les Préhistos », jusqu'au 22 mars 2026 (tarif jeunes 5 €)

-Au Jean Eustache à Pessac, retrouvez « la petite Unipop » pour la saison 2025-2026, dès 7 ans, suivis d'un gouter dans le hall. Nouveautés de l'année, l'inscription annuelle n'est pas obligatoire. Le 14 janvier, en avant-première, le film « Olivia » avec une rencontre du scénariste et autrice du livre la vie est un film ; puis le 4 février « Microcosmos : le peuple de l'Herbe » et le 18 mars « le grand méchant renard et autres contes » afin d'échanger sur le métier de scénariste.

-N'oubliez pas de consulter le programme de l'Utopia pour vos petits et vos ados...

-Le musée des douanes, rénové très récemment et labellisé « Musée joyeux de môm'Art » avec des ateliers ludiques « Viens t'aMusée ». Il est même possible de fêter l'anniversaire d'un enfant au sein du musée



A lire ou à écouter



« im@mie » de Susie Morgenstern –
Medium – L'école des loisirs – 229 pages

Vivent les grands-parents !

Une grand-mère/ un petit fils accro aux écrans/ des parents désespérés souvent absents demandant l'aide de mamie.

Un délicieux cocktail où grand-mère contrainte et petit-fils méfiant se découvrent, tissent des liens, s'influencent et décident finalement qu'un an de vie commune, c'est trop court.

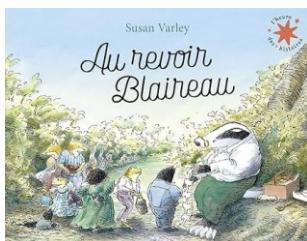
Susie Morgenstern a la plume enjouée sans jamais tomber dans la mièvrerie. Elle campe à merveille ses personnages. Une lecture qui plaira aussi bien aux mamies qu'aux petits-enfants.



- Nos Petits-Enfants comptent sur Nous de Sylvie Ménard et Jean-Luc Pening, aux éditions Valeurs d'avenir. Dans un monde où les repères familiaux se transforment, ce livre invite à redécouvrir la mission profonde des grands-parents : transmettre sans imposer, guider sans diriger, aimer en laissant grandir. S'inspirant de leur expérience de coachs professionnels certifiés et de grands-parents, Sylvie Ménard et Jean-Luc Pening proposent aux grands-parents actuels ou en devenir, un chemin concret et bienveillant pour devenir des bâtisseurs de sens et des passeurs d'espérance.

Des compléments sur nos ateliers et conférences de novembre dernier

Quelques lectures en complément de nos rencontres



Sur le deuil

Pour les enfants dès 3-6 ans Au revoir Blaireau

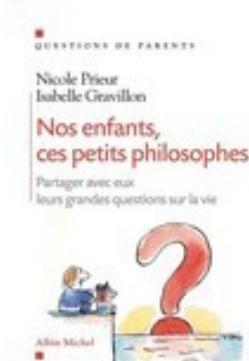
Un matin, les amis de Blaireau se rassemblent devant sa porte. Ils s'inquiètent parce que leur vieil ami n'est pas venu pour leur dire bonjour comme d'habitude... Un ton juste, beaucoup de finesse et de sensibilité : pour aborder avec espoir le thème de la disparition d'un être cher.



Le deuil chez l'enfant ne suit pas les lignes mieux tracées d'une logique adulte. Le leur est morcelé, en spirale, traversé d'absences et de sursauts. Il ne se laisse pas apprivoiser facilement. Il se vit à petits pas, parfois sur des années. Et lorsque la mort frappe au plus intime du noyau familial - lui ôtant son père, sa mère, un frère, une soeur -, qui peut imaginer le cataclysme qui le heurte à chaque instant du quotidien ?

Peur, tristesse, colère, culpabilité, désinvolture défensive, agressivité, obsession de se distraire... Les réactions, parfois abruptes, d'un enfant ou d'un adolescent endeuillé peuvent laisser perplexes leurs proches.

Que vous soyez parent, grand-parent, oncle, tante, ami, ce livre fort, profondément juste et enrichi de témoignages variés, vous aidera à mieux comprendre les ressorts psychologiques sous-jacents et à devenir de meilleurs soutiens pour ces enfants et ces adolescents qui en ont grandement besoin et qui, malgré les blessures, pourront alors avancer heureux et même renforcés dans leur vie d'adultes.



Pourquoi on meurt ? J'étais où avant de naître ? Pourquoi on mange des animaux ? Comment on devient grand ? Les dinosaures, tu crois qu'ils étaient heureux... ? Dès l'âge de 4 ou 5 ans, les enfants ont le chic pour assaillir les adultes avec leurs drôles de questions sur la vie qui les laissent sans voix. Toutes ces interrogations enfantines, à la fois profondes et pertinentes, constituent un vrai trésor. Une matière digne des plus grands philosophes qui ne demanderait qu'à être utilisée. Comment ? En philosophant avec ces jeunes curieux. Il ne s'agit nullement de leur enseigner la « philo » ni les théories des philosophes, mais simplement de les accompagner dans leur réflexion, les aider à raisonner et à se libérer des idées toutes faites. Ainsi, on les rendra plus libres, plus ouverts aux autres, plus responsables et plus solides : de précieux atouts dans notre époque complexe.

Sur les fratries



Héloïse Junier nous plonge dans l'univers fascinant des relations entre frères et sœurs. À travers des découvertes scientifiques surprenantes, des témoignages touchants et des conseils, elle explore cette relation unique, la plus longue d'une vie.

Qu'ils nous apprennent à aimer, à partager, à pardonner ou à gérer les conflits, les frères et les sœurs jouent un rôle central dans notre construction personnelle. Mais que sait-on vraiment de l'influence du rang de naissance, du devenir des enfants uniques, des familles nombreuses ou de la notion d'enfant préféré ? Nombre d'idées reçues sont à revisiter pour préserver ces liens essentiels.

De l'enfance à l'âge adulte, Héloïse Junier nous guide afin de mieux comprendre et accompagner ces relations : comment encourager le meilleur, réagir aux disputes – grandes ou petites –, trouver la juste proximité et bâtir des relations harmonieuses.

Passionnant et accessible, cet ouvrage s'adresse à tous ceux qui souhaitent cerner les rouages de la fratrie pour en faire une source précieuse de soutien et d'épanouissement.



Chez nos partenaires

Le CNaV :

Nous vous proposons de regarder la vidéo compte-rendu du 2^{ème} contre-salon du CNaV organisé à Bordeaux les 26,27 et 28 septembre. Voici [le lien](#)

MEF Gironde : mouvement-europen.eu/gironde/

Des conférences intéressantes de culture générale, ouvertes sur l'Europe et qui vous permettront d'échanger et de sensibiliser vos enfants aux questions du monde actuel.

EGPE – Bordeaux

6 rue Etcheto – 33000 Bordeaux

<https://egpebordeauxgironde.fr>
egpe33@gmail.com

ALLO Grands-Parents : 01 45 44 34 93