



**Cette semaine
au Grain de Sable
et chez nos ami.e.s**

DU 09 AU 15 MARS 2026

du 09 au 15 mars 2026

Cette semaine au Grain de Sable

📍 au Local associatif
Barcelonnette - 10 rue Jules Béraud

Mardi:

.12h-13h30 RDV PARTICIPATF
CARNAVAL

.18h-20h30 SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

Merc.:

.10h30-13h30 OUVERTURE CAFÉ
+Pause Déjeuner

.18h-20h CAFÉ ITALIEN

Jeudi:

.9h-17h FORMATION RÉPARATION VÉLO
Avec Mobil'idée > pour les Bénévoles de l'atelier vélo

Effectif complet !
Une équipe qui se
prépare, se forme pour
la réouverture des
ateliers...

.12h-13h30 OUVERTURE CAFÉ
+Pause Déjeuner

.17h30-19h RDV PARTICIPATF
CARNAVAL

Vend.:

.12h30-13h45 Café Anglais

.18h30-22h30 SOIRÉE JEUX D'INITIATION



Les réguliers de la semaine

G&S **SOIRÉES JEUX**
Nos Réguliers du Mois

ÉCHECS

1^{er} et 3^{ème}
LUNDI

18h-20h30

JEUX DE SOCIÉTÉ 😊

2^{ème} et 4^{ème}
MARDI

18h30-21h

Grignotage partagé

CAFÉ ASSOCIATIF RENCONTRES & DEBATS ESPACE DE VIE SOCIAL ATELIERS SAVOIR & SAVOIR-FAIRE DE 0 A 99 ANS
CONCERTS & PROJECTION PRIX LIBRES & SOLIDAIRE ESPACE ENFANTS 100% PARTICIPATIF SPECTACLES & SOIRÉES
FACEBOOK legraindesable@mailo.com **le GRAIN de SABLE** 10 RUE JULES BERAUD BARCELONNETTE 04

G&S Ouverture Café du **GRAIN de SABLE**

Les **MERCREDIS**
10h30-13h30

PAUSE DÉJ' PARTAGÉE
OU JUSTE POUR BOIRE UN VERRE, UN CAFÉ
ET BAVARDER DE CE QU'IL SE PASSE PAR LÀ!

Le **GRAIN de SABLE** ASSOCIATIVE

Parents/Enfants
bienvenus

Les **JEUDIS**
12h-13h30

BLAH BLAH BLAH

PRIX LIBRE & adhesion nécessaire

CAFÉ ASSOCIATIF RENCONTRES & DEBATS ESPACE DE VIE SOCIAL ATELIERS SAVOIR & SAVOIR-FAIRE DE 0 A 99 ANS
CONCERTS & PROJECTION PRIX LIBRES & SOLIDAIRE ESPACE ENFANTS 100% PARTICIPATIF SPECTACLES & SOIRÉES
FACEBOOK legraindesable@mailo.com **le GRAIN de SABLE** 10 RUE JULES BERAUD BARCELONNETTE 04

G&S **APERU ITALIEN**

Venga parlare italiano, un po, molto,
appassionatamente!
Amici, aperitivo, buon
umore assicurati!

Tous les **MERCREDIS**
De 18h à 20h

Un "café tchatte" en italien,
quel que soit votre niveau,
juste pour se faire plaisir...

GRIGNOTAGES PARTAGÉS
Boissons en vente sur place

Prix libre & adhesion obligatoire

CAFÉ ASSOCIATIF RENCONTRES & DEBATS ESPACE DE VIE SOCIAL ATELIERS SAVOIR & SAVOIR-FAIRE DE 0 A 99 ANS
CONCERTS & PROJECTION PRIX LIBRES & SOLIDAIRE ESPACE ENFANTS 100% PARTICIPATIF SPECTACLES & SOIRÉES
FACEBOOK legraindesable@mailo.com **le GRAIN de SABLE** 10 RUE JULES BERAUD BARCELONNETTE 04

G&S **SPEAK EASY: ENGLISH SESSIONS**

MARS

Time for tea

12H 30 - 13H 45

TOUS LES VENDREDIS

LET'S TALK!

**COME TO IMPROVE
OR JUST PRACTICE YOUR ENGLISH**

PRIX LIBRE & Adhésion Nécessaires

CAFÉ ASSOCIATIF RENCONTRES & DEBATS ESPACE DE VIE SOCIAL ATELIERS SAVOIR & SAVOIR-FAIRE DE 0 A 99 ANS
CONCERTS & PROJECTION PRIX LIBRES & SOLIDAIRE ESPACE ENFANTS 100% PARTICIPATIF SPECTACLES & SOIRÉES
FACEBOOK legraindesable@mailo.com **le GRAIN de SABLE** 10 RUE JULES BERAUD BARCELONNETTE 04



JEU d'INITIATION & de plateau

Envie de sortir des jeux classiques et de vivre de
vraies aventures autour d'une table ?
avec Clément

**VENDREDI
13
MARS**

18h30-22h30

**ouverture
des portes**

19h

lancement de la partie

Cette soirée ludique est dédiée
à la découverte de jeux de société
moins connus, jeux de rôle, qui
demandent un peu plus de temps...
mais offrent beaucoup plus d'immersion !

**Sur inscription
places limitées**

SMS: 07.70.90.59.17

**REPAS
PARTAGÉ**



PRIX LIBRE & Adhésion nécessaires

CAFÉ ASSOCIATIF RENCONTRES & DEBATS ESPACE DE VIE SOCIAL ATELIERS SAVOIR & SAVOIR-FAIRE DE 0 A 99 ANS
CONCERTS & PROJECTION PRIX LIBRES & SOLIDAIRE ESPACE ENFANTS 100% PARTICIPATIF SPECTACLES & SOIREEES

FACEBOOK
legraindesable@mailo.com



le **GRAIN de SABLE**



10 RUE JULES BERAUD
BARCELONNETTE 04

À ne pas manquer



RDV PARTICIPATIF

CARNAVAL #6

04 AVRIL

> **MARDI 10 MARS**
12H-13H30

> **JEUDI 12 MARS**
17H30-19H

**Pour faire
le point des participations,
définir le déroulé de la journée
et les besoins logistiques !**

CAFÉ ASSOCIATIF RENCONTRES & DEBATS ESPACE DE VIE SOCIAL ATELIERS SAVOIR & SAVOIR-FAIRE DE 0 A 99 ANS
CONCERTS & PROJECTION PRIX LIBRES & SOLIDAIRES ESPACE ENFANTS 100% PARTICIPATIF SPECTACLES & SOIREEES
FACEBOOK legraindesable@mailo.com  le GRAIN de SABLE  10 RUE JULES BERAUD BARCELONNETTE 04

MARS 2026

L'UBAYE AU FÉMININ



ATELIER THÉÂTRE

10h

L'Art de la déclamation
"Paroles de femmes"
>Salle de Rencontre
St Paul sur Ubaye

7
MARS



>Barcelonnette
Salle du Marché Couvert

18h30

EXPO, LECTURES, CHANTS,
DANSES, DÉCLAMATIONS,
STANDS...

Repas sur place



CIE KTA

20h30

histoires populaires, contes,
slams, chansons, musiques

7
MARS



CACH'AÇA

DU COLLECTIF LES LOUVES
DU GROOVE
Une meute de DJ Gapençaises

22h

Hurlements éclectiques
passant de la cumbia à l'acid techno.
Sets groovy, bouncy et surtout joyeux !



FORMATION RÉPARATION VÉLOS

AVEC
SUZON LEJEUNE

Barcelonnette
Quartier du 11ème BCA places limitées

10h

12
MARS



LE REFLET D'UNE FEMME DANS LE REGARD D'UN OURS GISÈLE LAFOND

18h

Projection & Échanges, avec
Gisèle Lafond et **Madeleine Griselin**,
Aventurières de l'extrême
>Médiathèque Barcelonnette

20
MARS



DES FEMMES POUR UN PÔLE

ÈRE EXPÉDITION POLAIRE FÉMININE
MADELEINE GRISELIN
CHEFFE D'EXPÉDITION

18h

Projection & Échanges
>Observatoire de Barcelonnette

21
MARS



CONCERT CLARA SFEZ

Une sensibilité épurée, une
configuration scénique simple,
pour raconter notre monde au
prisme d'émotions familières

18h

>Le Grain De Sable

26
MARS



LA SOUPE AUX LIVRES

18h30

Impro Danse, Lectures,
Contes, Musique, Repas
>Salle de Rencontre
St Paul sur Ubaye

27
MARS



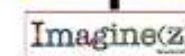
SPECTACLE

LA FOLLE ET INCONVENANTE
HISTOIRE DES FEMMES

20h

>Salle EL ZOCCALO

27
MARS



Chez nos ami.e.s

FRAUDES & ARNAQUES



**ATELIER
GRATUIT**
1 séance de 3h

Pour les jeunes de 60 ans et +



**Trop tard...
J'ai donné mon code !**

Tous nos ateliers sur : www.bienvieillir-sudpaca.fr



**Jeudi 12 mars de 9h à 12h
MEDIATHEQUE
BARCELONNETTE**

Inscrivez-vous auprès du CCAS de Barcelonnette
Tél. : 04 92 80 79 08 / Courriel : ccas@ville-barcelonnette.fr



BARCELONNETTE
Capitale de l'Ubaye

EXPOSITIONS

à Barcelonnette

Jusqu'au 18 avril 2026

"A toute vapeur! Ligne de Chemin de fer inachevée Chorges-Barcelonnette"

En partenariat avec l'ASPTC, la Mairie de Chorges et le Musée de la vallée

à partir du 3 mars 2026

Focus sur "les arbres remarquables"

Dans le cadre du projet Arbre avec le Réseau des Colporteurs soutenu par la Médiathèque départementale



Mars 2026

- Lun. 2, 9 et 16** 14h-16h Bien se soigner et renforcer ses défenses immunitaires: la meilleure défense c'est le savoir! pour les jeunes de + de 65 ans - sur inscription auprès du CCAS de Barcelonnette au 04 92 80 79 00
- Mer. 11** 18h Présentation: Comment s'informer aujourd'hui avec ou sans l'IA avec Franck Jaén, créateur de contenu
- Jeu. 12** 9h-12h Atelier de sensibilisation aux fraudes et arnaques numériques pour les jeunes de + de 65 ans - sur inscription auprès du CCAS de Barcelonnette au 04 92 80 79 00
- Mer. 18** 15h Dictée de la francophonie avec Véronique
- Ven. 20** 18h Projection du film : "Reflet d'une femme dans le regard d'un ours" suivie d'un échange avec Gisèle Lafond et Madeleine Griselin, aventurières de l'extrême En partenariat avec le Grain De Sable
- Mar. 24** 18h L'heure du livre Venez partager les livres, les textes qui vous ont touchés Pourquoi pas la poésie et le thème du printemps des poètes: la liberté avec La Libri
- Mer. 25** 18h Visite commentée de l'exposition "A toute vapeur!"

Tout le réseau

La Condamine

Jausiers

Barcelonnette

Méolans

Le Lauzet

La Bréole

www.mediathèques-ubaye.net

Tél. : 04 92 81 51 65



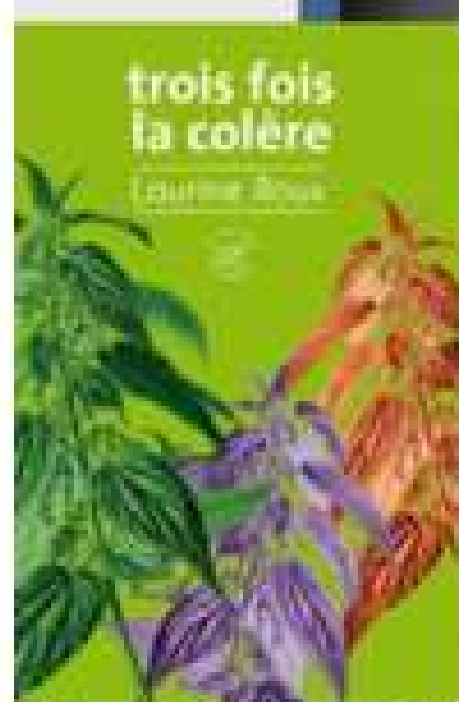
RENCONTRE

AVEC

Laurine Roux

18h30

VENDREDI 13 MARS



L'encabanée

231 Grand Rue
04530 St Paul sur Ubaye

restauration le soir sur réservation au 06 51 90 43 85



L'ENCABANÉE

Café · Librairie · Chambres d'hôtes

231 Grand Rue, 04530 St Paul sur Ubaye

[Site](#) · [Instagram](#) · [Facebook](#)

06.51.90.43.85