

## Concours de belote

Animé par le carrefour de l'amitié.  
**14h > 17h - Maison des seniors Vincent-Giner, salle polyvalente** - Sur inscription.

## Les lucioles dans la lumière

La compagnie des Lucioles des Solidaires intergénérationnels présentent leur pièce de théâtre.  
**14h > 17h - Départ salle de l'Aire**  
Ouvert à tous - sur inscription.

## ..... VENDREDI 7 OCTOBRE

### La musique, langue des émotions

La musicothérapie favorise le lien social, l'expression, la communication, la relation, l'estime de soi. Elle stimule la mémoire, permet la mise en jeu du corps dans la relation. Elle permet également de développer la créativité et l'imagination. Nadège Chaussat, musicothérapeute clinicienne animera deux ateliers d'initiation.

**9h30 / 11h30 - Maison des seniors Vincent-Giner, salle extérieure 2** - Sur inscription.

### Voyage découverte Bien-être

Séances de réflexologie palmaire proposées par Valérie Benvenuto, certifiée par la Fédération Française des réflexologues.

**9h30 / 11h30 - Maison des seniors Vincent-Giner, salle extérieure 1** - Sur inscription.

## ..... RENSEIGNEMENTS :

*Maison des seniors Vincent-Giner - Rue Anatole-France*

04 67 18 54 40 - 04 67 18 54 44

**Inscriptions du 19 au 30 septembre 2022**

## La transmission intergénérationnelle en mode culinaire

Atelier de confection de gâteaux en binômes avec les élèves du lycée professionnel Maurice-Clavel. Les pâtisseries seront proposées à la dégustation lors du goûter de l'après-midi de clôture.

**9h > 12h - Lycée Maurice-Clavel**  
**Rue de la Raffinerie** - Sur inscription.

## La guinguette de la Semaine Bleue

Bal populaire animé par Geoges Olivier et Romane. En partenariat avec le club des Solidaires intergénérationnels. Participation du groupe artistique du club 40 et des élèves du lycée professionnel Maurice-Clavel. Installation d'une selfiejoke dans la cour, divertissements et fous rires garantis.

**14h > 17h30 - Maison des seniors Vincent-Giner** - Ouvert à tous.

## Apéritif de clôture de la Semaine bleue

En présence des élus et de tous les participants.

**Dès 18h - Cour extérieure de la maison des seniors Vincent-Giner**

# SEMAINE BLEUE

2022

DU 3 AU 7 OCTOBRE

*Changeons notre regard sur les aînés*

**BRISONS LES IDÉES REÇUES**



Programme complet sur [frontignan.fr](http://frontignan.fr)



Frontignan la Peyrade

# SEMAINE BLEUE

**BRISONS LES IDÉES REÇUES !** C'est le thème de cette édition de la Semaine Bleue, événement national dédié aux seniors, qui fait si bien écho à la politique que nous menons avec et pour les aîné.es de la commune. Car à Frontignan la Peyrade, être seniors c'est partager son expérience avec les plus jeunes, c'est bouger pour bien vieillir, c'est encore croquer la vie à pleines dents comme agir chaque jour et pour l'avenir de toutes et tous en étant pleinement citoyen.ne.

Vous trouverez un concentré de tout cela dans le programme que vous tenez entre les mains, concocté par le CCAS et les services municipaux de la Ville, en partenariat avec les maisons de retraite publiques, mais aussi avec de nombreuses associations locales, particulièrement les associations de personnes âgées, le lycée professionnel Maurice-Clavel et les enfants de la commune, que nous remercions toutes et tous vivement pour leur mobilisation et leur énergie.

Grâce à elles et eux, lors de cette Semaine Bleue chacune et chacun pourra apprendre à mieux prendre soin de son corps et de sa tête au quotidien, avec des ateliers et des activités sportives accessibles ; s'engager dans la transition écologique en apprenant les gestes utiles au quotidien ; se cultiver et s'amuser, entre loto en commun, tournoi de belote, balade chantée pour découvrir la ville autrement, spectacle joyeux et bal guinguette.

Nous vous souhaitons une Semaine Bleue riche de moments de rencontres et de découverte qui rendent heureux à tout âge !

**Michel Arrouy**

Maire de Frontignan la Peyrade

**Renée Duranton-Portelli**

Ajointe déléguée aux personnes âgées et au lien entre générations

## LUNDI 3 OCTOBRE

### *Si Frontignan m'était contée*

Balade chantée et théâtralisée par le duo d'Aqui dans le cœur historique de la commune. 6 saynètes seront jouées devant un monument, une place, la mairie, l'église...

**10h > 12h - Départ maison des seniors Vincent-Giner** - Sur inscription.

### *Séance cinéma spéciale semaine bleue*

Diffusion d'un film, suivie d'un débat animé par l'équipe du CinéMistral.

**14h30 - CinéMistral** - Tarif unique - Rens. et insc. : maison des seniors Vincent-Giner

## MARDI 4 OCTOBRE

### *Atelier prévention santé*

*animé par Caroline Martin, pharmacienne*

Prendre soin de son armoire à pharmacie (tri, recyclage, dates de péremption, respect de l'ordonnance, notices, automédication...).

**9h30 > 11h - Maison des seniors Vincent-Giner, salle polyvalente** - Ouvert à tous.

### *Concours de pétanque*

**14h30 > 17h - Espace de vie sociale Albert-Calmette** - Ouvert à tous - sur inscription.

## MERCREDI 5 OCTOBRE

### *Confection de Tawashis*

Des éponges zéro déchet, hygiéniques, écologiques et économiques, originaires du Japon qui s'utilisent en remplacement d'une éponge ou d'un gant classique. Atelier créatif parents/enfants/grands-parents animé par Mme Viviane Olivan.

**9h30 > 12h - Maison des seniors Vincent-Giner, salle extérieure 1** - Sur inscription.

### *Je ressens, j'écoute, je respire...*

Marina propose 2 séances d'initiation au Yoga. Postures douces et adaptées aux seniors, relaxation par le souffle seront au programme.

**9h30 > 11h30 - Maison des seniors Vincent-Giner, salle extérieure 2** - Sur inscription.

### *Marche bleue*

Sortie découverte des salins parents/enfants/grands-parents animée par le club 40.

**14h > 17h - Départ salle de l'Aire** - Ouverte à tous - Sur inscription. Prévoir chaussures de marche.

### *Grand loto commun des Clubs*

**14h > 17h - Maison des seniors Vincent-Giner, salle polyvalente**

## JEUDI 6 OCTOBRE

### *À la découverte de la pratique du pilates*

Deux ateliers animés par Nelly Guiraud, intervenante au carrefour de l'amitié.

**9h30 > 11h30 - Maison des seniors Vincent-Giner, salle extérieure 2** - Sur inscription.

### *Un tiers lieu dans mon EHPAD*

Visites par groupe du "café solidaire".

**9h30 > 11h30 - Rue Anatole-France, départ de la cour de la maison Vincent-Giner** - Ouvertes à tous - Sur inscription - Sous réserve de l'ouverture du lieu.

### *Pour des jardins qui chantent...*

Visite LPO Villeveyrac et fabrication d'un nichoir. Organisée par la Ville de Frontignan la Peyrade.

**14h - Départ en covoiturage, rendez-vous dans la cour de la maison des seniors Vincent-Giner** - Sur inscription.