

## Clavel City Shop

Visite de la boutique pédagogique du lycée professionnel Maurice-Clavel, ouverte depuis décembre 2022. Des produits en circuit direct et court en partenariat avec des producteurs et commerçants locaux, permettant aux élèves de mettre en pratique les techniques de vente dispensées en cours par leurs professeurs.

9h > 12h – Lycée professionnel Maurice-Clavel, rue de la Raffinerie

Ouvert à tous sur inscription

## Marche Nordique

L'association des *Nouvelles Activités et Initiatives Sportives* propose de découvrir ce sport qui fait partie du programme *Bien Vieillir* du Ministère de la santé. Pour les seniors, cette activité est un moyen de renouer avec une activité physique adaptée.

9h > 11h30 – Départ de la Maison des seniors Vincent-Giner – Ouvert à tous sur inscription

## Après-midi récréatif : karaoké

Animé par l'orchestre Georges Olivier. Goûter proposé par les élèves du lycée professionnel Maurice-Clavel et les seniors.

14h30 > 17h – Maison des seniors Vincent-Giner  
Ouvert à tous sur inscription

## Concours de Scrabble : Jeu m'amuse

Organisé par le *Club Loisirs* de La Peyrade.

14h > 17h – Salle François-Bouvier-Donnat, rue des Lierles, quartier de La Peyrade – Ouvert à tous sur inscription

## Vendredi 6 octobre

### Danse de salon : *Sur un air qui nous rappelle ... Combien la vie était Belle*

L'association *Club 40* vous propose de vous initier à la danse de salon en ligne qui permet à tous de danser ensemble de façon conviviale et sans forcément se connaître. Rock, rumba, tango, charleston, mambo, disco et bonne humeur seront au programme.

9h > 12h – Maison des seniors Vincent-Giner, salle de loisirs extérieure 2 – Ouvert à tous sur inscription

## Atelier créatif : *La prof des fleurs*

Atelier créatif floral animé par l'*Atelier Floral*. Confection d'une décoration de table sur le thème de l'automne avec des fleurs et des fruits séchés.

9h30 > 12h – Maison des seniors Vincent-Giner, salle de loisirs extérieure 1 – Gratuit

## Kermesse : *Ensem...Bleu !!!*

Danses, chants, sketches, proposés par les associations *Club 40*, *Carrefour de l'Amitié* et *Solidaires Intergénérationnelles*. Animation surprise avec *Myster Terry*, le magicien.

15h > 17h30 – Cours de la Maison des seniors Vincent-Giner – Ouvert à tous sur inscription – Venez nombreux

## Clôture de la Semaine Bleue

Tous les participants de la Semaine Bleue sont invités à partager un moment convivial autour d'un apéritif.

18h – Maison des seniors Vincent-Giner, salle polyvalente – Gratuit

La *Semaine Bleue* est organisée par la Ville de Frontignan la Peyrade et son CCAS, en partenariat avec Hérault Sports, le CinéMistral, le lycée professionnel Maurice-Clavel, le Club 40, les solidaires intergénérationnelles, le Carrefour de l'amitié, le Club loisirs, la Joyeuse pétanque mixte frontignanaise, YogaMoon, l'association des nouvelles activités et initiatives sportives, Dromasud, l'Atelier Floral, l'orchestre Georges Olivier et la diététicienne nutritionniste Cécile Gutierre.

Renseignements  
et inscriptions :

Maison des seniors  
Vincent-Giner

Rue Anatole-France

04 67 18 54 40 – 04 67 18 54 44

Inscriptions du 18 au 29 septembre 2023

# Semaine Bleue

Du 2 au 8  
octobre

2023



Vieillir ensemble,  
une chance à cultiver !

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

# Semaine Bleue

Vieillir ensemble,  
une chance à cultiver !

Pour ces 72 ans d'histoire, la thématique de la Semaine Bleue interroge cette année sur la place des aînés dans la société et souhaite mettre en avant les contributions que tous les aînés quels que soient leur âge, leur état de santé et leur niveau d'autonomie, peuvent apporter à la société.

C'est un programme riche en manifestations et animations qui vous est proposé cette année encore par le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) et la municipalité de Frontignan la Peyrade, en partenariat avec les maisons de retraites publiques, le lycée professionnel Maurice-Clavel et ses élèves, mais aussi les nombreuses associations et acteurs locaux qui s'investissent tout au long de l'année pour offrir des activités pleinement adaptées aux séniors.

Merci à toutes et tous pour l'investissement réalisé dans la création de cette programmation. Cette dynamique démontre une nouvelle fois que l'engagement pour le « bien vieillir ensemble » dans notre commune est certes une volonté politique forte portée par l'équipe municipale mais avant toute chose un enjeu partagé par chacun ainsi qu'une réalité vécue au quotidien par nos séniors.

Grâce à l'ensemble des acteurs présents aux côtés de la Ville sur le territoire mais aussi à l'implication de nos aînés dans la vie de la commune, nous avons la chance de bien vivre à Frontignan la Peyrade quel que soit notre âge.

Cette Semaine Bleue sera l'occasion de débats et de conférences thématiques, d'ateliers (atelier floral, atelier et concours culinaire), d'activités sportives accessibles (parcours santé, yoga, pétanque, marche nordique), de nouvelles expériences (visite de Dromasud, expériences de réalité virtuelle), de se divertir, de se cultiver et de s'amuser (loto, tournoi de belote, karaoké, Scrabble, projection de film, danse de salon, apéritif).

Nous vous souhaitons une Semaine Bleue qui soit pour vous l'occasion de partager dans la convivialité de beaux temps d'activités, d'échanges et de rencontres comme nous les aimons à tout âge ici dans notre belle ville de Frontignan la Peyrade !

**Michel Arrouy**

Maire de Frontignan la Peyrade  
Conseiller communautaire  
Président du Centre Communal d'Action Sociale

**Renée Duranton-Portelli**

Ajointe déléguée  
aux personnes âgées et  
au lien entre générations

**Lundi 2 octobre**

## Ciné seniors Spécial Semaine Bleue

Projection d'un film en lien avec la thématique *Vieillir ensemble, une chance à cultiver*, suivie d'un débat animé par l'équipe du CinéMistral.

14h30 – CinéMistral, avenue Frédéric-Mistral

Tarif unique – Renseignements et inscriptions :  
Maison des seniors Vincent-Giner.

## Sortie découverte

Promenade au parcours de santé avec le Club 40 et présentation de l'élevage Dromasud.

14h – rendez-vous salle de sports Nikola-Karabatic, chemin de Rabassou – *Gratuit*

## Voyages virtuels

Animation proposée par l'association *Les petits frères des pauvres*. Équipés de casques de réalité virtuelle, vivez une immersion complète dans des lieux insolites (ex. : Mont St Michel) à 360°.

14h – Maison des seniors Vincent-Giner, salle polyvalente – *Gratuit*



**Mardi 3 octobre**

## Ouverture de la Semaine Bleue : conférence Les secrets du bien vieillir

*Bien dans son corps* (activité physique), *bien dans sa tête* (l'alimentation plaisir) *bien chez soi* (l'aide à domicile), conférence animée par l'association des *Nouvelles Activités et Initiatives Sportives* (Francis Fayd'herbe, cadre technique), une diététicienne/nutritionniste (Cécile Gutierrez) et le CCAS (Florence Follezo, responsable du Service d'aide à domicile).

9h30 > 11h30 - Maison des seniors Vincent-Giner, salle polyvalente – *Gratuit*

## Concours de belote

Animé par le *Carrefour de l'amitié*.

14h > 17h – Maison des seniors Vincent-Giner, salle polyvalente – *Ouvert à tous – sur inscription.*

**Mercredi 4 octobre**

## Initiation yoga : chacun sa chaise

L'association *YogaMoon* propose 2 séances d'initiation au Yoga sur chaise. Pratique accessible à tous, personnes à mobilité réduite comprises. Améliore l'équilibre, prévient les chutes, augmente la mobilité.

9h30 > 11h30 – Maison des seniors Vincent-Giner, salle de loisirs extérieure 2

*Ouvert à tous – sur inscription.*

## Concours de confitures

Chaque candidat devra réaliser une confiture, une marmelade ou une gelée, au choix, confectionnée à partir de fruits, légumes ou baies de saison.

9h30 > 11h30 – Espace de Vie Sociale Albert-Calmette, impasse des Merles – *Règlement et inscriptions : accueil de la maison des seniors Vincent-Giner.*

## Loto : Ne démarquez pas !

Proposé par *Le Club 40*, les *Solidaires Intergénérationnelles* et le *Carrefour de l'Amitié*.

14h > 17h – Maison des seniors Vincent-Giner, salle polyvalente – *Sur inscription – Gratuit : 1 plaque / personne.*

## Concours de pétanque intergénérationnel

Organisé et animé par l'association *Joyeuse pétanque mixte frontignanaise*, avec la présence du camion de Hérault Sports. Goûter et boissons offerts.

14h > 17h30 – Boulodrome Carpentier-Nourrigat, avenue du 81<sup>ème</sup> R.I. – *Ouvert à tous sur inscription*



**Jeudi 5 octobre**

## Atelier culinaire intergénérationnel

Les élèves du lycée professionnel Maurice-Clavel font équipe avec des seniors pour confectionner des gâteaux qui seront proposés à la dégustation lors du karaoké de l'après-midi.

9h > 12h – Lycée professionnel Maurice-Clavel, rue de la Raffinerie – *Ouvert à tous sur inscription*