

UNIS PAR LE SPORT, LIÉS PAR LA SOLIDARITÉ

Olympiades intergénérationnelles entre une classe de l'école primaire Anatole-France et des seniors. Animation par le cadre technique de l'association A.N.A.I.S et un éducateur sportif de la ville de Frontignan la Peyrade.

9h > 12h – Cour de la Maison des seniors
Vincent-Giner – *Sur inscription.*

KARAOKÉ ET BLIND-TEST : ENSEMBLE, FAISONS VIBRER LES GÉNÉRATIONS

Après-midi intergénérationnel avec la participation des élèves du lycée professionnel Maurice-Clavel. Dégustation des gâteaux antiques confectionnés le matin.

14h > 17h – Maison des seniors Vincent-Giner,
salle polyvalente – *Sur inscription.*

VENDREDI 4 OCT.

MAÎTRISEZ L'ART DU SELF DEFENSE

Atelier animé par Anne Roussel, médaillée d'or aux championnats du monde de jiu-jitsu brésilien. Découverte des techniques et des stratégies pour se défendre dans des situations à risque et acquérir confiance en soi, sang-froid, souplesse, auto-discipline...

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

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS : PRENDRE UN TEMPS POUR SOI

Pour sa 1^{ère} édition de la journée des aidants, la délégation santé du CCAS organise en partenariat avec les maisons de retraite publiques de la ville et l'Ecoutille un après-midi pour prendre soin de soi, s'informer, échanger... autour du café solidaire (MDR). Ateliers gratuits de musicothérapie, de Qwan Ki Do, de Qi Gong, de casques virtuels...

Café solidaire MDR – 11, av. Anatole-France
14h30 – Accueil autour d'un café
Ouvert à tous, inscription sur place.

16h – Moment convivial autour d'un goûter.

TOUS ENSEMBLE DANS L'ARÈNE

Après-midi kermesse olympique : Défilé, danses et chants antiques, sketches... proposés par les associations Club 40, Solidaires Intergénération, Carrefour de l'amitié, Club loisirs de la Peyrade, Le Temps Jadis. Animation surprise par la troupe du film "hercule" du Club 40.

15h > 17h30 – Cours de la Maison des seniors Vincent-Giner – *Sur inscription.*

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 – *Sur inscription.*

INSCRIPTIONS : 16 > 27 SEPT. 2024

La *Semaine Bleue* est organisée par le CCAS et la Ville de Frontignan la Peyrade en collaboration avec les services de la jeunesse, des sports et de la culture de la ville, le CinéMistral, la médiathèque Montaigne, les associations : Les Solidaires Intergénération, Club 40, Carrefour de l'amitié, A.N.A.I.S, Club Loisirs, Jiu-jitsu 34, E.A.M Qwan Ki Do, Vibration, France Alzheimer et les Petits Frères des Pauvres ; Les maisons de retraite publiques de Frontignan la Peyrade, les enfants de l'école primaire Anatole France, les élèves du Lepap Maurice Clavel ; Nadège Chaussat, l'Armoire aux herbes, Romane et Georges Olivier.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

MAISON DES SENIORS VINCENT-GINER

Rue Anatole-France – 04 67 18 54 40

Lundi > vendredi – 9h > 11h45 – 14h > 16h45



SEMAINE BLEUE 2024

BOUGEONS ENSEMBLE,
POUR ENTREtenir LA FLAMME

30/09
V
04/10

Programme complet sur
frontignan.fr

📍 VilleFrontignan
🌐 ville_de_frontignan
🏢 Ville de Frontignan la Peyrade


Frontignan la Peyrade

SEMAINE BLEUE 2024

BOUGEONS ENSEMBLE, POUR ENTREtenir LA FLAMME

La Semaine Bleue revient cette année à Frontignan la Peyrade avec une énergie renouvelée et c'est avec plaisir que nous vous invitons à participer à cette nouvelle édition placée sous le signe du mouvement et de la solidarité intergénérationnelle. L'année 2024, marquée par l'effervescence des Jeux Olympiques à Paris, nous rappelle en effet l'importance du sport, non seulement comme moteur de dépassement de soi, mais aussi comme vecteur de lien social. La thématique nationale de la Semaine Bleue 2024, *Bougeons ensemble pour entretenir la flamme !*, s'inscrit dans cette dynamique en soulignant la nécessité de maintenir notre vitalité physique et émotionnelle à tout âge.

Durant la première semaine d'octobre, notre commune se mobilise pour offrir à nos aînés une semaine riche en découvertes, échanges et activités, organisées dans un cadre convivial. Cette année encore, la ville met à l'honneur les liens qui unissent les générations, que ce soit à travers des rencontres sportives, des ateliers créatifs ou des moments de partage culinaire. De la conférence sur l'aromathérapie et la phytothérapie, aux olympiades intergénérationnelles, en passant par des ateliers créatifs et des moments de détente, il y en aura pour tous les goûts et tous les âges. Nous aurons également à cœur de sensibiliser sur des sujets essentiels comme la santé avec le programme ICOPE, ou encore sur des enjeux sociétaux comme la maladie d'Alzheimer, à travers la projection du film *Colocs de choc*.

L'objectif est d'offrir à tous, jeunes et moins jeunes, des moments de joie partagée, de découverte et de convivialité. Car si le sport et le mouvement sont au cœur de cette édition, la solidarité, l'entraide et l'attention portée à l'autre en sont les fondements. Cette semaine est une formidable occasion de se retrouver et de renforcer le lien social qui participe du bien vivre dans notre commune.

Notre gratitude va aux associations, aux partenaires locaux et à tous les bénévoles sans qui cette Semaine Bleue ne pourrait voir le jour. Grâce à leur engagement, chaque édition est un succès qui permet à nos aînés de toujours plus s'épanouir dans une ville où la solidarité intergénérationnelle n'est pas qu'un mot, mais une réalité au quotidien !

Nous vous attendons nombreuses et nombreux pour cette nouvelle Semaine Bleue qui s'annonce festive et enrichissante et lors de laquelle chacune et chacun d'entre vous trouvera l'activité qui saura entretenir sa flamme intérieure, qu'elle soit sportive, culturelle ou amicale.

Rendez-vous du 30 septembre au 4 octobre pour partager, échanger et surtout, bouger ensemble pour entretenir la flamme !

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 30 SEPT.

OUVERTURE DE LA SEMAINE BLEUE : CONFÉRENCE INTERACTIVE SUR L'AROMATHÉRAPIE ET LA PHYTOTHÉRAPIE

Conférence animée par Judith Larguille de *L'armoire aux herbes*. Utilisation en toute sécurité des plantes séchées, des huiles essentielles et des hydrolats. Partage de recettes pour la maison et les maux du quotidien. Les participants repartiront avec une fiche pratique de recettes.

9h30 – Accueil du public autour du bar à tisanes
Maison des seniors Vincent-Giner – Ouvert à tous.

CINÉMA SPÉCIAL SEMAINE BLEUE

Projection du film *Colocs de choc*, comédie touchante qui aborde avec humour et sensibilité le sujet délicat de la maladie d'Alzheimer. À travers l'histoire d'une grand-mère et de sa petite fille, ce film offre une perspective unique sur la relation entre mémoire, amitié et acceptation. Une intervention de M. Gérard Despesse, Président de France Alzheimer Hérault et de Nathalie Gileron, directrice d'Ehpad, responsable des dispositifs Alzheimer Vaucluse, suivra cette diffusion. *CinéMistral, av. Frédéric-Mistral*

14h – Projection du film *Colocs de choc*

Sur inscription – Tarif unique – Séance ouverte aux titulaires de la carte seniors.

20h30 – Séance débat pour les familles

Ouverte à tous – Tarifs habituels.

À LA RECHERCHE DU TRÉSOR CACHÉ : LE MYSTÈRE DU SAULNIER

Jeu de piste dans les salins de Frontignan la Peyrade animé par le service culture de la ville. *Sur inscription*

RDV 13h45, parking de la salle de l'Aire, plan du Bassin.

Départ 14h, covoiturage vers les barrières des salins.

MARDI 1^{ER} OCT.

ICOPE : ENSEMBLE POUR UNE SANTÉ FLAMBOYANTE

Présentation spéciale du projet Icope dédiée aux seniors de plus de 60 ans. Au programme de cette rencontre animée par le pôle santé de Frontignan : une session informative sur le projet et ses bénéfices pour la santé, une expérience interactive pour tester des fonctions essentielles comme la vue, l'odorat, la mémoire, la nutrition, l'humeur et la mobilité.

9h30 > 11h30 - Maison des seniors Vincent-Giner, salle extérieure de loisirs 1 – *Sur inscription*

ATELIER FLEURS EN PAPIER RECYCLÉ

La médiathèque Montaigne vous propose de faire éclore de belles fleurs à partir d'anciennes pages de livres recyclées. 9h30 > 11h30 – Médiathèque Montaigne, 1, place du Contr'un – *Sur inscription.*

CARTES EN MAINS, JOUONS ENSEMBLE ... POUR LA VICTOIRE !

Concours de Belote organisé par le Carrefour de l'amitié. *Sur inscription*

14h > 17h – Salle François-Bouvier-Donnat, quartier de La Peyrade

UNE MÉDAILLE SINON RIEN !

Visite guidée de l'exposition consacrée à l'histoire des championnes et des champions de Frontignan la Peyrade.

14h30 > 15h30 – Salle Jean-Claude-Izzo – *Sur inscription.*

MERCREDI 2 OCT.

TISSONS DES LIENS ENSEMBLE !

Atelier macramé proposé par le Club 40 et animé par Viviane Olivan – 9h > 11h30 – Maison des seniors Vincent-Giner, salle de loisirs extérieure 1 – *Sur inscription.*

NE DÉMARQUEZ PAS !

Loto proposé par le Club 40, les Solidaires Intergénérationnelles, le Carrefour de l'amitié et le Club loisirs de la Peyrade. Gratuit : 2 plaques par personne.

14h > 17h – Maison des seniors Vincent-Giner, salle polyvalente – *Sur inscription.*

JEUDI 3 OCT.

PARTAGEONS NOS RECETTES ANTIQUES POUR ENTREtenir LA GOURMANDISE !

Atelier culinaire intergénérationnel entre les élèves du lycée professionnel Maurice-Clavel et des seniors. Les gâteaux réalisés seront proposés à la dégustation lors du karaoké/blind-test de l'après-midi.

9h > 12h – Lycée professionnel Maurice-Clavel, rue de la Raffinerie – *Sur inscription.*