

JEUDI 9 OCTOBRE

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL DE PÂTISSERIE

Cette année encore, seniors et lycéens (LEPAP Maurice-Clavel) se retrouvent derrière les fourneaux pour un atelier gourmand placé sous le signe du partage et de la créativité. Au menu : préparation de gâteaux et échange de savoir-faire.

De 9h à 12h, LEPAP Maurice-Clavel, rue de la Raffinerie. Sur inscription.

ENSEMBLE EN MOUVEMENT

Rencontre intergénérationnelle avec une classe de CM1 de l'école Anatole-France autour du jeu et de l'équilibre. Matinée animée par Francis, cadre technique et Séverine, éducatrice sportive du service des sports de la ville. Au programme : parcours d'obstacles et jeux adaptés pour stimuler l'attention ainsi que la complicité.

De 9h30 à 11h45, salle des sports Jean-Louis-Chabanon. Sur inscription (tenue confortable recommandée).

ATELIER REMUE MENINGES

Les seniors se retrouvent avec une classe de l'école Les Lavandins pour faire travailler leurs neurones lors d'un atelier stimulant. Jeux de mémoire et de logique, quiz, devinettes, mots mêlés et jeux collectifs seront proposés par une bénévole.

De 9h45 à 11h45, maison pour tous Désiré-Archimbeau, salle orange.

APRÈS-MIDI KARAOKÉ

Rencontre intergénérationnelle avec des élèves du LEPAP Maurice-Clavel, qui, avec l'aide de leur professeur, offriront une surprise musicale aux seniors. Après-midi placée sous le signe des chansons, du partage, de la joie et du lien entre générations. Dégustation des pâtisseries confectionnées lors de l'atelier gourmand du jeudi matin.

De 14h à 17h, maison des seniors Vincent-Giner, salle polyvalente. Sur inscription.

VENDREDI 10 OCTOBRE

ATELIER INFORMATIQUE : APPLICATIONS UTILES POUR VOYAGER

Envie de voyager plus sereinement ? Cet atelier animé par Daniel vous propose de découvrir des applications simples et pratiques pour réserver un billet ou un hébergement, traduire, rester connecté en toute sécurité...

De 9h30 à 11h30, maison des seniors Vincent-Giner, salle informatique. Sur inscription.

ATELIER YOGA ENFANTS / GRANDS-PARENTS

Un moment tendre et complice entre générations autour d'un atelier yoga animé par Nelly, à la crèche Roger-Michel.

De 9h30 à 10h30, maison pour tous Désiré-Archimbeau, salle rose. Sur inscription auprès de la crèche ou à la maison des seniors Vincent-Giner.

ATELIER MAQUILLAGE ARTISTIQUE

Se faire maquiller avec créativité et élégance pour assister à la clôture de la semaine bleue, être pris en photo par le photographe de la ville, voir son portrait exposé dans la salle polyvalente de la maison des seniors. Atelier proposé par Chloé.

De 9h15 à 11h30, maison des seniors Vincent-Giner, salle extérieure 1. Sur inscription.

LA MAISON DES SENIORS EN CONCERT

Pour terminer cette belle édition de la semaine bleue, tous les participants et les partenaires sont invités à ce moment festif et musical. Musiciens, chorales, flash mob, surprises...

De 15h à 17h30, dans la cour 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.

Dès 18h, maison des seniors Vincent-Giner, salle polyvalente. Sur inscription.



SEMAINE BLEUE 2025

06 > 10 OCTOBRE

VIEILLIR, UNE FORCE À PARTAGER

INSCRIPTION DU 22 SEPTEMBRE AU 3 OCTOBRE 2025
LUNDI > VENDREDI : 9h > 11h45 - 14h > 16h45
MAISON DES SENIORS VINCENT-GINER,
RUE ANATOLE-FRANCE
04 67 18 54 40


Programme complet sur frontignan.fr
VilleFrontignan
@ville_de_frontignan
Ville de Frontignan la Peyrade

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, la médiathèque Montaigne, les associations : Les Solidaires Intergénérationnelles, Club 40, Carrefour de l'amitié, A.N.A.I.S, Club Loisirs ; Les enfants de l'école Anatole-France, les élèves du Lepap Maurice-Clavel et du collège Sainte-Thérèse, l'école des Lavandins, Romane et Georges Olivier.

PROGRAMME

SEMAINE

BLEUE

2025

La ville de Frontignan la Peyrade et ses nombreux partenaires vous proposent cette nouvelle édition de la Semaine Bleue, LE rendez-vous senior et intergénérationnel, cette année autour du thème *Vieillir, une force à partager.*

L'occasion de mettre en lumière la richesse et la force que représente le vieillissement. Une invitation à valoriser l'expérience, la solidarité et le partage intergénérationnel, montrant que vieillir est une véritable force à célébrer et à transmettre.

LUNDI 6 OCTOBRE

OUVERTURE DE LA SEMAINE BLEUE – SALON DES CRÉATIONS – NOS SENIORS SONT DES ARTISTES

Pour mettre en lumière leur talent et leur créativité, les seniors exposeront leurs œuvres, de différentes techniques et dans divers domaines. Un moment privilégié, témoignage de leurs passions et du bien-être que cela leur procure, mettant en avant leur vitalité et leur savoir-faire.

Au programme : Perles en verre soufflé, poteries, sculptures et mosaïques, créations avec des objets détournés de leur usage quotidien, peintures et dessins, macramé...

Avec la participation de Françoise qui vous parlera des bienfaits de l'art sur la santé et le moral, sur les émotions et les sentiments qu'il procure.

De 9h30 à 12h, maison des seniors Vincent-Giner, salle polyvalente. Ouvert à tous. Venez nombreux.

À L'OMBRE DES PANNEAUX SOLAIRES

Visite du parc de panneaux photovoltaïques, sur le site de l'ancienne déchetterie.

En compagnie d'une classe Ulis de l'école Anatole-France, les seniors, seront sensibilisés aux enjeux environnementaux, au développement durable et aux énergies renouvelables.

Bonus : Sur le parcours, une lecture autour du nouveau cinéma « Quai des Lumières » sera proposée, vous découvrirez également la table de désorientation de l'artiste Hervé Di Rosa.

Rendez-vous à 13h45 devant l'école Anatole-France. Départ à 14h. Sur inscription.



MARDI 7 OCTOBRE

DOUCEUR ET BIEN-ÊTRE : ATELIER D'AUTO-MASSAGE DES MAINS ET DU VISAGE

Prendre soin de soi commence souvent par de petits gestes simples. Valérie, réflexologue vous propose une initiation à la pratique de l'auto-massage. Technique douce, aux nombreux bienfaits, accessible à tous.

De 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30, maison des seniors Vincent-Giner, salle extérieure 1. Sur inscription.

INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE. UNE BELLE OCCASION DE BOUGER EN DOUCEUR

Venez découvrir la marche nordique avec Francis, une activité physique complète, en pleine nature et accessible à tous. Grâce à l'utilisation de bâtons, cette marche dynamique sollicite l'ensemble du corps et permet d'améliorer son endurance et sa capacité respiratoire. Elle favorise également une meilleure posture et coordination.

De 9h30 à 11h30. Départ du parking de la salle des sports Henri-Ferrari, chemin de la Calade. Sur inscription (se munir si possible de bâtons de marche).

LE MARDI, C'EST PERMIS.. DE JOUER AU RAMI !

Le Club 40 vous invite à un moment de détente autour d'un après-midi Rami. Débutant ou fin stratège, venez tenter votre chance, partager rires, papotages et pause goûter.

De 14h à 17h, maison des seniors Vincent-Giner, salle extérieure 1. Sur inscription.


ENSEMBLE, LE JEU RAPPROCHE !

Petits et grands sont invités à se retrouver autour du jeu à la ludothèque de Frontignan. Jeux de société classiques, Jeux de stratégie, jeux d'adresse, il y en aura pour tous les goûts.

De 14h à 15h30, médiathèque Montaigne, place du Contr'un. Sur inscription.

MERCREDI 8 OCTOBRE

PRÉVENIR LES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE – CONFÉRENCE ANIMÉE PAR L'UFC QUE CHOISIR



8 millions d'accidents domestiques surviennent en France chaque année et entraînent de graves conséquences, voire des décès, notamment chez les personnes âgées.

L'UFC QUE CHOSIR vous propose d'identifier les accidents domestiques les plus fréquents, de comprendre les causes principales et de découvrir les gestes et les aménagements préventifs pour faire de son chez-soi un endroit plus sûr.

De 9h30 à 11h30, maison des seniors Vincent-Giner, salle extérieure 1. Sur inscription.

CRÈCHE FÉLICIE-AMETLLER : ATELIER YOGA ENFANTS / GRANDS-PARENTS

Un moment tendre et complice entre générations autour d'un atelier yoga animé par Marina. Cet atelier invitera petits et grands à explorer leur corps de la tête aux pieds, à découvrir la respiration en conscience et d'apprendre à gérer ses émotions.

Une belle occasion de partager, s'amuser et se détendre ensemble dans la bienveillance.

De 9h30 à 10h30, maison des seniors Vincent-Giner, salle extérieure 2. Sur inscription auprès de la crèche ou à la maison des seniors Vincent-Giner.

NE DÉMARQUEZ PAS !

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

De 14h à 17h, maison des seniors Vincent-Giner, salle polyvalente. Sur inscription.