

SEMAINE BLEUE

2026

75 ANS DE LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL !

5 > 9
OCTOBRE

INSCRIPTION :
21 SEPTEMBRE > 2 OCTOBRE 2026
LUNDI > VENDREDI : 9h > 11h45 - 14h > 16h45
MAISON DES SENIORS VINCENT-GINER,
RUE ANATOLE-FRANCE
04 67 18 54 40

Organisée par le CCAS et ses services en collaboration avec les services de la Ville, les associations Club 40, Les Solidaires Intergénérationnels, Carrefour de l'amitié, ANAIS, Club Loisirs La Peyrade, Au cœur d'un sourire, ainsi que les écoles.

PROGRAMME

À l'occasion des 75 ans de la Semaine Bleue, la ville de Frontignan la Peyrade invite les habitants de toutes les générations à se retrouver autour du thème national : *Relions tous les âges dans les territoires engagés.*

Cette édition 2026 met à l'honneur les liens qui unissent les générations et la richesse des échanges entre jeunes, adultes et aînés. À travers des rencontres, des animations et des moments de partage, Frontignan la Peyrade affirme son engagement en faveur d'un territoire solidaire, inclusif et attentif à chacun.

Ensemble, cultivons le dialogue, la transmission et le vivre-ensemble pour construire une communauté toujours plus forte et plus unie.

LUNDI 5 OCTOBRE

OUVERTURE DE LA SEMAINE BLEUE : SPORT SANTE ET BIEN VIEILLIR

Pour lancer la Semaine Bleue, un temps d'information de 30 minutes sera proposée par Francis, cadre technique sportif auprès de l'Association des Nouvelles Activités et Initiatives Sportives afin de découvrir les bienfaits du sport santé pour le bien-être, l'autonomie et la qualité de vie à tout âge.

Des ateliers intergénérationnels suivront cette intervention. Seniors et élèves d'une classe élémentaire partageront un moment de pratique autour d'activités accessibles à tous : Cardio doux, yoga et stretching.

Avec la participation de Séverine, éducatrice sportive du service des sports de la ville.

9h15 > 11h15 – Maison des seniors Vincent Giner, cour extérieure • Sur inscription (tenue confortable recommandée).

CRIME PARTY MADE IN FRONTIGNAN MEURTRE À LA MAISON POULALION

En partenariat avec le service culture de la ville, partez à la recherche de la vérité lors d'une enquête pleine de mystères et de rebondissements. Les participants seront invités à endosser le rôle d'apprentis inspecteurs pour élucider l'assassinat du conservateur du musée.

Une enquête passionnante qui vous mènera à la découverte de sites historiques du centre-ville de Frontignan.

14h30-16h30 - Rendez-vous 14h15 au Square de la liberté. Places limitées - Sur inscription

UN BINGO CONVIVAL

L'association *Au cœur d'un sourire* propose un après-midi spécialement conçu pour un groupe de seniors suivi par le Service d'Aide et d'Accompagnement À Domicile (SSAD) de Frontignan.

Cette animation permettra aux participants de partager un moment ludique, accompagné de leur aide à domicile. Des bénévoles seront présents pour encadrer l'activité et favoriser la participation de chacun.

Un goûter sera offert en fin d'action.

14h30 > 16h – Salle orange, Maison pour tous Désiré Archimbeau, quartier de La Peyrade
Sur inscription auprès de Florence Follezeu
au 04 67 18 54 09.

MARDI 6 OCTOBRE

PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE

C'la Fée de votre Pause Zen vous invite à prendre soin de vous et à découvrir des outils de bien-être faciles à reproduire au quotidien.

Au programme : Exercices de respiration guidée, automassages à l'aide de balles de tennis et autres techniques simples favorisant la détente et le lâcher prise.

9h30 > 10h30 et 10h30 > 11h30 – Maison des seniors Vincent Giner, salle extérieure 1
Sur inscription.

ATELIER CREATIF

Viviane du Club 40 et Patrice, bénévole à l'Espace de Vie Sociale Albert Calmette vous invitent à partager un moment convivial et créatif. Que vous soyez passionnés ou simplement curieux de découvrir une nouvelle activité manuelle, cet atelier est l'occasion de laisser libre cours à votre imagination.

Chacun repartira avec sa création.

9h30 > 11h45 – Maison des seniors Vincent-Giner, salle polyvalente • Sur inscription.

DES MOTS, DES CARTES...ET DE LA BONNE HUMEUR

Jean-Louis du Club 40 et Joëlle du Carrefour de l'amitié vous proposent un moment de détente autour d'un après-midi Rami et scrabble. Venez exercer votre mémoire, votre sens de la stratégie et partager une pause goûter.

14h > 17h – Maison des seniors Vincent-Giner, salle extérieure 1 • Sur inscription

ATELIER SOPHRO'OLFACTO

Atelier olfactif animé par le laboratoire artisanal Holi Cosmétiques. L'olfactothérapie est une méthode psycho-émotionnelle et corporelle qui s'appuie sur les odeurs et les huiles essentielles.

En stimulant des zones spécifiques du cerveau, les molécules odorantes peuvent faire émerger des souvenirs ou des émotions et apaiser ainsi des blocages émotionnels.

Une surprise sera offerte à chaque participant.

14h > 17h – Maison des seniors Vincent-Giner, salle polyvalente • Places limitées • Sur inscription

MERCREDI 7 OCTOBRE

A VOS CARTONS !

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

Cartons gratuits pour tous les participants, avec 2 plaques offertes par personne.

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

JEUDI 8 OCTOBRE

DECOUVERTE DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE !

Les animateurs informatiques des Clubs 40 et Carrefour de l'amitié vous propose de découvrir concrètement comment utiliser au quotidien les outils de l'intelligence artificielle et expérimenter leurs principales fonctionnalités.

9h30 > 11h – Maison des seniors Vincent-Giner, salle informatique • Sur inscription

DES PINCEAUX POUR TISSER DES LIENS MOMENT DE CRÉATIVITÉ ET DE PARTAGE ENTRE GENERATIONS

Atelier intergénérationnel entre les seniors de La Peyrade et les tout-petits du Relais Petite Enfance animé par M. Thérèse du Club 40 et encadré par l'équipe du Relais Petite Enfance (RPE). Au programme : Peinture au pinceau, aux doigts ainsi que découverte des pastels secs et à l'huile.

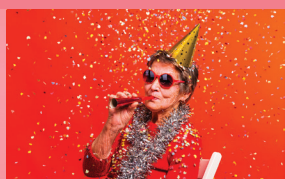
9h30 > 11h15 – Locaux de la Protection Maternelle Infantile, service Territorial des Solidarités (STS), 172 avenue du Maréchal-Juin • Sur inscription.

ATELIER CUISINE LE GOÛT DU PARTAGE

Comme chaque année les seniors se retrouvent avec les élèves du Lepap Maurice Clavel pour un atelier gourmand, supervisé par Céline leur professeur. Chacun mettra la main à la pâte et partagera ses petits secrets culinaires dans une ambiance conviviale.

Les gâteaux réalisés durant la matinée seront partagés et dégustés pendant le karaoké du jeudi après-midi à la Maison des seniors.

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



TOUS EN CHŒUR APRÈS-MIDI KARAOKE

Rencontre intergénérationnelle avec la participation des élèves du Lycée Maurice-Clavel.

Après-midi placée sous le signe de la musique et de la bonne humeur. Les pâtisseries confectionnées lors de l'atelier gourmand du jeudi matin seront dégustées ensemble pour prolonger ce moment de partage

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

VENDREDI 9 OCTOBRE

DES PINCEAUX POUR TISSER DES LIENS MOMENT DE CRÉATIVITÉ ET DE PARTAGE ENTRE GÉNÉRATIONS

Deuxième atelier intergénérationnel proposé aux seniors de Frontignan et aux tout-petits du Relais Petite Enfance animé par M. Thérèse du Club 40 et encadré par l'équipe du RPE.

Au programme : Peinture au pinceau, aux doigts ainsi que découverte des pastels secs et à l'huile.

9h30 > 11h15 – Maison des seniors Vincent-Giner, salle extérieure 1 • Sur inscription

LE CARNAVAL S'INVITE À LA MAISON DES SENIORS VINCENT-GINER

Pour clôturer cette belle semaine bleue, tous les participants, les partenaires et les résidents des maisons de retraite sont invités à partager ce grand moment de convivialité devenu un incontournable.

Au programme : Des chansons à reprendre en chœur, de la musique, des déguisements, des éclats de rire, des surprises et surtout de la bonne humeur. Animation de l'après-midi par Georges Olivier et Louis Jacquemin.

15h > 17h30 – Maison des seniors Vincent-Giner, cour extérieur • Sur inscription

(Les personnes souhaitant présenter un numéro : Chant, danse sketch, musique, ou

toute autre prestation artistique sont invitées à se rapprocher de l'accueil de la maison des seniors Vincent-Giner pour obtenir plus de renseignements et s'inscrire.

Un petit plus ? Si votre prestation s'y prête, un costume ou un déguisement en lien avec le numéro présenté sera particulièrement apprécié !

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

INSCRIPTION

21 septembre > 2 octobre

Lundi > vendredi : 9h > 11h45 et 14h > 16h45

Maison des seniors Vincent-Giner,
rue Anatole-France

04 67 18 54 40

*Organisée par le CCAS, en collaboration avec les services jeunesse, sports et culture, le Relais Petite Enfance, l'EVS, et les associations Les Solidaires Intergénération, Club 40, Carrefour de l'amitié, ANAIS, Club Loisirs, Au cœur d'un sourire, ainsi que les écoles et le SAAD de Frontignan.

