



COMMUNE DE CLAPIERS  
www.ville-clapiers.fr

Semaine Nationale  
des retraités et  
personnes âgées  
du 30 septembre  
au 6 octobre 2024

La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !



**Bouger  
ensemble...  
pour entretenir  
la flamme !**

[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)

Sous le haut parrainage du ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités  
En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1<sup>er</sup> octobre

Un programme riche et varié d'activités  
et de temps conviviaux pour les + de 65 ans

**A CLAPIERS**

Chères Clapiéroises, Clapiérois, chers seniors,

Comme l'an passé nous vous invitons à partager des temps forts et conviviaux dans le cadre de la Semaine Bleue. A l'occasion de cette semaine visant à valoriser la place des seniors dans la vie sociale de notre village, la Commune de Clapiers s'engage encore pour vous proposer de nombreuses activités et moments de lien, sur le thème national Bouger ensemble... pour entretenir la flamme ! En cette année olympique, la Semaine Bleue valorisera la mise en mouvement des aînés. Trop souvent, l'avancée en âge est présentée comme le temps de l'immobilisme et du déclin ; les aînés revendiquent aujourd'hui de s'inscrire dans le mouvement, synonyme de mobilité, mais aussi de lien et de participation à la vie sociale. Il nous tient ainsi à cœur d'agir dans cette perspective avec constance tout au long de l'année, et nous vous retrouverons avec plaisir au fil de cette Semaine Bleue 2024.

Eric Penso  
Maire de Clapiers

Monique Baron  
Conseillère municipale  
déléguée à la Solidarité et aux Seniors

## AU PROGRAMME

 **Lundi 30 sept.**

### VISITE GUIDÉE ET DÉGUSTATION au domaine viticole et apicole de Villeneuve

 de 10 h à 13 h

 Claret

Venez découvrir ce domaine familial en Pic Saint-Loup, conduit de manière écoresponsable, où l'on produit à la fois des vins et des miels de qualité. Découvrez l'univers gourmand de la famille Fraisse, depuis plus de sept générations, suivi d'une dégustation complète de leurs vins ainsi que de leurs miels du cru (acacia, lavandes, thym, garrigues, châtaignier...). L'activité se déroulera dans une ancienne bergerie réhabilitée en caveau voûté.



 **Départ 9 h du parking  
du parc, bd de la Liberté**

**COVOITURAGE**  
coût partagé : 1 € max/personne

**20 places**

 **Lundi 30 sept.**

### INITIATION À LA DANSE

 de 14 h à 16 h

 Salle Jean-Louis Barrault

L'Atelier Danse vous propose cette séance d'initiation. Damien Launes professeur diplômé vous accompagnera sur des pas de danse faciles à réaliser.

**20 places**

### YOGA tout en douceur

 de 17 h à 18 h

 Salle Jean-Noël Bonnefoi  
(rue du Stade)

Une séance sur tapis pour mobiliser vos muscles, bouger en harmonie avec votre respiration et gagner en souplesse : des postures justes et alignées, adaptées aux possibilités du moment. Débutants et habitués sont les bienvenus !

**12 places**

 **Mardi 1<sup>er</sup> octobre**

### ATELIER TERRE & MER

#### Balade découverte de la faune et la flore des étangs

 de 10 h à 12 h

 RDV 9 h 15 au parking du parc, bd de la Liberté

Sud Loisirs vous propose divers ateliers mêlant environnement et patrimoine local (sorties instructives, quizz, jeux de plateau, marche, mémoire sensorielle, détente, papotage, sorties ludiques).

 **COVOITURAGE : coût partagé 2 € max/personne**

**12 places**

### ATELIER JEUX

 de 14 h à 16 h

 Salle Jean-Noël Bonnefoi - rue du Stade

On le sait, le jeu est un incroyable vecteur de sociabilisation ! Lorsqu'on joue ensemble, on apprend à se découvrir autrement d'égal à égal. Proposez vos jeux, vos groupes déjà constitués (belote, scrabble...). Venez partager ce moment de convivialité.

**20 places**

 **Mardi  
1<sup>er</sup> octobre**

### ATELIER TRICYCLE

 de 14 h à 17 h

 Esplanade

MVélo vous propose une présentation et essais d'un tricycle à assistance électrique. Les avantages :  
• Redonne de l'autonomie  
• Reste équilibré même chargé  
• Permet de pratiquer du sport

**20 places**

 **Mercredi 2 octobre**

### SÉCURITÉ ROUTIÈRE PRÉVENTION SENIORS

 de 10 h à 12 h

 Maison des associations

Comprendre les effets du vieillissement sur la conduite automobile et sur les déplacements dans l'environnement routier. Des conseils pour agir, anticiper le risque et préserver sa mobilité. Questionnaire, chiffres, statistiques, débat, des réponses à vos questions.

**25 places**

### GRAND LOTO

 de 15 h à 18 h

 Salle Jean-Louis Barrault  
avec de nombreux lots offerts par nos commerçants. Cartons gratuits.

**130 places**

 **Jeudi 3 octobre**

### STRETCHING POSTURAL

 de 10 h 15 à 11 h

 ou de 11 h 15 à 12 h

 Espace Culturel Jean Penso

La méthode J.-P. Moreau, proposé par l'association "Le chêne et le roseau" est une technique globale qui respecte les pathologies et les morphologies de chacun. Travail sur des contractions musculaires profondes et des étirements. Soulage les maux de dos, apporte de la souplesse, apaise les tensions.

**2 x 20 places**

### AUTODÉFENSE

 de 14 h à 14 h 45

 ou de 15 h à 15 h 45

 Espace Culturel Jean Penso

Clapiers ABFM propose une initiation de sensibilisation à la prévention des risques face à d'éventuelles agressions. Les gestes sont simples et ne nécessitent pas d'entraînement physique, ils participent à l'autodéfense muni ou pas d'une canne ! Sans danger !

**2 x 16 places**

**SUR INSCRIPTION - ATTENTION NOMBRE DE PLACES LIMITÉ**



**Jeudi 3 oct.**



### YOGA SUR CHAISE

🕒 17 h à 18 h

📍 Salle Jean-Noël Bonnefoi - Rue du Stade

Mojo vous propose une session adaptée à tous afin de maintenir votre musculature, gagner en mobilité, retrouver une respiration ample et fluide. Nous expérimenterons des techniques pour relever le niveau d'énergie ou calmer l'anxiété par la respiration, le mouvement et les "automassages". Une petite bulle de sérénité pour retrouver la joie du mouvement !

**12 places**



**Vendredi 4 oct.**



### JEUX VIDÉO

🕒 de 10 h à 12 h

📍 Médiathèque Albert Camus

Jouer à des jeux vidéo est l'un des moyens de se stimuler quotidiennement. Il a été démontré qu'ils augmentent les capacités cérébrales et offrent d'autres avantages liés au cerveau. C'est aussi, un excellent moyen de se détendre. Les jeux vidéo peuvent aider les personnes à améliorer non seulement leurs aptitudes physiques et motrices, mais aussi la coordination œil-main, en particulier dans les jeux physiques. Enfin, ils stimulent les aptitudes mentales et favorisent la communication comme les interactions avec la famille, notamment les petits enfants...

**12 places**

### ATELIER BIEN VIVRE

#### SA RETRAITE

🕒 de 14 h à 16 h

📍 Salle Jean-Noël Bonnefoi

Notre partenaire, l'association Union française des centres de vacances vous propose un atelier à diverses thématiques : origami, aromathérapie, création de bougies et de bijoux en pâte FIMO, jeux de mémoire, réalité virtuelle, smartphone, jeux sur console Nintendo Switch, Do-In, Zentangler.

**12 places**



**Vendredi 4 oct.**

### PROJECTION DU FILM "LE DEJEUNER DU 15 AOÛT"

🕒 à 18 h 30

📍 Salle Jean Malige

Avec Grand'Ecran 2001

Comédie d'1 h 16 de Gianni Di Gregorio. Une bouffée d'air frais aux saveurs épicées qui a reçu le prix du meilleur Premier Film au Festival de Venise 2008. Ce huis clos renoue avec la tradition d'une comédie italienne entre humour et grincements de dents, tendresse et autodérision.

**90 places**



**Samedi 5 oct.**

### APÉRITIF DÎNATOIRE EN MUSIQUE

🕒 de 19 h 30 à 22 h

📍 Salle Jean-Louis Barrault

Avec Duo Replay, une formation dynamique et une référence locale. Son éventail musical varié, dansant, populaire et festif vous fera danser, chanter... Un apéritif dînatoire est offert par la Municipa-  
lité.

**100 places**



**SUR INSCRIPTION - ATTENTION NOMBRE DE PLACES LIMITÉ**