

du 2 au 8 octobre 2023

Vieillir ensemble une chance à cultiver !

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



**PLACES
LIMITÉES**

à 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. Ce dispositif est mis en place pour la valorisation de la place des seniors dans la vie sociale de la cité. Clapiers s'engage cette année encore auprès de ses seniors avec pour thème national "Vieillir ensemble, une chance à cultiver".

Toutes les manifestations sont gratuites. Nous vous attendons nombreux.

Monique BARON
Conseillère municipale
déléguée à la Solidarité et aux Seniors

Eric PENSO
Maire de Clapiers



AU PROGRAMME



Lundi 2 octobre

🕒 **de 10 h à 16 h**

📍 **Castries**

VISITE GUIDÉE DU CHÂTEAU DE CASTRIES

Nous serons accompagnés par "Les Amis du Château de Castries" qui proposent une visite guidée du parc et du château, avec une présentation sur maquettes de l'évolution de l'architecture du château à travers les siècles. En fonction de la mobilité des visiteurs, un circuit dans le vieux village peut également vous être proposé, commenté par un guide. Le parc du château est tout désigné comme lieu de pique-nique. Repas tiré du sac.

👉 **Départ 9 h 30 du parking du parc bd de la Liberté**



Mardi 3 octobre

🕒 **de 10 h à 12 h**

📍 **Salle Jean-Louis Barrault (gymnase)**

ATELIER "BIEN VIVRE SA RETRAITE"

Notre partenaire, l'association UFCV vous propose un atelier de conseils divers : bien manger, bien bouger, sécurité routière... Papotages, rencontres, échanges de savoirs, divertissements... Ateliers mémoire, lecture, créatifs... Ateliers numériques. Cet atelier se déroule dans le cadre d'un cycle de 12 semaines, débutant le mardi 19 septembre et courant jusqu'au 12 décembre.

🕒 **de 14 h à 16 h**

📍 **Clapiers**

BALADE GUIDÉE des traverses occitanes ou des bois de Clapiers avec l'illustre Marc Salasc.

Niveau tout public.

👉 **Rdv 13 h 30, sur l'esplanade Jean Jaurès**



SUR INSCRIPTION - ATTENTION NOMBRE DE PLACES LIMITÉES



Mercredi 4 octobre

de 9 h 30 à 12 h 30

Esplanade Jean Jaurès

ATELIER "REMISE EN SELLE"

Dispensé par Le Vieux Biclou. Connaissance du vélo ou du VAE (entretien, ergonomie, équipements, sécurisation). Maîtrise et maniabilité du vélo. Circulation en ville, en contexte réel pour appréhender les enjeux du code de la route et de la cohabitation des différents modes de déplacement. S'adresse à des personnes qui savent déjà rouler à vélo sans assistance.

de 15 h à 18 h

Salle Jean-Louis Barrault

GRAND LOTO

avec de nombreux lots offerts par nos commerçants. **Cartons gratuits.**



Jeudi 5 octobre

de 18 h 30

Salle Jean Malige

PROJECTION DU FILM "LES OPTIMISTES"

"Les Optimistes" est le nom d'une équipe de volley norvégienne hors du commun : les joueuses ont entre 66 et 98 ans !

Ces mamies sportives décident de relever un grand défi : se rendre en Suède pour affronter leurs homologues masculins. Croyez-les, être senior est une chance, et ces "Optimistes" la saisissent en plein vol !



Jeudi 5 octobre

de 9 h 15 à 10 h 15

Salle de danse - Espace Cult J. Penso

STRETCHING POSTURAL proposé par Le Chêne et le roseau. C'est une technique 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.

de 14 h à 16 h

Salle Jean-Louis Barrault

ATELIER "1^{ER} SECOURS"

Cette initiation sensibilise les participants à la prévention des accidents domestiques et de la vie courante.

"Premier Secours" propose une connaissance des gestes à faire si un accident survient : appeler les secours, protéger le blessé, lui apporter quand c'est possible une aide, le signaler sur la route, etc... Les gestes sont simples et ne nécessitent pas d'entraînement physique.



Vendredi 6 octobre

de 10 h à 20 h

Montpellier

VISITE DU MUSÉE FABRE

Départ 9 h 30
du parking du parc,
bd de la Liberté.



Samedi 7 octobre

de 18 h à 22 h

Salle Jean-Louis Barrault

APÉRITIF DÎNATOIRE EN MUSIQUE

avec un groupe d'amateurs clapiérois, leur éventail musical varié, dansant, populaire et festif vous fera chanter et danser... Apéritif dînatoire offert par la Municipalité.



SUR INSCRIPTION - ATTENTION NOMBRE DE PLACES LIMITÉES

COUPON D'INSCRIPTION

Madame, Monsieur : _____

Téléphone : _____

Courriel : _____

Adresse postale : _____

Merci de cocher ce pour quoi vous vous inscrivez (2 personnes maximum)

☐ **Lundi 2 octobre** : VISITE du château de Castries (PLACES LIMITÉES, COVOITURAGE)

Nombre de personnes : ☐ 1 ☐ 2

☐ **Mardi 3 octobre** : ATELIER "Bien vivre sa retraite" (PLACES LIMITÉES)

Nombre de personnes : ☐ 1 ☐ 2

☐ **Mardi 3 octobre** : BALADE GUIDÉE "Les traverses occitanes" (PLACES LIMITÉES)

Nombre de personnes : ☐ 1 ☐ 2

☐ **Mercredi 4 octobre** : ATELIER "Remise en selle" (2 GROUPES DE 5 PARTICIPANTS MAXIMUM)

Nombre de personnes : ☐ 1 ☐ 2

☐ **Mercredi 4 octobre** : GRAND LOTO (PLACES LIMITÉES À 130 PERSONNES)

Nombre de personnes : ☐ 1 ☐ 2

☐ **Jeudi 5 octobre** : STRETCHING POSTURAL (PLACES LIMITÉES À 20 PERSONNES)

Nombre de personnes : ☐ 1 ☐ 2

☐ **Jeudi 5 octobre** : ATELIER 1^{er} SECOURS (PLACES LIMITÉES)

Nombre de personnes : ☐ 1 ☐ 2

☐ **Jeudi 5 octobre** : PROJECTION du film "Les Optimistes" (PLACES LIMITÉES 90 PERSONNES)

Nombre de personnes : ☐ 1 ☐ 2

☐ **Vendredi 6 octobre** : VISITE du musée Fabre (PLACES LIMITÉES)

Nombre de personnes : ☐ 1 ☐ 2

☐ **Samedi 7 octobre** : APÉRITIF DÎNATOIRE en MUSIQUE (PLACES LIMITÉES À 100 PERSONNES)

Nombre de personnes : ☐ 1 ☐ 2

**COUPON A RETOURNER à la MAIRIE DE CLAPIERS
AVANT le 22 septembre 2023**

Retrouvez tout le détail de programmation sur www.ville-clapiers.fr

Renseignements : Yoan Maurici

Tél : 04 67 55 80 60 - 06 84 34 98 79

Courriel : convivialite@ville-clapiers.com