

Relions tous les âges dans des territoires engagés !



DU 5 AU 10 OCTOBRE 2026

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

La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !


COMMUNE DE CLAPIERS
www.ville-clapiers.fr

Chères Clapiéroises, chers Clapiérois, chers seniors,

Chaque année, le début du mois d'octobre nous offre une parenthèse précieuse : celle de la Semaine Bleue, qui animera Clapiers du 5 au 10 octobre prochain. Plus qu'un rendez-vous inscrit au calendrier, c'est un temps fort où notre village bat un peu plus fort au rythme de la rencontre, de la curiosité et du partage. Cette édition 2026 s'articule autour d'un fil conducteur inspirant : « Relions tous les âges dans des territoires engagés ! ». Ce thème résonne profondément avec l'esprit de notre Municipalité. À Clapiers, nous sommes convaincus que la richesse d'une commune se mesure à la force des liens qui unissent ses habitants, quel que soit leur âge. Vos parcours, votre expérience et votre présence active au quotidien sont au cœur de cette dynamique collective. Pour cette nouvelle semaine qui vous est dédiée, nous avons pensé un juste équilibre entre moments de détente, ateliers d'éveil ou de bien-être, sorties culturelles et rendez-vous festifs. C'est une invitation à prendre soin de soi, à découvrir de nouvelles passions, mais surtout à se retrouver en toute simplicité. En complément des actions menées tout au long de l'année par la Commune, nous espérons que ce programme saura vous susciter de belles envies et créer de doux souvenirs partagés.

Eric Penso
Maire de Clapiers

Sandrine Viaud
Conseillère municipale déléguée
aux Seniors & Lien intergénérationnel

LUNDI 5 OCTOBRE

ATELIER CUISINE "À LA DÉCOUVERTE DES FARÇOUS AVEYRONNAIS"

⌚ de 9 h à 10 h 30

⌚ de 10 h 30 à 12 h

Kiosque Daniel Vermande
Esplanade Jean Jaurès



Animé par un bénévole, passionné de cuisine et ancien cuisinier professionnel, cet atelier vous invite à découvrir les secrets des farçous, de délicieux petits beignets aveyronnais. Venez partager ce savoir-faire et préparer ensemble cette spécialité pleine de caractère ! Et pendant les temps de cuisson, place à la convivialité avec des jeux de société !

● 10 PLACES

LUNDI 5 OCTOBRE

INITIATION "PINCEAU CHINOIS"

⌚ de 14 h à 15 h ou de 15 h à 16 h (2 créneaux)

Salle Jean-Noël Bonnefoi

L'association Artista vous propose cette séance d'initiation au pinceau chinois pour débutants ou confirmés. La professeure, Merryl Dang, vous accueillera dans une ambiance chaleureuse, ludique et agréable.

● 2 X 8 PLACES

CINÉMA "MON GÂTEAU PRÉFÉRÉ"

⌚ à 18 h 30 - Salle Jean Malige

Réalisé par le couple Moghaddam et Sanae, ce film évoque l'Iran, la poésie et la culture persane, tout en portant un regard résolument politique. Une comédie dramatique qui célèbre le droit d'aimer à tout âge tout en dressant un portrait sensible de la condition des femmes et de la solitude des personnes âgées en Iran. Béatrice Malige animera un temps d'échange autour du film.

● 90 PLACES



SUR INSCRIPTION - PLACES LIMITÉES

MARDI 6 OCTOBRE

VISITE DU MIAM

🕒 de 10 h - 13 h - Sète



Le Musée International des Arts Modestes (MIAM) a été fondé par les artistes Hervé Di Rosa et Bernard Belluc. Venez découvrir un univers original, coloré et surprenant, où les objets du quotidien deviennent des œuvres d'art. ● 20 PLACES



📍 Départ : 8 h, parking du parc, bd de la Liberté

Covoiturage : participation de 5 € max./pers.

MARDI 6 OCTOBRE

GESTES DE PREMIERS SECOURS

🕒 de 14 h à 16 h - Espace Bonnier (rez-de chaussé)

Dispensé par Premier Secours, cet atelier initie à la prévention des accidents domestiques et du quotidien. Il permet d'apprendre les gestes essentiels à adopter en cas d'accident : des gestes simples et ne nécessitent pas de condition physique particulière. ● 10 PLACES



ATELIER "BIEN-ÊTRE ET LOISIRS"

🕒 de 14 h à 16 h - Espace Bonnier (1^{er} étage)

Avec notre partenaire, l'association UFCV :

- 🔹 Quiz & mémoire : tonifiez votre esprit
- 🔹 Mobilité : offrez du mouvement à votre vie
- 🔹 Numérique : maîtrisez vos outils du quotidien
- 🔹 Créativité : laissez parler votre génie
- 🔹 Bien-être : gagnez en sérénité

Cet atelier se déroule dans le cadre d'un cycle de 12 semaines. Les mardis 6, 13, 20 et 27 octobre, puis 3, 10, 17, 24 novembre et 1^{er}, 8, 15, 22 décembre. ● 15 PLACES



MARDI 6 OCTOBRE

YOGA SUR CHAISE

🕒 de 14 h 30 à 15 h 30

Salle Jean-Louis Barrault



L'association RVHY [Recherche sur la Vieillesse et le Handicap en Yoga], avec Agnès Boudon, vous propose une séance de hatha-yoga sur chaise, accessible à chacun. Les mouvements sont proposés, jamais imposés, et la séance s'adapte aux capacités de chaque participant. Une activité douce pour libérer le souffle, améliorer le tonus musculaire et la coordination, stimuler la mémoire et l'énergie, favoriser la détente et l'apaisement émotionnel.

● 12 PLACES

ATELIER NUMÉRIQUE

🕒 de 14 h 30 à 16 h 30

Médiathèque A. Camus

Un atelier proposé par la médiathèque pour découvrir, apprendre et être accompagné dans vos usages du numérique, quel que soit votre niveau. Conseils et astuces pratiques, accompagnement personnalisé, échanges et réponses à vos questions.



● 10 PLACES

MERCREDI 7 OCTOBRE

ATELIERS "ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET PLAISIR DE MANGER"

🕒 de 10 h à 12 h - Espace Bonnier (1^{er} étage)

Un atelier convivial animé par Laure Goury, diététicienne, en partenariat avec l'association Brain Up. Un cycle de 6 séances (du 7 oct au 18 nov.) pour découvrir des conseils simples et pratiques pour adopter une alimentation équilibrée, préserver votre santé et continuer à vous faire plaisir au quotidien. Un moment d'échange et de convivialité pour prendre soin de soi tout en partageant ses expériences.

● 15 PLACES



SUR INSCRIPTION - PLACES LIMITÉES

MERCREDI 7 OCTOBRE

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 8 OCTOBRE

VISITE D'ANDUZE ET D'UNE NOUGATERIE

🕒 de 10 h à 17 h, à Anduze

10 h-12 h : découverte du centre historique et flânerie sur le marché

12 h-14 h : déjeuner libre (tiré du sac ou dans un restaurant de votre choix).

14 h-15 h 30 : visite de la nougaterie "Nougat by Martial" pour découvrir les secrets de fabrication. Une sortie placée sous le signe de la découverte, du partage et de la gourmandise !

▼ 20 PLACES



🚗 **Départ : 8 h, parking du parc**
Covoiturage : 5 € max./pers.

JEUX VIDÉO

🕒 de 14 h à 16 h, à la médiathèque

Jouer aux jeux vidéo est un bon moyen de stimuler quotidiennement le cerveau tout en se détendant. Ils peuvent améliorer les capacités mentales, la coordination œil-main ainsi que certaines aptitudes physiques et motrices. Les jeux vidéo favorisent également la communication et les interactions avec la famille, notamment avec les plus jeunes.

▼ 8 PLACES



VENDREDI 9 OCTOBRE

ATELIER "ZÉZETTES DE SÈTE"

🕒 de 9 h à 10 h 30

🕒 de 10 h 30 à 12 h

Kiosque Daniel Vermande

Animé par un bénévole, passionné de cuisine et ancien cuisinier professionnel. Venez découvrir et préparer les traditionnelles zézettes de Sète, spécialité gourmande à base de farine, d'huile d'olive et de muscat de Frontignan. Pendant les temps de cuisson, place aux jeux de société pour partager un moment convivial !

▼ 2 X 10 PLACES



ATELIER "DÉTENTE ET MOBILITÉ CORPORELLE"

🕒 de 14 h à 16 h - Salle Jean-Noël Bonnefoi

Retrouvez souplesse, équilibre et bien-être grâce à des exercices doux et accessibles à tous, animés par Aurélie Ollemann, sophrologue. Un cycle de six séances pour relâcher les tensions, améliorer sa mobilité et prendre soin de soi. Du 9 octobre au 6 novembre.

▼ 8 PLACES



SOPHROLOGIE

🕒 de 16 h 15 à 17 h 30 - Salle Jean-Noël Bonnefoi

Une bulle de calme pour se reconnecter à soi et apprendre à mieux gérer stress et émotions, grâce à la sophrologie et au pouvoir apaisant des sons et du silence. Animée par Séverine Sinico, sophrologue.

▼ 14 PLACES



SAMEDI 10 OCTOBRE

APÉRITIF DÎNATOIRE EN MUSIQUE

🕒 de 19 h 30 à 22 h - Salle Jean-Louis Barrault

Place à la fête avec Duo Replay, une formation dynamique. Leur répertoire varié, festif et populaire vous fera danser, chantonner... Un apéritif dînatoire sera offert par la Municipalité.

▼ 100 PLACES



SUR INSCRIPTION - PLACES LIMITÉES