

# VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !

DU 6 AU 10  
OCTOBRE  
2025



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



Sous le haut parrainage du ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles  
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

La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !



Chères Clapiéroises, chers Clapiérois, chers seniors,

L'arrivée de la période automnale rime à Clapiers depuis plusieurs années maintenant avec la Semaine Bleue, qui prendra ses quartiers dans notre village du 6 au 10 octobre. La Commune est attachée à cet événement qui promeut et valorise la place des seniors au sein de la société, et que nous avons plaisir à organiser. "Vieillir, une force à partager !" voici le thème pour cette année 2025, avec lequel nous sommes pleinement d'accord. L'avancée en âge n'est pas assujettie à l'immobilisme et au déclin, et vous, les aînés, êtes des acteurs essentiels dans la vie sociale de Clapiers, et ainsi du bien-vivre ensemble dans notre village. Cette Semaine Bleue sera une belle occasion de mettre cela en avant, en complément de toutes les activités proposées par la Commune aux seniors au fil de l'année. Au plaisir de vous y retrouver,

Votre Maire,  
et l'élue déléguée à la Solidarité et aux Seniors

## AU PROGRAMME

**LUNDI 6 ET  
JEUDI 9 OCTOBRE**

### ATELIER DE SENSIBILISATION À LA PRÉVENTION ET À L'AUTO-DÉFENSE

🕒 **Lundi : de 9 h 15 à 10 h**  
🕒 **Jeudi : de 16 h 15 à 17 h**  
**Salle de danse**  
**Espace Culturel Jean Penso**

Proposé par l'association clapiéroise ABFM, cet atelier invite les participants à découvrir des gestes simples et accessibles pour mieux prévenir les risques face à d'éventuelles situations d'agression. Aucun effort physique particulier n'est requis : les techniques proposées sont faciles à réaliser et peuvent être pratiquées avec ou sans canne.

**14 PLACES  
(PAR SÉANCE)**



**LUNDI 6 OCTOBRE**

### INITIATION À LA DANSE

🕒 **de 10 h à 12 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 SUR CHAISE

🕒 **de 14 h à 15 h**  
**Salle Jean-Louis Barrault**

Proposée par l'Association Recherche sur la Vieillesse et le Handicap en Yoga, En hatha-yoga, chaque mouvement est suggéré, mais jamais imposé : la pratique s'adapte à chacun, en partant de ses capacités et de son corps tel qu'il est. Les bienfaits sont nombreux : libérer et déployer le souffle, améliorer le tonus musculaire, renforcer la coordination et la mémoire, apaiser l'état émotionnel, stimuler l'énergie.

**12 PLACES**



**LUNDI 6 OCTOBRE**

### PROJECTION LE QUARTET

🕒 **de 18 h 30**  
📍 **Salle Jean Malige**

L'association Grand'Ecran 2001 propose cette comédie, réalisée par Dustin Hoffman, avec Maggie Smith, Tom Courtenay, Billy Connolly.  
Synopsis : À Beecham House, maison de retraite pour musiciens d'opéra, l'arrivée de la célèbre diva Jean Horton bouleverse l'équilibre des pensionnaires. Ses anciens partenaires de scène, Reginald, Wilfred et Cissy, voient ressurgir souvenirs, blessures et rancunes du passé. Malgré les tensions, ils tentent de la convaincre de reformer leur quatuor mythique pour le gala annuel de la maison.

**90 PLACES**



**MARDI 7 ET JEUDI 9 OCT.**

### STRETCHING POSTURAL

🕒 **de 9 h à 9 h 45**  
**Salle de danse, Espace Culturel J. 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.

**20 PLACES (PAR SÉANCE)**

### BALADE THÉÂTRALISÉE

🕒 **de 10 h à 12 h** (RDV 10h devant la mairie)  
**dans le coeur du village**

Le Duo d'Aqui propose une balade-spectacle au cœur de Clapiers. Entre chansons et saynètes, vous découvrirez l'intimité des histoires locales, les secrets des cathares occitans, la philosophie des troubadours de la région, le patrimoine bâti et les traditions du village, les légendes des animaux totémiques. Et nous clôturerons par un apéritif convivial de spécialités régionales. (En cas de pluie, salle Jean-Louis Barrault). **50 PLACES**



**LES MARDIS  
7 - 14 - 21  
28 OCTOBRE  
ET JEUDI 6 NOV.**

### ATELIERS BIEN DANS SA TÊTE BIEN DANS SON CORPS

🕒 **de 14 h à 16 h**  
**Maison des  
associations (RDC)**

Notre partenaire, Brain Up vous propose un cycle de **5 séances** de bien-être. Savoir prendre soin de son corps par des petites bulles de bien-être au quotidien ; le revitaliser par des mouvements et des activités adaptées ; le valoriser par un regard bienveillant sur soi et par les autres. Ce sont autant de sujets et de conseils qui seront abordés pendant ces ateliers. Le bien-être ne passant pas seulement par le corps, étant aussi mental. Mieux gérer son stress, apaiser son esprit et comprendre l'impact du sommeil sur notre équilibre global sont aussi des clés essentielles pour un bien-être durable, qu'il sera possible de découvrir dans ce parcours. Inscription pour les 5 séances. **12 PLACES**

**SUR INSCRIPTION**

**NOMBRE DE PLACES LIMITÉ**

**MERCREDI 8 OCTOBRE**

## SÉCURITÉ ROUTIÈRE PRÉVENTION SENIORS

🕒 de 10 h à 12 h

**Maison des associations**

Rejoignez notre atelier spécial seniors pour tester vos connaissances sur le code de la route ! Mettez à jour vos réflexes et découvrez les dernières règles en toute convivialité. Profitez d'un moment interactif, ludique et utile pour une conduite en toute sécurité. Inscrivez-vous dès maintenant et prenez la route avec confiance !

**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 9 OCTOBRE**

## ATELIER PRÉVENTION-SECOURS

🕒 à 14 h à 16 h

**Salle Jean- Louis Barrault**

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 : Les gestes enseignés sont simples et ne nécessitent pas de condition physique particulière.

**15 PLACES**



**VENDREDI 10 OCTOBRE**

## VISITE DU CHÂTEAU DE FLAUGERGUES

- ✓ 10 h : visite guidée des jardins, de la ferme de permaculture, des vignes et de la Cave.
- ✓ 11 h-11 h 30 : dégustation de vins
- ✓ 11 h 45-13 h30 : repas tiré du sac, pe-tanque, cartes dans le parc de Grammont
- ✓ 14 h à 15 h : visite guidée du Château



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

👉 **Départ 9 h 15 du parking du parc**

**20 PLACES**



**JEUDI 9 OCTOBRE**

## VISITE AU MUSÉE : SOULAGES

🕒 de 11 h à 12 h 30

**Musée Fabre**

Hommage à l'artiste français Pierre Soulages (décédé en 2022) avec une rétrospective majeure à Montpellier, sa ville de cœur. L'exposition présente environ 120 œuvres, toiles, papiers, cuivres, bronzes et verres, et explore ses rencontres artistiques, formelles et amicales avec l'histoire de l'art et son époque.

**COVOITURAGE**

**coût : 1 € max/personne**

👉 **Départ 10 h 15  
du parking du Parc  
bd de la Liberté**



**COVOITURAGE**

**20 PLACES**

## APÉRITIF DÎNATOIRE EN MUSIQUE

🕒 de 19 h 30 à 22 h

**Salle Jean-Louis Barrault**

Avec Duo Replay, une formation dynamique. Leur répertoire varié, festif et populaire vous entraînera sur la piste de danse et vous fera fredonner vos airs préférés.

Apéritif dînatoire offert par la Municipalité.

**100 PLACES**



**SUR INSCRIPTION - PLACES LIMITÉES**