

DOSSIER DE PRESSE

Semaine Bleue

Vendredi 6 septembre 2024, 11h, salle des boiseries





La ville d'Oloron Sainte-Marie, par l'intermédiaire de son CCAS, participe chaque année à la Semaine Bleue dédiée aux aînés. Le programme, toujours riche et diversifié, incluant des rendez-vous récurrents et des nouveautés, est un des principaux temps forts du volet animation du CCAS.

Les événements sont principalement regroupés sur la première semaine d'octobre, date officielle de la manifestation, mais débordent également pour s'étirer entre fin septembre et courant novembre.

Les acteurs qui travaillent au quotidien auprès des personnes âgées (associations, collectivités locales, centres d'action sociale, établissements pour personnes âgées, etc.) ont été invités à organiser des actions pour et avec les aînés. Le Centre Communal d'Action Sociale d'Oloron Sainte-Marie coordonne ces actions avec beaucoup de dynamisme et d'implication.

La Semaine Bleue permet aux aînés de s'instruire, se divertir ou s'informer ; mais c'est aussi un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion publique sur la contribution des personnes âgées à la vie économique, sociale et culturelle.

La Semaine Bleue est donc un formidable levier pour changer le regard porté par la société sur le vieillissement et la vieillesse, en diffusant une représentation positive du rôle des personnes âgées dans notre tissu social : le programme du CCAS est basé sur cette idée !

D'autant plus, comme le révèle le comité national de la Semaine Bleue, que « la transition démographique caractérisée par le vieillissement de la population va se traduire par une augmentation très sensible du nombre des âgés et surtout des plus âgés dans les prochaines années ». Il s'agit d'une « mutation sociale et culturelle » qui se traduit par des initiatives citoyennes solidaires, notamment engagées dans la période covid, et qui doit aussi trouver un écho « dans les politiques et les actions mises en œuvre à l'échelle des territoires pour permettre aux aînés de mieux vivre leur âge avec les autres générations, à travers l'accessibilité, l'adaptation, l'aménagement de l'espace public et des espaces privés.

Année olympique oblige, la thématique 2024 est « bouger ensemble... pour entretenir la flamme ! ». A Oloron, le bal, les visites, la marche bleue, les ateliers de l'ASEPT, les olympiades, répondront directement à cette thématique en proposant aux aînés différentes façons de se mettre en mouvement.



Le programme

VENDREDI 27 SEPTEMBRE 2024

Après-midi : de 14h30 à 16h30- Salle Barthou

Atelier « Bouger, c'est la santé ! » et présentation des ateliers de prévention « Bien vieillir » en partenariat avec la Maison Sport Santé et l'ASEPT Sud Aquitaine : exercices pratiques pour lutter contre la sédentarité, sur chaises, avec ou sans outils, renforcement musculaires, mobilité, etc.

> Gratuit, ouvert à toutes et tous

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

Le Bal de la Semaine bleue animé par Super Musettes sonne la reprise de la saison des bals !

14h30 à 18h30 Salle du Bel Automne

> Entrée payante 8€, pâtisserie offerte

Les bals recueillent toujours le même succès avec une centaine de danseurs à chaque édition.

A noter qu'à partir du bal suivant celui de la Semaine Bleue, l'entrée coûtera 10 € (toujours avec la pâtisserie).

Prochaines dates :

- 19 octobre : Bal des Amarantes animé par Ritournelle
- 16 novembre : Bal des Asters animé par les Bourlingueurs
- 7 décembre : Bal de l'Hiver animé par Festival Musette

LUNDI 30 SEPTEMBRE

Après-midi : Présentation du CNaV (Conseil National autoproclamé de la Vieillesse) et réflexion sur la condition des personnes âgées – proposition de différents ateliers

- 13h30h Salle du Bel Automne

> Gratuit, ouvert à toutes et tous

MARDI 1^{ER} OCTOBRE 2024

- Sortie journée à UZOS : Musée de la Gourmandise Francis Miot et visite des saloirs de Louis Départ 9h30 du parking de la gare, retour vers 17h30. Partage d'un pique-nique

Exceptionnellement cette année, le CCAS propose une sortie gratuite. Attention, l'aller-retour se fera via les navettes associatives : le nombre de places est donc limité à 16 personnes.

> Gratuit, réservé aux retraité(e)s Oloronais(es)

- Après-midi : Visite guidée des expositions de la Villa Bedat « Citius, Altius, Fortius, Communiter-Plus vite, plus haut, plus fort ENSEMBLE » - 14h

> Gratuit, ouvert à toutes et tous

MERCREDI 2 OCTOBRE 2024

De 11h à 16h30 : Olympiades intergénérationnelles à la Plaine des sports de St Pée



> Enfants, grands-parents, chaussez vos baskets et venez relever des défis ludiques, sportifs et créatifs !

En partenariat avec le service des sports et les structures locales (centre de loisirs, EHPAD, lycée professionnel, Maison sport santé, associations Oloronaises, Villa Bedat...).

Rdv à la Salle SCOHY à partir de 11h : pour constituer les équipes, jouer et partager un pique-nique convivial sur place. Poursuite des activités l'après-midi puis remise des récompenses et goûter offert par le CCAS.

L'objectif est de proposer un moment ludique où les générations pourront exercer différentes activités physiques tout en s'amusant. La manifestation prend pour modèle le « raid sportif » familial et convivial organisé en mai par le service des Sports, avec la complicité d'associations sportives oloronaises. Différents jeux sportifs seront proposés : tir à l'arc, exercices de motricité avec le FCO rugby, course en fauteuil avec les EHPAD, lancer d'espadrilles. Comme pendant le raid sportif, une activité culturelle est également proposée avec la participation de la Villa Bedat : cette fois, il s'agira d'un atelier créatif de broderie sur le thème des JO.

Seront présents : les résidents des EHPAD et de la résidence autonomie, les enfants du centre de loisirs Léo Lagrange.

A noter la participation du Lycée du 4 septembre pour un quizz sur le numérique.

> Gratuit, ouvert à toutes et tous

JEUDI 3 OCTOBRE 2024

Sortie journée à TARBES : Visite des jardins de Massey, repas au restaurant et animation équestre au Haras de Tarbes.

- Départ 9h parking de la gare, retour vers 18h.

> Payant 12€, réservé aux retraité(e)s Oloronais(es)

VENDREDI 4 OCTOBRE 2024

- Matin : Marche Bleue des JO de 3 km, à la Plaine des sports de St-Pée de 10h à 12h, départ de la salle Scohy, en partenariat avec le service patrimoine. Possibilité de pique-niquer.

> Gratuit, priorité aux retraité(e)s Oloronais(es)

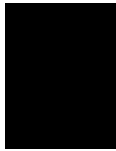
- Après-midi : LOTO SPECTACLE : « Carton plein pour votre santé ! » Organisé par l'ASEPT Sud Aquitaine de 14h à 16h30 à la salle du Bel Automne, avenue Sadi Carnot

Le goûter sera offert par l'ASEPT.

Les inscriptions sont nécessaires afin d'adapter le nombre de lots. Limité à 100 personnes.

> Gratuit, ouvert à toutes et tous sur inscription préalable auprès de l'ASEPT au 05.59.80.98.88 ou contact@asept-sudaquitaine.fr

A noter : il s'agit d'une animation expérimentale créée par la troupe Les Créants, qui va la tester dans différentes villes et Oloron a la chance d'avoir la seule représentation de l'année dans le département. Le principe est celui d'un loto avec cartons gratuits : les lots à gagner seront tous en lien avec la thématique du bien-être. Quatre parties de loto seront proposées sur 4 thématiques : bien dans mon assiette, bien dans mon corps, bien avec les autres, bien dans ma tête. Chaque thématique fait l'objet d'un sketch d'improvisation basé sur les anecdotes des seniors gagnants, le



sketch permettant d'illustrer des recommandations de santé. Ce loto qui mêle jeu et spectacle est divertissant et ludique.

SAMEDI 5 OCTOBRE 2024

- Après-midi : de 14h30 à 16h30 à la Villa Bedat Atelier créatif Custom my shoes. Par la technique du détournement d'objet, venez revaloriser une de vos vieilles chaussures et la transformer en création originale.

Avec l'association TRAM-E

> Gratuit, sur inscription préalable auprès de la Villa Bedat au 05 64 19 00 10

ou villa.bedat@hautbearn.fr

LUNDI 14 OCTOBRE 2024

Après-midi : Atelier de sensibilisation et de prévention des arnaques : la sécurité des seniors, atelier animé par la Gendarmerie

14h30 Salle Barthou

> Gratuit, ouvert à toutes et tous

Les seniors sont une proie pour les arnaqueurs : ils sont en règle générale plus vulnérables et plus isolés. Voici quelques exemples des comportements à adopter, réunis sur la plaquette éditée par la Gendarmerie.

Démarchage à domicile

Verrouillez votre porte même quand vous êtes chez vous

Si vous faites entrer une personne, suivez-la dans tous ses déplacements

Ne signez aucun document qui ne semble pas clair

Ne versez aucune avance

Démarchage téléphonique

Ne divulguez pas vos coordonnées bancaires

Ne rappelez pas le n° de téléphone indiqué par votre interlocuteur

Ne donnez aucune information personnelle

Au moindre doute, coupez court à la conversation

Vol aux distributeurs de billets

De préférence, retirez votre argent au guichet

Ne laissez pas votre code secret près de votre carte bancaire

Méfiez-vous des personnes qui vous proposent leur aide

Tenez fermement votre carte et rangez rapidement vos billets

JEUDI 17 OCTOBRE 2024

Après-midi : Ciné Débat autour du film « Joyeuse retraite », échange convivial avec une médiatrice familiale prévu à la fin du film avec des professionnels du territoire. Organisé par le Centre social Là-Haut.

14h Auditorium de la Villa Bedat

> Gratuit, ouvert à toutes et tous, collation offerte



EN SEPTEMBRE

- Ateliers ASEPT :

> CAP Bien-être du Lundi 16 septembre au Lundi 7 octobre 2024 (cycle de 4 séances de 2h45, de 9h15 à 12h) - Salle Barthou, Mairie d'Oloron

> Gratuit, sur inscription auprès de l'ASEPT au 05.59.80.98.88 ou contact@asept-sudaquitaine.fr

Ces ateliers sont destinés aux personnes qui veulent apprendre à dompter leurs émotions, avec des conseils pour identifier les causes et mécanismes du stress et des émotions et mettre en place des stratégies personnelles au service de sa santé. L'atelier se fera par petit groupe d'environ 12 personnes. Les 4 ateliers collectifs seront suivis par une séance individuelle sous la forme d'un entretien téléphonique pour tirer un bilan du programme et identifier les ressources à mobiliser.

L'ASEPT vous donne 5 bonnes raisons de participer :

- échangez dans une approche collective et bienveillante,
- prévenez et gérez les situations de stress qui vous envahissent parfois,
- développez votre mieux-être au quotidien,
- gagnez en confiance en s'appuyant sur vos ressources,
- appréhendez les liens entre santé, émotions et stress.

EN NOVEMBRE

- Ateliers ASEPT :

> Initiation à la tablette du Lundi 4 Novembre au Lundi 9 Décembre 2024 (cycle de 6 séances de 2h, de 15h à 17h) – Salle Barthou, Mairie d'Oloron

> Gratuit, sur inscription auprès du CCAS

Informations pratiques

> Toutes les animations proposées sont soumises à inscription au CCAS, ou à l'ASEPT, car le nombre de places est limité (sauf pour le bal).

> Les inscriptions se font au CCAS pendant les horaires d'ouverture, à partir du lundi 9 septembre. La première semaine, les inscriptions aux sorties seront réservées aux personnes n'ayant pas participé l'année dernière.

> Renseignements au 05.59.39.86.42