

## La Semaine Bleue : mettre à l'honneur nos aînés



La Semaine Bleue : mettre à l'honneur nos aînés

Du 6 au 10 octobre 2025, la France vivra au rythme de la Semaine Bleue, un temps fort national dédié aux retraités et aux personnes âgées. Placée cette année sous le thème « Vieillir, une force à partager », cette semaine est l'occasion de valoriser la place essentielle des aînés dans notre société et de rappeler l'importance du lien intergénérationnel.

Avec la communauté de communes Astarac Arros en Gascogne et le centre intercommunal d'action sociale, de nombreuses animations sont prévues tout au long de la semaine.

L'objectif de ces initiatives est double : rompre l'isolement, tout en valorisant les savoirs et expériences des seniors. La Semaine Bleue rappelle que le vieillissement est une richesse collective et qu'il appartient à chacun d'entre nous de cultiver la solidarité et le respect entre les générations.

En pratique : Événements gratuits.

**Lundi 6 octobre 2025, Mobilité et prévention routière. A Villecomtal sur Arros, à la salle des fêtes.** Vélo électrique. Savoir rouler, UFOLEP caravane des sports. Lunettes simulation alcool. Section de marche du FIVA : marche bleue 1H. Simulateur de voyage virtuel.

**Mardi 7 octobre 2025, Accès aux droits, habitat. Montaut d'Astarac, à la salle des fêtes.**

Atelier accès aux droits. Ergothérapeute « bien vieillir chez soi ». Démonstration de matériel médical. Simulateur de vieillissement. Visio truck. MSA Aidant et Bulle d'air. Ville à joie Séniors.

**Mercredi 8 octobre 2025. Bien être et nutrition. Sainte Dode, à la salle des fêtes et à la salle de la mairie.**

Atelier sophrologie. Yoga. Socio-esthéticienne. Cuisine intergénérationnelle avec les enfants « les enfants font des crumbles ».

**Judi 9 octobre 2025. Prévention santé. Miramont d'Astarac, à la salle des fêtes.**

Atelier premiers secours. Atelier ICOPE, test autonomie. UFOLOEP la caravane Sport santé. Ville à joie Séniors. DentoBus. Visio/Audio Truck. Présentation du centre local de santé.

**Vendredi 10 octobre 2025. Guinguette et goûter. Sainte Dode, à la salle des fêtes.**

Guinguette, orchestre, animation et goûter gourmand sur réservation auprès du CIAS 05.62.66.82.35.