

**SUR INSCRIPTION**

**04 74 12 14 21**

**PROGRAMME**

**30 septembre**

**4 octobre 2024**

**GRATUIT**

Des animations et activités  
pour les personnes de + de  
60 ans et leur entourage

La  
**Semaine  
Bleue**  
À tout âge, ensemble !



**Au service des séniors  
de l'Agglomération**



## Changeons notre regard sur le vieillissement

Pour la troisième année consécutive, Haut-Bugey Agglomération met en place une Semaine Bleue sur son territoire, du 30 septembre au 4 octobre 2024. Comme lors des précédentes éditions, ce calendrier englobe la journée internationale des personnes âgées (1<sup>er</sup> octobre) ainsi que la journée nationale des aidants (6 octobre).

Tout au long de ce temps dédié, organisé par le CLIC du Haut-Bugey, de nombreux ateliers et animations sont programmés dans les 13 communes partenaires. Autant de moments privilégiés pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des personnes âgées à la vie économique, sociale et culturelle, sur l'importance de créer du lien et de ne laisser personne à la marge dans ce monde en mouvement qu'est le nôtre.



Michel Mourlevat, Président de Haut-Bugey Agglomération

## Au service des séniors de l'Agglomération



## Accueillir, écouter, informer, soutenir et orienter : de l'importance du bien vieillir

L'équipe du CLIC du Haut-Bugey accueille et informe les personnes de plus de 60 ans, les aidants et les personnes de plus de 50 ans en situation de handicap. Elle les conseille et les accompagne dans toutes les démarches liées aux problématiques du vieillissement :

- maintien à domicile ;
- accès aux droits ;
- accès aux soins ;
- entrée en établissement.

L'accompagnement peut être individuel (rendez-vous, visites à domicile) ou collectif (cafés séniors, ateliers et conférences d'information et de prévention).

## Rester chez soi le plus longtemps possible

Informations sur les services : aide-ménagère, aide à la personne, portage de repas (service HBA et traiteurs), téléassistance, transport à la demande. Informations et orientation vers les professionnels de l'habitat pour les aides à l'adaptation du logement

## Droits : lesquels, quand et à quelles conditions ?

Aide à l'autonomie (Département, Caisses de retraite).  
Prestation de compensation du handicap.  
Allocation de solidarité personnes âgées.  
Aide à la mutuelle.

## Faciliter l'accès aux soins

Informations et orientation vers le personnel soignant : kinésithérapeutes, infirmières, services de soins infirmiers à domicile.  
Mise en relation avec les coordinateurs d'appui pour les parcours de soins complexes.  
Accompagnement des situations de détresse morale et mise en relation avec les professionnels de santé spécialisés.

## L'entrée en établissement : informations et aide à la constitution des dossiers

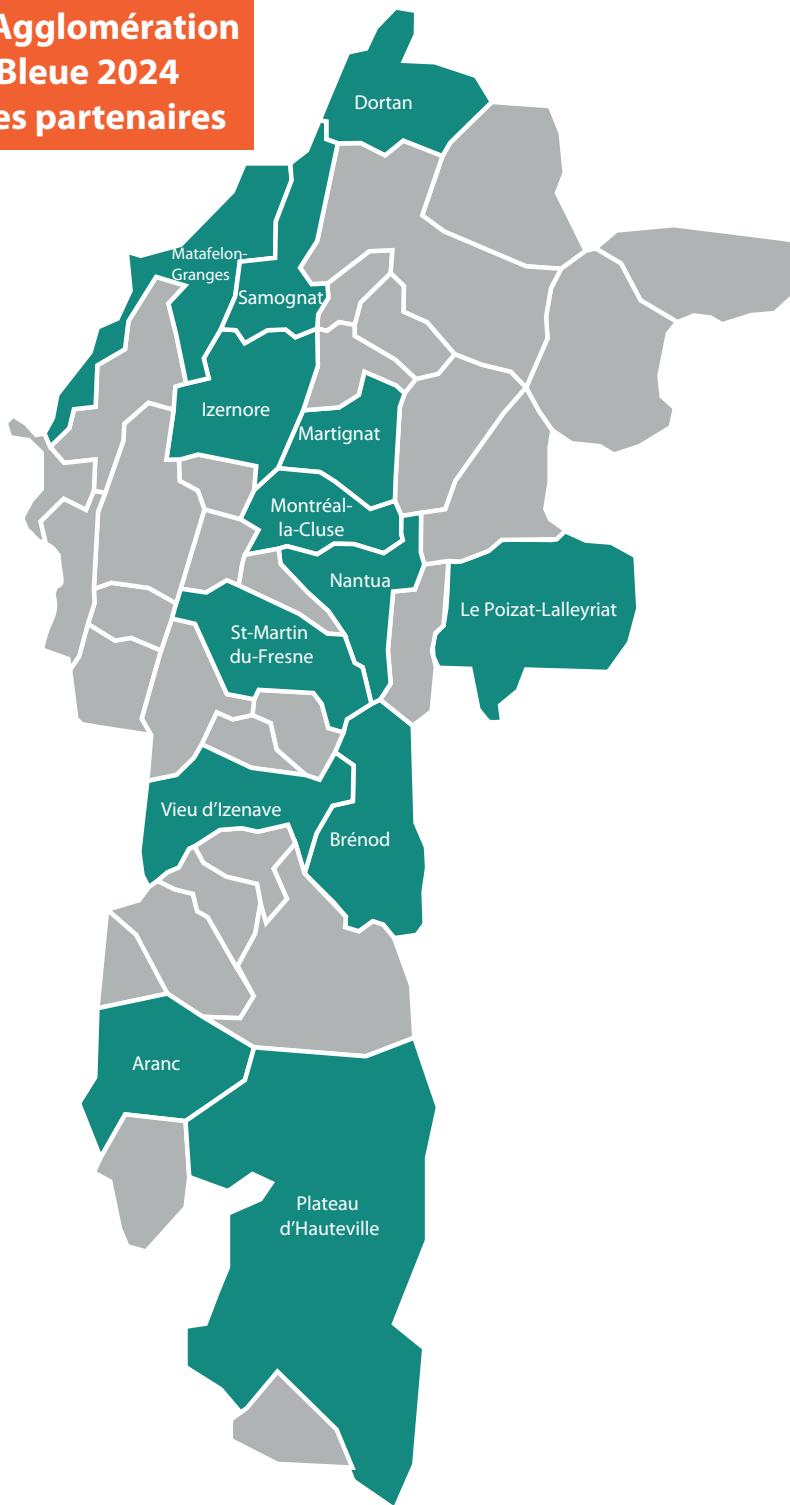
Résidence autonomie et MARPA (logements seniors autonomes ou semi autonomes).  
EHPAD pour un logement médicalisé.

## LE CLIC DU HAUT-BUGEY EN CHIFFRES

Au cours des six premiers mois de 2024, l'équipe du CLIC du Haut-Bugey a assuré :

- 541 entretiens par téléphone ;
- 100 visites à domicile ;
- 103 rendez-vous dans les locaux rue René Nicod, à Oyonnax ;
- 17 rendez-vous lors des permanences France services à Nantua ;
- 21 rendez-vous lors des permanences France services à Plateau d'Hauteville.

**Haut-Bugey Agglomération**  
**Semaine Bleue 2024**  
**13 communes partenaires**



9h30 - 12h30

**PRENDRE SOIN DE SOI AVEC LA RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE ET PLANTAIRE**



Salle Paradis - Complexe Paradis  
Avenue F. Prosper de Douglas

**01460 Montréal-la-Cluse**

► Séance animée par une réflexologue

9h30 - 12h30

**SÉANCE DÉCOUVERTE DE LA KINÉSIOLOGIE**

Espace de Vie Sociale  
**01130 Nantua**

11h - 11h45

**GYM SÉNIORS**



Salle des châteaux  
**01430 Saint-Martin-du-Fresne**  
Pas d'inscription

14h - 16h

**DÉCOUVERTE DES APPLICATIONS DE RANDONNÉE**



Salle du conseil  
**01100 Martignat**

► Avec une conseillère numérique

14h - 16h30

**VISITE DU REFUGE ANIMALIER DU HAUT-BUGEY**



Promenade avec les chiens  
Refuge animalier du Haut-Bugey  
Rue Belmont  
**01100 Oyonnax**

14h - 16h

**ATELIER NUMÉRIQUE**



Voyages, balades, botanique  
Salle du conseil  
**01430 Saint-Martin-du-Fresne**  
► Animé par un conseiller numérique

**SPECTACLE**

**Lundi 30 septembre 14h - 16h30**

AMOURETTES ET LOUFOQUERIES  
Opérette  
Salle des fêtes Malraux  
**01130 Nantua**



9h30 - 11h30

## ATELIER NUMÉRIQUE

Voyages, balades, botanique

Salle du conseil

**01430 Saint-Martin-du-Fresne**

► Animé par un conseiller numérique



10h - 12h

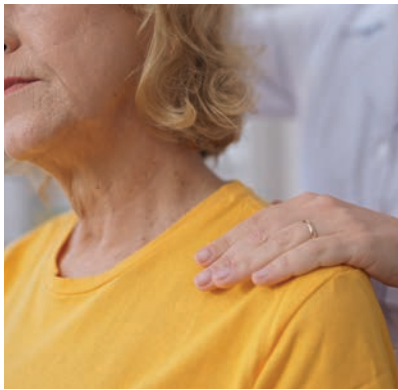
## SOULAGE TES TENSIONS, LIBÈRE TON MOUVEMENT !

Salle Paradis - Complexe Paradis

Avenue F. Prosper de Douglas

**01460 Montréal-la-Cluse**

► Séance animée par une ostéopathe et une enseignante en activité physique adaptée



10h - 12h

## TENNIS SANTÉ

Complexe sportif Paradis

Avenue F. Prosper de Douglas

**01460 Montréal-la-Cluse**



10h - 12h

## DÉCOUVERTE DE LA NATUROPATHIE

Médiathèque

22 rue du Jura – Complexe Clair Midi

**01460 Montréal-la-Cluse**





14h - 16h

### MARCHE NORDIQUE INITIATION

Autour du lac de Nantua

Si mauvais temps - Salle Paradis  
Avenue F. Prosper de Douglas

**01460 Montréal-la-Cluse**

Sur inscription 06 67 73 22 50

14h - 16h

### BIEN DANS TES BASKETS, BIEN DANS TON ASSIETTE

30 minutes d'activité physique  
adaptée, suivie d'une partie  
pratique avec un atelier  
Gourmandise, temps d'échanges et  
goûter

Médiathèque

22 rue du Jura – Complexe Clair Midi

**01460 Montréal- la-Cluse**



HautBugeyTourisme©2014 - MarcChâtelain

18h15

### CINÉ DÉBAT

Projection du film SUPER SENIORS

Cinéma Le Club

4 Rue Dr Levrat

**01130 Nantua**

► Tarif : 5,50 €

14h - 16h

### ATELIER NUMÉRIQUE

Voyages, balades et botanique

Résidence Joséphine

1 Chemin du Saut

**01580 Samognat**

► Animé par une conseillère  
numérique



9h30 - 12h

## ATELIER GRANDS-PARENTS - ENFANTS

Espace de Vie Sociale

01130 Nantua

► Animé par des intervenants de  
l'Espace de Vie Sociale de Nantua

Sur inscription 06 03 12 41 45



9h30 - 12h30

## DÉCOUVERTE DE LA KINÉSIOLOGIE

Salle des associations

01430 Saint-Martin-du-Fresne



9h30 - 11h30

## ATELIER NUMÉRIQUE

Voyages, balades, botanique

Salle du conseil

01110 Aranc

► Animé par un conseiller numérique



14h - 16h

## CONFÉRENCE SUR LES TROUBLES DE L'AUDITION

Salle Paradis - Complexe Paradis  
Avenue F. Prosper de Douglas

01460 Montréal-la-Cluse

Pas d'inscription

► Animée par une sophrologue







14h - 16h

## DÉCOUVERTE DES APPLICATIONS DE RANDONNÉE

Bibliothèque  
2 rue des Écoles  
**01590 Dortan**

► Avec un conseiller numérique

14h - 15h30

## CAFÉ NUMÉRIQUE

Venez parler de votre expérience et poser vos questions à votre conseillère : Internet, les achats en ligne, la sécurité, l'intelligence artificielle...

Salle de l'eden - Espace de Vie Sociale  
13 Rue du Dr Jacques Touillon  
**01130 Nantua**



14h - 16h

## ATELIER NUMÉRIQUE

Voyages, balades, botanique  
Salle du conseil  
**01460 Port**

► Avec un conseiller numérique



17h30 - 19h

## SÉANCE DÉCOUVERTE PRÉVENTION DES CHUTES

Espace André Malraux  
Avenue du Dr Grezel  
**01130 Nantua**

► Avec Cr'APAhute Sport Santé



9h - 10h

## ATELIER ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE AVANT PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ

Salle Paradis - Complexe Paradis  
Avenue F. Prosper de Douglas  
**01460 Montréal-la-Cluse**

10h - 12h

## ATELIER PLATEFORME SPORT SANTÉ



Vous avez peur de pratiquer du sport ?  
Venez en parler ! Temps d'échange  
autour des freins à la pratique d'une  
activité sportive  
Espace de Vie Sociale  
**01130 Nantua**

10h - 12h

## AUTOMASSAGE



Salle des châteaux  
**01430 Saint-Martin-du-Fresne**

14h - 16h

## DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE

Salle Paradis - Complexe Paradis  
Avenue F. Prosper de Douglas  
**01460 Montréal-la-Cluse**  
► Séance animée par une sophrologue

14h - 16h

## ATELIER NUMÉRIQUE



Voyages, balades, botanique  
Salle polyvalente  
**01130 Le Poizat-Lalleyriat**  
► Animé par une conseillère  
numérique

14h - 16h

## ATELIER NUMÉRIQUE



Stocker et classer ses photos sur  
son téléphone  
Salle du conseil  
**01580 Izernore**  
► Animé par un conseiller  
numérique

15h - 17h

## DÉCOUVERTE DE LA RÉFLEXOLOGIE

Pour les résidents  
EHPAD Résidence LES HELLEBORES  
**01100 Groissiat**



8h30 - 11h

## ANIMATION INTERGÉNÉRATIONNELLE



Lycée Xavier Bichat  
Salle des conférences  
Avenue du Lac

**01130 Nantua**

► Organisée par la classe de 1<sup>ère</sup> BAC  
PRO ANIMATION du Lycée Xavier  
Bichat à Nantua et leurs enseignants

9h30 - 11h30

## ATELIER NUMÉRIQUE



Voyages, balades, botanique

Salle du conseil

**01110 Brénod**

► Animé par un conseiller numérique

## CAP FORM SÉNIORS

9h - 12h

Pour les séniors plutôt «actifs»  
Six créneaux de 30 minutes  
de découverte / initiation,  
renforcement musculaire,  
marche nordique, stretching,  
techniques d'auto-massages,  
exercices de prévention des  
chutes

Boost Center  
185 chemin des Lésines  
**01110 Plateau d'Hauteville**

14h - 16h

## EQUI «FUN»

Venez tester votre équilibre et vos  
capacités

EHPAD Les Jardins du Lac  
Salle des capucines  
50 rue Paul Painlevé

**01130 Nantua**

► Organisé par deux enseignantes  
en activité physique adaptée et  
les animatrices de l'EHPAD

## DÉCOUVERTE SPORT ADAPTÉ ET RANDONNÉE

13h30 - 19h

13h30 - 16h

Découverte / initiation de  
différentes activités sportives  
(pétanque d'intérieur, biathlon laser,  
tennis de table, basket fauteuil...)

14h Randonnée Marais de Vaux

15h Course d'orientation

16h Atelier diagnostique  
de la forme physique et  
recommandations de pratiques

**16h30** Spectacle de clôture  
par la Compagnie ASHAANTY  
PROJECT (Charleston et cirque)

Boost Center  
185 chemin des Lésines  
**01110 Plateau d'Hauteville**  
► Avec le soutien des élèves de  
1<sup>ère</sup> BAC PRO ANIMATION du  
Lycée Xavier Bichat à Nantua

Au service des séniors  
de l'Agglomération



57 rue René Nicod 01100 Oyonnax  
04 74 12 14 21  
clic@hautbugey-agglomeration.fr  
www.hautbugey-agglomeration.fr

# La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

Bien vieillir avec son âge

Bien vieillir avec son entourage

Bien vieillir sur son territoire

Plus d'informations sur la Semaine Bleue à :

• Oyonnax : [www.oyonnax.fr](http://www.oyonnax.fr) 04 74 77 00 06



Haut-Bugey Agglomération remercie les communes, les partenaires, les animateurs et les élèves de 1<sup>ère</sup> Bac Pro animation du Lycée Xavier Bichat à Nantua pour leur investissement lors de la Semaine Bleue 2024.

## Nos partenaires

