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 veillir avec son entourage

Bien vieillir sur son territoire

Plus d'informations sur la Semaine bleue à :

- *Oyonnax : www.oyonnax.fr 04 74 77 00 06*

Oyonnax

Nos partenaires

PROGRAMME

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

Du 2 au 8 octobre 2023

GRATUIT

La Semaine Bleue
À tout âge, ensemble !

Belleydoux
Dortan
Izernore
Nantua
Montréal-la-Cluse
Nurieux-Volognat
Plateau d'Hauteville
Saint-Martin-du-Fresne

CLIC
Au service des plus de 60 ans
HAUT BUGEY AGGLOMÉRATION
AIN 01 le Département

Pour la deuxième année, nous mettons en place une semaine bleue sur le territoire du Haut-Bugey.

La thématique :

"VIEILLIR ENSEMBLE, UNE CHANCE À CULTIVER"

Dans ce contexte, la Semaine Bleue, plus que jamais, est une opportunité de porter la voix des aînés et ceux qui s'engagent à leurs côtés. Je vous souhaite d'ores et déjà une bonne semaine bleue !

Michel MOURLEVAT,
Président de Haut-Bugey Agglomération

Lundi 2 octobre

10h
RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE ET PLANTAIRE

Découverte/alternative de la prise en charge de la douleur, au mieux-être
Salle Paradis - Complexe Paradis
Avenue F. Prosper de douglas
01460 Montréal-la-Cluse
▸Animée par une réflexologue - infirmière

Sur inscription au 06 72 64 07 81

14h
COMMENT ÉVEILLER LA JOIE EN SOI ET AUTOUR DE SOI

Savoir rire et éveiller la joie dans sa vie malgré les événements et les épreuves est un trésor inestimable, une véritable pépite
Conférence suivie d'un moment de détente avec une initiation au yoga du rire.
Salle André Malraux
Avenue du Dr Grezel
01130 Nantua
▸Animée par une sophrologue

Sur inscription au 04 74 12 14 21

18h15
CINÉ DÉBAT PROJECTION DU FILM «MA VIE EST UN DÉFI, 1000 KM POUR DÉFIER LE PARKINSON»

Témoignage poignant et unique, une aventure pleine d'espoir
Ciné Le club Nantua (01130)
4 rue du Dr Levrat
▸Débat animé par l'association France Parkinson

Ouvert à tous - Tarif 5,50€

Mardi 3 octobre

9h30
ATELIER GRANDS-PARENTS ET ENFANTS

Espace de Vie Sociale
01460 Montréal-la-Cluse
▸Animé par l'Espace de Vie Sociale de Montréal-la-Cluse

Sur inscription au 06 03 12 41 45

10h
SOULAGE TES TENSIONS, LIBÈRE TON MOUVEMENT !

Atelier d'échanges et d'informations : prendre soin de soi et de son corps
Salle Paradis - Complexe Paradis
Avenue F. Prosper de Douglas
01460 Montréal-la-Cluse
▸Animé par une ostéopathe et une enseignante en activité physique adaptée

Sur inscription au 04 74 12 14 21

ÊTRE AIDANT, TOUS CONCERNÉS

Mardi 3 octobre 20h

Conférence ouverte à tous - Une soirée forte en émotions, animée par France Alzheimer et le CLIC, au rythme de témoignages, conférences... célébrant la force des aidants
Mairie de Montréal-la-Cluse - 1 place Jean Coupat **01460 Montréal-la-Cluse**
▸Animée par une psychologue de France Alzheimer et la coordinatrice du CLIC

Sur inscription au CLIC 04 74 12 14 21

14h
VOS SENS EN EVEIL

Atelier autour des odeurs et du goût
Salle des fêtes Hauteville
Place du Dr Rougy
01110 Plateau d'Hauteville
▸Animé par les professionnels des Jardins d'Alois, du Conseil Départemental, du CLIC et de l'association Bulle de vie

Réservé à des binômes proches Aidants- Aidés
Sur inscription obligatoire au 04 74 12 14 21

13h30
LA RÉFLEXOLOGIE UN BON OUTIL POUR LUTTER CONTRE LE STRESS

Découverte & atelier
Salle paradis- Complexe Paradis
Avenue F. Prosper de Douglas
01460 Montréal-la-Cluse
▸Animé par un sophrologue
Pré-inscription et informations au 07 89 95 43 69

14h30
ATELIER MARCHE NORDIQUE SECTEUR MONTRÉAL-LA-CLUSE

Parcours choisi en fonction du niveau du groupe.
Salle de sport Paradis
Avenue F. Prosper de Douglas
01460 Montréal-la-Cluse
▸Animé par deux enseignantes en activité physique adaptée

Sur inscription au 06 67 73 22 50

Mercredi 4 octobre

14h

ATELIER CRÉATIF - EMPREINTE D'AUTONOMIE

Atelier manuel autour de la nature : création d'un tableau décoratif
Salle Paradis
Avenue F. Prosper de Douglas
01460 Montréal-la-Cluse
▸Animé par une animatrice loisirs-créatif

Sur inscription au 06 62 46 18 42

14h

APRÈS-MIDI JEUX INTERGÉNÉRATIONNELS

Jeux créés par les élèves du Lycée Xavier Bichat et les adhérents de la bibliothèque de Montréal-la-Cluse, avec l'aide de l'Espace de Vie Sociale à destination de nos aînés de l'EPHAD de Nantua
Lycée Xavier Bichat
Avenue du lac
01130 Nantua
▸Animés par les élèves du Lycée Xavier Bichat et les adhérents de la bibliothèque de Montréal-la-Cluse

Destiné au public de l'EPHAD de Nantua
Renseignements au 04 74 75 48 48

14h30

LA SOPHROLOGIE, C'EST QUOI ?

Séance découverte de sophrologie : réconcilier le corps et l'esprit
Mairie
Salle de l'église
01580 Izernore
▸Animée par une sophrologue

Sur inscription au 06 51 94 67 24

Jeudi 5 octobre

14h

APRÈS-MIDI JEUX

Découverte de jeux créés par les élèves du Lycée Xavier Bichat et les adhérents de la bibliothèque de Montréal-la-Cluse
Salle Paradis
Avenue F. Prosper de Douglas
01460 Montréal-la-Cluse
▸Animée par les élèves du Lycée Xavier Bichat et les adhérents de la bibliothèque de Montréal-la-Cluse

Sur inscription au 04 74 76 17 92

14h30-16h30

LOTO GRANDS ET PLUS JEUNES

Destiné aux résidents de l'EHPAD de Nantua
EHPAD Les Jardins du Lac
50 rue Paul Painlevé
01130 Nantua
▸Animé par les élèves du Lycée Xavier Bichat

Renseignements au 04 74 75 48 48

14h-16h

LA SOPHROLOGIE, C'EST QUOI ?

Séance découverte de sophrologie : réconcilier le corps et l'esprit
Mairie
2 rue de l'Hôtel de ville
01590 Dortan
▸Animée par une sophrologue

Sur inscription au 06 51 94 67 24

APRÈS-MIDI DANSANT

Jeudi 5 octobre 14h-18h

Speed dating pour rencontrer les acteurs du Plateau
Animation musicale
Entrée gratuite - sur inscription
Salle des fêtes
Place du Dr Rougy
01110 Plateau d'Hauteville

Réservation avant le 15 septembre 2023
à la Mairie de Plateau d'Hauteville, France services ou au Centre Social et Culturel Plateau d'Hauteville ou par mail fshauteville@hautbugey-agglomeration.fr

APRÈS-MIDI DANSANT

Vendredi 6 octobre 14h30-19h

Avec DJ Marco
Buvette au profit d'une association
Entrée gratuite
Salle André Malraux
Avenue du Dr Grezel
01130 Nantua
▸Organisé par LES LIBELLULES et le CLIC

Pré-réservation conseillée au CLIC 04 74 12 14 21

Ateliers numériques

Mercredi 4 octobre

10h
PEPS À LA VIE CULTURELLE

Loisirs et culture à travers le numérique
Salle Espace de Vie Sociale
01130 Nantua
▸Animé par un conseiller numérique

Sur inscription au 06 76 45 06 73

10h30
ATELIER NUMÉRIQUE

Café rencontre : échange autour du vieillissement et du numérique
Bibliothèque
2 rue des Ecoles
01590 Dortan
▸Animé par un conseiller numérique et le CLIC

Ouvert à tous - accès libre

14h
ATELIER NUMÉRIQUE

Café rencontre : échange autour du vieillissement et du numérique
412 Route de la Fauconnière
01130 Belleydoux
▸Animé par un conseiller numérique et le CLIC

Ouvert à tous - accès libre

Jeudi 5 octobre

10h
LE VOYAGE NUMÉRIQUE

Atelier découverte du numérique
Mairie
2 chemin de la Fontaine
01460 Nurieux-Volognat
▸Animé par deux conseillers numériques

Sur inscription au 07 84 58 07 90

14h
LE VOYAGE NUMÉRIQUE

Atelier découverte du numérique
Mairie
1 Place de la Mairie
01430 St Martin-du-Fresne
▸Animé par deux conseillers numériques

Sur inscription au 06 76 45 06 73