

SUR INSCRIPTION

04 74 12 14 21

GRATUIT

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

PROGRAMME

du 6 au 11
octobre 2025

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



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



Changeons notre regard sur le vieillissement

Pour la quatrième année consécutive, Haut-Bugey Agglomération met en place une Semaine Bleue sur son territoire, du 6 au 11 octobre 2025. Ce calendrier englobe 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 11 communes engagées. 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 : 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

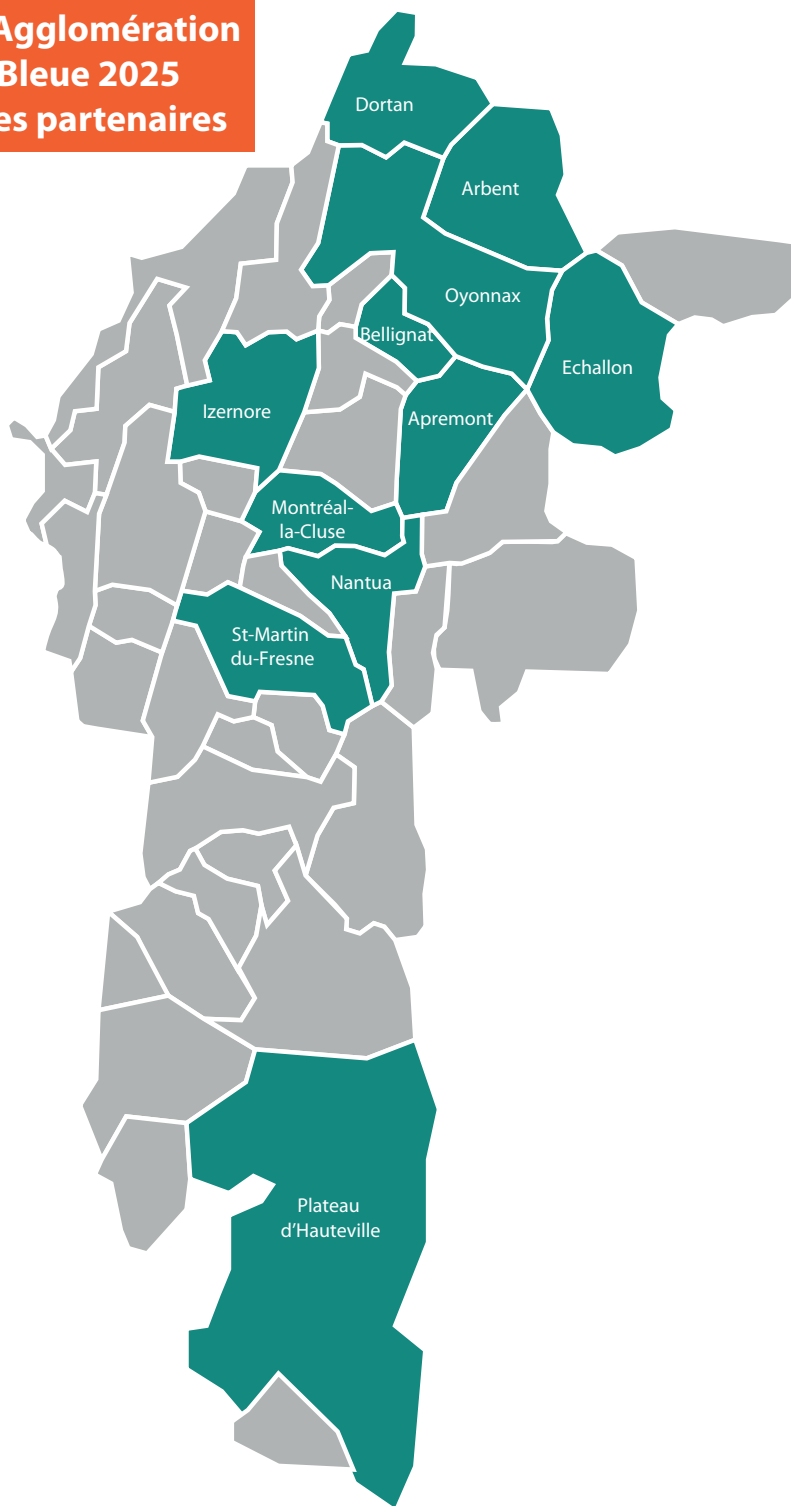
Résidence autonomie et MARPA (logements seniors autonomes ou semi autonomes).
EHPAD pour un logement médicalisé.

LE CLIC DU HAUT-BUGEY EN CHIFFRES

Au cours des six premiers mois de 2025, l'équipe du CLIC du Haut-Bugey a accompagné 367 personnes et a finalisé :

- 791 entretiens par téléphone ;
- 136 visites à domicile ;
- 141 rendez-vous dans les locaux rue René Nicod, à Oyonnax ;
- 12 rendez-vous lors des permanences France services à Nantua ;
- 8 rendez-vous lors des permanences France services à Plateau d'Hauteville.

Haut-Bugey Agglomération
Semaine Bleue 2025
11 communes partenaires



10h - 12h



APPROCHE DES CONSTELLATIONS FAMILIALES

Jeux de rôles

Salle de l'eden - Espace de Vie Sociale
19 rue de l'Hôtel de Ville

01130 Nantua

Sur inscription au 04 74 12 14 21

14h



DANSE INTERGÉNÉRATIONNELLE

DANSE PART'ÂGE avec les familles
des résidents, les soignants et les
élèves des 1^{ères} Bac Pro Animation du
Lycée Bichat

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

01130 Nantua

► Animée par les Enseignants APA et
les animatrices de l'Ehpad

Sur inscription au 04 74 12 14 21

14h - 16h



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ : UN ENJEU MAJEUR + INITIATION MARCHÉ NORDIQUE

Conférence - Venez tester vos
connaissances sur l'activité physique,
comprendre l'importance de la pratique
régulière sur la santé

Boost Center

185 chemin des Lésines

01110 Plateau d'Hauteville

► Bâtons fournis pour la marche nordique

Sur inscription au 04 74 40 00 54

14h



VISITE DU REFUGE ANIMALIER DU HAUT-BUGEY

Promenade avec les chiens

Refuge animalier du Haut-Bugey
Rue Belmont

01100 Oyonnax

Sur inscription au 04 74 12 14 21

14h - 16h30



CONFÉRENCE ET ATELIERS D'INFORMATION

Sur les droits et les aides

Foyer de l'Orme

10 rue de l'Orme

01100 Oyonnax

**Inscription auprès du service
social de la Mairie**

04 74 81 72 19

► Organisé par la Ville d'Oyonnax
en présence du Conseil
Départemental, du Conseil
Départemental d'Accès au Droit,
le CLIC, de la Maison de l'Habitat,
de l'ALEC de l'Ain, du CCAS et
du Service Social de la Mairie
d'Oyonnax.

9h - 12h30

RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Salle des associations

41 grande rue

01430 Saint-Martin-du-Fresne

► Avec Ariane Grenard

Sur inscription au 04 74 12 14 21



14h

ATELIER NUMÉRIQUE

Découverte de l'intelligence artificielle

Salle des conseils

Place de la résistance

01580 Izernore

► Animé par un conseiller numérique

Sur inscription au 04 74 12 14 21

14h - 16h

YOGA DOUX SUR TAPIS

Prenez soin de vous tout en douceur...

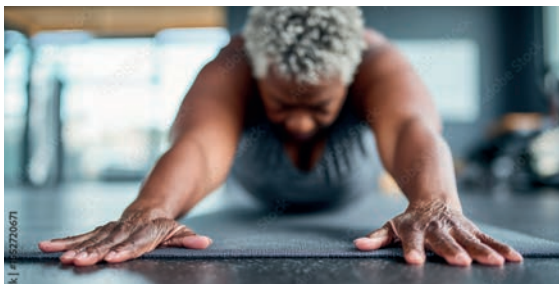
Espace André Malraux

Avenue du Dr Grezel

01130 Nantua

► Tenue adaptée

Sur inscription au 04 74 12 14 21



14h - 16h

ATELIER JEUX INTERGÉNÉRATIONNEL

Médiathèque - Complexe Clair Midi
22 rue du Jura

01460 Montréal-la-Cluse

► Avec les élèves de 1^{ère} Bac Pro

Animation du Lycée Bichat et l'ADAPA

Sur inscription au 04 74 12 14 21

Mardi 7 octobre

Sur inscription



15h - 16h

YOGA SUR CHAISE

Prenez soin de vous tout en douceur...

Espace André Malraux

Avenue du Dr Grezel

01130 Nantua

► Tenue adaptée

Sur inscription au 04 74 12 14 21

16h - 17h

DÉCOUVERTE DE L'AQUADOUCE

Activité physique douce et adaptée à différentes problématiques de santé

Boost Center

185 chemin des Lésines

01110 Plateau d'Hauteville

Sur inscription au 04 74 40 00 54



CINÉ DÉBAT

Mardi 7 octobre 18h

QUAND TU SERAS GRAND

Cinéma Le Club

4 Rue Dr Levrat

01130 Nantua

6,50€



10h - 12h

SOULAGE TES TENSIONS, LIBÈRE TON MOUVEMENT !

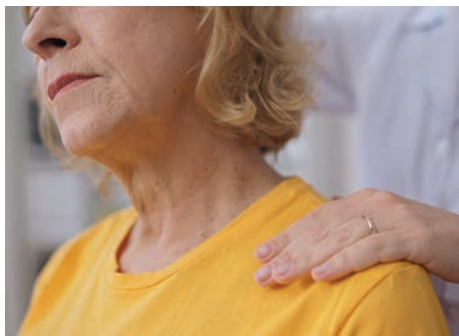
Salle des châteaux

41 grande rue

01430 Saint-Martin-du-Fresne

► Animée par une ostéopathe et
une enseignante en activité
physique adaptée - Tenue adaptée

Sur inscription au 04 74 12 14 21



10h - 12h

CINÉ APÉRO

« Viens avec ton papi / ta mamie »

Film : un petit air de famille

Cinéma Le Club

4 rue Dr Levrat

01130 Nantua

► 4,50 € la place

Sur inscription au 04 74 12 14 21



13h30 - 16h30

MÉMOIRE JEUX

Atelier jeux intergénérationnel ADAPA

MARPA Les Fritillaires

18 rue de l'ancienne Gare

01430 Saint-Martin-du-Fresne

Sur inscription au 04 28 00 01 62



14h

ATELIER NUMÉRIQUE

Apprendre à gérer les photos sur
smartphone

Bibliothèque

2 rue des écoles

01590 Dortan

► Animé par un conseiller numérique

Sur inscription au 04 74 12 14 21





14h30 - 16h

COMMENT PRÉVENIR LES CHUTES ?

Grâce à l'Activité Physique Adaptée

Salle de l'eden - Espace de Vie Sociale

19 rue de l'Hôtel de Ville

01130 Nantua

► Avec Cr'APAhute Sport Santé

Sur inscription au 04 74 12 14 21

17h - 18h

SÉANCE DE GYM DOUCE

Venez bouger dans un cadre
convivial, pour favoriser votre
mobilité, votre équilibre et votre bien-
être en douceur et sans risque

Boost Center

185 chemin des Lésines

01110 Plateau d'Hauteville

Sur inscription au 04 74 40 00 54



17h - 18h

CONFÉRENCE SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Un moyen de préserver l'autonomie
de nos aînés

Cinéma Le Club

4 rue Dr Levrat

01130 Nantua

► Avec Cr'APAhute Sport Santé

Sur inscription au 04 74 12 14 21



9h30 - 10h30

YOGA DOUX ET ADAPTÉ

Prenez soin de vous tout en douceur...

MARPA Les Fritillaires

18 rue de l'ancienne Gare

01430 Saint-Martin-du-Fresne

Sur inscription au 04 28 00 01 62

10h

RÉUNION D'INFORMATION

Adaptez votre logement en toute sérénité avec l'ALEC

Mairie

20 rue de la Fruitière Petit-Vallon

01100 Apremont

Sur inscription au 04 74 12 14 21

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

Sur inscription au 04 74 12 14 21

14h

RÉUNION D'INFORMATION

Fake news : démêler le vrai du faux !

Mairie

201 route du Haut-Jura – Lieu-dit Miribel

01130 Echallon

► Animée par un conseiller numérique

Sur inscription au 04 74 12 14 21

9h30 - 11h30

PENSER, ORGANISER UN
CHANGEMENT DE LIEU DE VIE
POUR SOI OU UN PROCHE

Espace Loisirs

1415 avenue du Général Andréa

01100 Arbent

Sur inscription au 04 74 12 14 21

10h30 - 11h30

YOGA DOUX ET ADAPTÉ

Prenez soin de vous tout en douceur...

MARPA Les Fritillaires

18 rue de l'ancienne Gare

01430 Saint-Martin-du-Fresne

Sur inscription au 04 28 00 01 62

13h30 - 17h30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
ET MOBILITÉ ACTIVE

Conférences, ateliers d'activités physiques, test auditif et petite randonnée encadrée

Centre Sportif Léon Emin

125 Cours de Verdun

01100 Oyonnax

Sur inscription au 04 74 81 72 19

14h - 16h

INITIATION AU SWIN GOLF

Pour l'adresse et la concentration

Terre Ronde

01110 Plateau d'Hauteville

► Départ à 14h du Centre Social et Culturel Les 7 Lieux

Sur inscription au 04 37 61 07 40

9h



CAFÉ SÉNIORS

«Maison futée» piloter sa maison :
technologie et objets connectés

Salle des familles

Avenue de la gare

01 100 Bellignat

► Animé par le CRIAS

Sur inscription au 04 74 12 14 21

10h-12h

DÉCOUVERTE TENNIS SANTÉ



Complexe sportif Paradis

7 avenue Prosper Douglas

01 460 Montréal-la-Cluse

► Animée par un moniteur de tennis
formé en tennis santé

Sur inscription au 04 74 12 14 21

14h

YOGA DOUX ET ADAPTÉ



Prenez soin de vous tout en
douceur...

MARPA La Maison Caline

8 rue de Broliat

01 460 Montréal-la-Cluse

► Tenue adaptée

Sur inscription au 04 74 22 75 85

14h

CAFÉ SÉNIORS



«Maison futée» piloter sa maison :
technologie et objets connectés

Centre social de la Plaine

1 Place du Maréchal Leclerc

01 100 Bellignat

► Animé par le CRIAS

Sur inscription au 04 74 12 14 21

14h

DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE



Salle des associations

41 grande rue

01 430 Saint-Martin-du-Fresne

► Avec une sophrologue

Sur inscription au 04 74 12 14 21

14h

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



Une heure par personne

MARPA La Maison Caline

8 rue de Broliat

01 460 Montréal-la-Cluse

Sur inscription au 04 74 22 75 85

THÉ DANSANT

Vendredi 10 octobre 14h

ENTREZ DANS LA DANSE

Venez chanter et danser

Salle Mogador

01 460 Montréal-la-Cluse



15h-17h

INITIATION À LA DANSE FOLK



Danses populaires, traditionnelles
de France et d'ailleurs + goûter

Centre Social et Culturel Les 7 Lieux

01 110 Plateau d'Hauteville

Sur inscription au 04 37 61 07 40

Samedi 11 octobre

Sur inscription

11h - 12h

CONFÉRENCE SUR LES TROUBLES DE L'AUDITION

Médiathèque - Complexe Clair Midi

22 rue du Jura

01460 Montréal-la-Cluse

► Animée par une sophrologue

Sur inscription au 04 74 12 14 21

57 rue René Nicod 01100 Oyonnax

04 74 12 14 21 - clic@hautbugey-agglomeration.fr

www.hautbugey-agglomeration.fr

Au service des séniors
de l'Agglomération



Bien vieillir avec son âge

Bien vieillir avec son entourage

Bien vieillir sur son territoire

Retrouvez de nombreuses autres actions sur :

- Oyonnax : www.oyonnax.fr 04 74 81 72 19 Oyonnax
- Plateau d'Hauteville : www.centre-social-hauteville.fr 04 37 61 07 40

Haut-Bugey Agglomération remercie les communes, les partenaires, les animateurs et les élèves de 1^{ère} Bac Pro animation du Lycée Xavier Bichat à Nantua pour leur investissement lors de la Semaine Bleue 2025.

Nos partenaires

