

**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

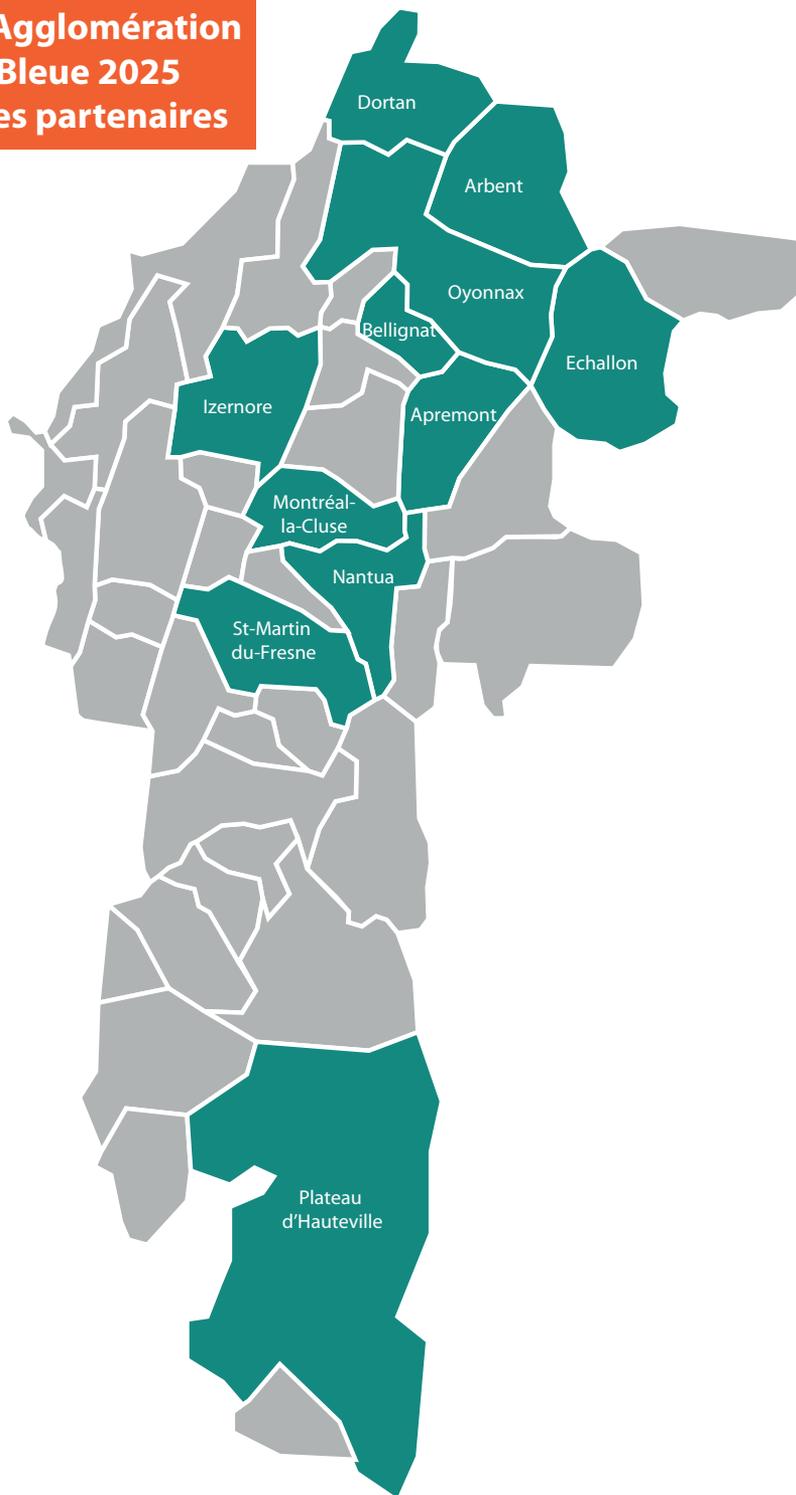
Résidence autonomie et MARPA (logements seniors autonomes ou semi autonomes).  
EHPAD pour un logement médicalisé.

## 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 PARTÂGE avec les familles  
des résidents, les soignants et les  
élèves des 1<sup>ères</sup> 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.

Mardi 7 octobre

Sur inscription

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<sup>ère</sup> 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€



**Mercredi 8 octobre**

**Sur inscription**

**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 Dorton**

► Animé par un conseiller numérique

**Sur inscription au 04 74 12 14 21**



**Mercredi 8 octobre**

**Sur inscription**



**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**



Jeudi 9 octobre

Sur inscription

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

Vendredi 10 octobre

Sur inscription

9h

### CAFÉ SÉNIORS



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

Salle des familles  
Avenue de la gare

**01100 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  
**01460 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 Brolliati

**01460 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

**01100 Bellignat**

► Animé par le CRIAS

Sur inscription au 04 74 12 14 21

14h

### DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE



Salle des associations  
41 grande rue

**01430 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 Brolliati

**01460 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

**01460 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

**01110 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

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



À tout âge, ensemble !

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](http://www.oyonnax.fr) 04 74 81 72 19 Oyonnax
- Plateau d'Hauteville : [www.centre-social-hauteville.fr](http://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<sup>ère</sup> Bac Pro animation du Lycée Xavier Bichat à Nantua pour leur investissement lors de la Semaine Bleue 2025.

## Nos partenaires

