

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^{er} 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

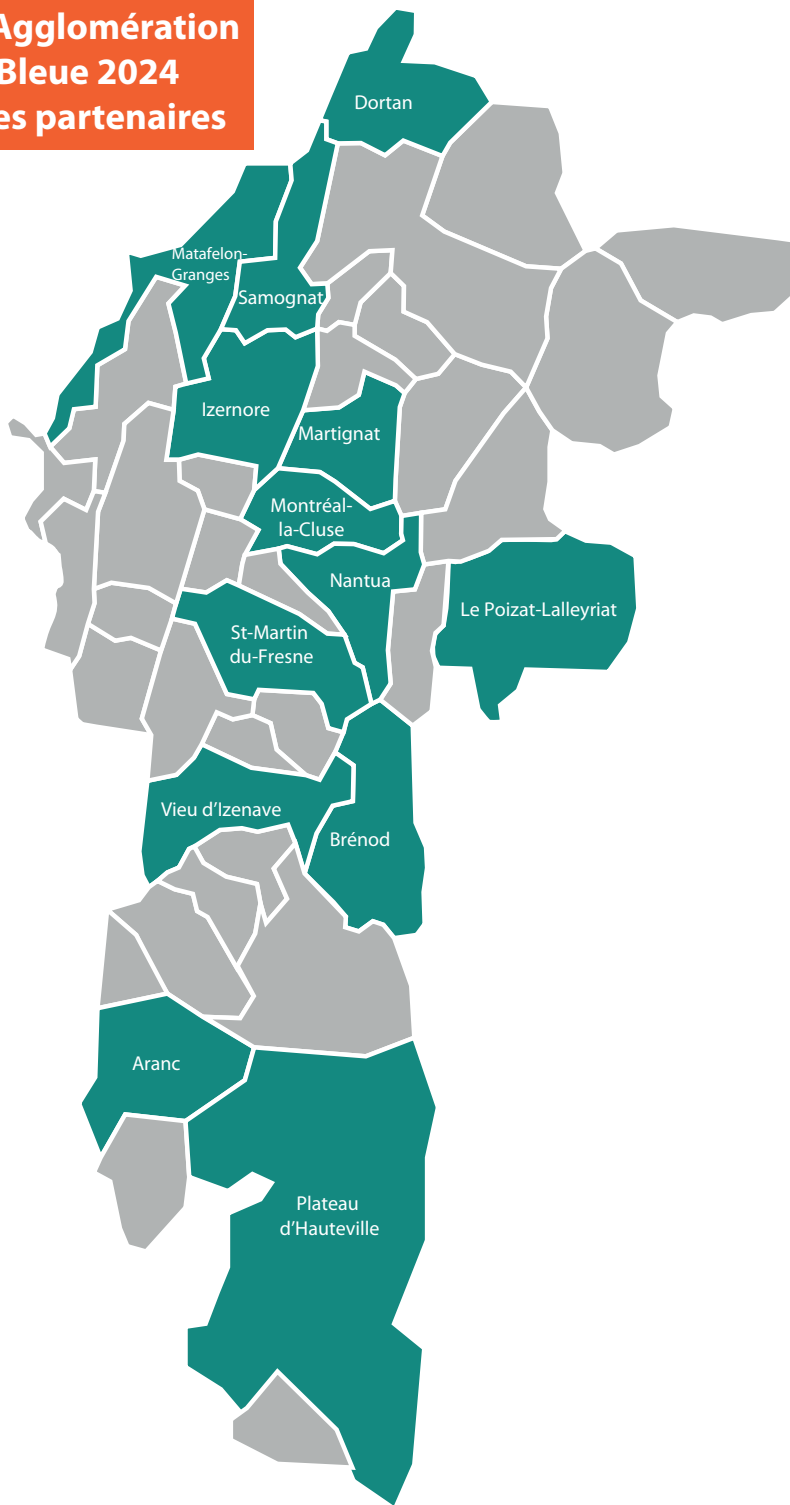
Résidence autonomie et MARPA (logements seniors autonomes ou semi autonomes).
EHPAD pour un logement médicalisé.

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^{ère} 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^{ère} BAC PRO ANIMATION du
Lycée Xavier Bichat à Nantua

