



SEMAINE *Bleue*

PLUS DE 30 ÉVÈNEMENTS PROPOSÉS
dans le *Haut-Bugey*

DU 5 AU 10 OCTOBRE 2026

Relions tous les âges dans des territoires engagés !

**HAUT
BUGEY**

AGGLOMÉRATION

Entreprendre ensemble


La
Semaine
Bleue

À tout âge, ensemble !

Au service des séniors
de l'Agglomération



Créer du lien, ne laisser personne à la marge

«Depuis plusieurs années déjà, Haut-Bugey Agglomération s'associe à la Semaine Bleue, événement national dédié aux retraités et aux personnes âgées. Alors que la Semaine Bleue fête, en 2026, ses 75 ans, Haut-Bugey Agglomération affiche plus que jamais son engagement en faveur des aînés du territoire et sa volonté de valoriser l'importance des liens entre les générations.

«Relions tous les âges dans des territoires engagés !», c'est d'ailleurs le thème de cette Semaine Bleue 2026.

Du 5 au 10 octobre, comme lors des précédentes éditions, organisées par le CLIC du Haut-Bugey, de nombreux ateliers et animations sont programmés dans les 11 communes partenaires :

Bellignat, Brion, Dortan, Izernore, Le Poizat-Lalleyriat, Montréal-la-Cluse, Nantua, Nurieux-Volognat, Oyonnax, Plateau d'Hauteville et Saint-Martin-du-Fresne.

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 ne laisser personne à la marge dans ce monde en mouvement qu'est le nôtre ».



Damien Abad

Président de Haut-Bugey Agglomération

Véronique Ravet

Vice-Présidente Solidarités et cohésion sociale
Haut-Bugey 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 seniors, ateliers et conférences d'information et de prévention).

Au service des seniors
de l'Agglomération



SOMMAIRE

Animation

Dortan.....	page 4
Montréal-la-Cluse.....	page 5
Bellignat.....	page 6,10
Plateau d'Hauteville.....	page 8
Nantua.....	page 9

Conférence

Nantua.....	page 4
Plateau d'Hauteville.....	page 4
St-Martin-du-Fresne.....	page 5
Nurieux-Volognat.....	page 8
Brion.....	page 10
Dortan.....	page 11

Bien-être

Oyonnax.....	page 4
Nantua.....	page 4,5,10
Nurieux-Volognat.....	page 5
Le Poizat-Lalleyriat.....	page 8
St-Martin-du-Fresne.....	page 9
Montréal-la-Cluse.....	page 10

Sport/santé

Plateau d'Hauteville	page 6,7
St-Martin-du-Fresne.....	page 7
Montréal-la-Cluse.....	page 9
Oyonnax.....	page 9

Culture

Izernore.....	page 6
Nantua.....	page 6,7,8,10

ACTIVITÉ DE CLÔTURE

Montréal-la-Cluse.....	page 11
------------------------	---------

Toutes les activités sont sur inscription :



04 74 12 14 21

Clic du Haut-Bugey
57 rue René Nicod
01100 Oyonnax



clic@hautbuguey-agglomeration.fr

ANIMATION - DORTAN



Découvrez le Cyanotype, une technique artistique douce qui invite à la détente et à la créativité

10h -12h

Salle des fêtes DORTAN
2 place de l'Hôtel de Ville
01590 DORTAN



CONFÉRENCE - NANTUA

L'intérêt de la pratique d'une activité physique régulière sur son état de santé et diagnostics de la condition physique

10h -11h30

Salle de l'Eden
19 rue de l'Hotel de Ville
01130 NANTUA



BIEN-ÊTRE- OYONNAX



Visite du refuge et promenade avec des chiens

14h -16h

Refuge du Haut-Bugey
Rue Belmont
01100 OYONNAX



CONFÉRENCE - PLATEAU D'HAUTEVILLE

Sensibilisation au cancer colorectal

14h -15h30

Centre Social et Culturel Les 7 Lieux
1 place du Docteur le Tacon
01110 PLATEAU D'HAUTEVILLE



BIEN-ÊTRE - NANTUA



Découverte de la réflexologie palmaire

14h -16h

EHPAD Nantua
50 Rue Paul Painlevé
01130 NANTUA



Pensez à vous inscrire

CONFÉRENCE - ST-MARTIN-DU-FRESNE

L'intérêt de la pratique d'une activité physique régulière sur son état de santé et diagnostics de la condition physique

10h - 11h30

Salle des Chateaux
41 Grande rue
01430 ST-MARTIN-DU-FRESNE



BIEN-ETRE - NURIEUX-VOLOGNAT



Découverte de la réflexologie palmaire

10h -12h

Salle des fêtes
2 chemin de la Fontaine
01460 NURIEUX-VOLOGNAT

ANIMATION - MONTRÉAL-LA-CLUSE



Jeu Intergénérationnel avec la participation des lycéens de BAC PRO animation du Lycée Xavier Bichat - Nantua

14h -16h

Médiathèque - Complexe Clair Midi
22 rue du Jura
01460 MONTRÉAL LA CLUSE

BIEN-ÊTRE- NANTUA



Yoga doux et adapté
Animé par une professeure de yoga
Prévoir une tenue adaptée

14h -15h

15h -16h

Salle de l'Eden
19 rue de l'Hotel de Ville
01130 NANTUA

Mardi 6 octobre

5

Pensez à vous inscrire

ANIMATION - BELLIGNAT

Atelier Maison à jouer
Avec la participation de l'ADAPA

14h -15h30

MARPA DALLEX-ALLOMBERT
2 route de la Forge
01100 BELLIGNAT



CULTURE - IZERNORE

TOGE ET TUNIQUE Présentation de la mode
antique. Découvrez les tenues et parures des Romains.

Inscription auprès du musée : 04 74 49 20 42

14h -15h

Résidence Les Pragnières
55 rue des écoles
01580 IZERNORE



DANSE - PLATEAU D'HAUTEVILLE



Initiation danse Folk
Goûter partagé

14h30 -17h

Centre social et Culturel les 7 Lieux
1 place du Docteur le Tacon
01110 PLATEAU D'HAUTEVILLE

CULTURE- NANTUA

Ciné-débat : «CHERS PARENTS» Une comédie familiale qui
interroge avec humour les liens parents-enfants lorsque l'argent
s'en mêle.

Dès 18h

Cinéma
4 Rue Dr Levrat
01130 NANTUA



6,50€



SPORT- ST-MARTIN-DU-FRESNE



Soulage tes tensions,
libère ton mouvement !
Séance animée par une ostéopathe et une
enseignante en activité physique adaptée
Prévoir une tenue adaptée

10h - 12h

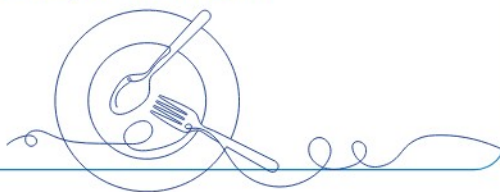
Salle des Châteaux
41 grande rue
01430 ST-MARTIN-DU-FRESNE

EXPOSITION - NANTUA

«Le repas gastronomique en Bresse» avec la participation des lycéens
de BAC PRO ANIMATION du Lycée Xavier Bichat

10h - 11h00

Médiathèque
32 Avenue du Dr Greze
01130 NANTUA



SPORT- PLATEAU D'HAUTEVILLE



Matinée ludique sport-santé

Inscription au 04 37 61 07 40

9h - 11h

Centre social et Culturel les 7 Lieux
1 place du Docteur le Tacon
01110 PLATEAU D'HAUTEVILLE

Pensez à vous inscrire

Mercredi 7 octobre

7

BIEN-ÊTRE- LE POIZAT-LALLEYRIAT



Yoga doux et adapté
Animé par une professeure de yoga
Prévoir une tenue adaptée

10h -11h

11h -12h

Salle Polyvalente
 294 rue de la Traversée
 01130 LE POIZAT-LALLEYRIAT

CONFÉRENCE - NURIEUX-VOLOGNAT

L'intérêt de la pratique d'une activité physique régulière + tests de coordination physique

14h -16h

Salle des fêtes
 2 chemin de la Fontaine
 01460 NURIEUX-VOLOGNAT



CULTURE- NANTUA

Ciné-goûter: «GRUFFALO, de père en fils» Venez avec vos petits-enfants, découvrir l'histoire de monstres attachants effrayés par une souris.
À partir de 3 ans.

15h - 16h

Cinéma
 4 Rue Dr Levrat
 01130 NANTUA



Tarif réduit
4,50€



ANIMATION - PLATEAU D'HAUTEVILLE

Après-midi jeux de société

14h -17h

Centre social et Culturel
 1 place du Docteur le Tacon
 01110 PLATEAU D'HAUTEVILLE



Pensez à vous inscrire

SPORT- MONTRÉAL LA CLUSE



Soulage tes tensions,
libère ton mouvement !
Séance animée par une ostéopathe et une
enseignante en activité physique adaptée
Prévoir une tenue adaptée

10h -12h

Salle Paradis Complexe Paradis
Avenue F. Prosper de Douglas
01460 MONTRÉAL LA CLUSE

BIEN-ÊTRE- ST-MARTIN-DU-FRESNE



Yoga doux et adapté
Animé par une professeure de yoga
Prévoir une tenue adaptée
Inscription : 04 28 00 01 62

09h30 -10h30

10h30 -11h30

MARPA Les Fritillaires
18 rue de l'ancienne Gare
01430 ST-MARTIN-DU-FRESNE

SPORT- MONTRÉAL-LA-CLUSE



Découverte Tennis Santé
Adapté aux seniors et personnes souffrant
de différentes pathologies

09h30 -11h30

**Inscription :
06 70 19 13 09**

Complexe sportif Paradis
7 avenue Prosper Douglas
01460 MONTRÉAL-LA-CLUSE

ANIMATION - NANTUA



Thé dansant avec les élèves du
lycée X.Bichat de Nantua et
les résidents de l'EHPAD de Nantua

14h30 -17h

Lycée Xavier Bichat
Salle de conférences
01130 NANTUA

SPORT- OYONNAX

Mobilité active et prévention santé
Inscription au 04 74 81 72 19

à partir de 14h

Centre Omnisports Léon Emin
125 cours de Verdun
01100 OYONNAX



Judi 8 octobre

9

CONFÉRENCE - BRION

L'intérêt de la pratique d'une activité physique régulière + tests de coordination physique

9h - 12h

Salle du conseil
347 rue du château
01460 BRION



ANIMATION - BELLIGNAT

AROM'EVASION La mémoire en jeu (ADAPA)

09h - 12h

Maison Fernand SAMBARDY
1 rue du bac
01100 BELLIGNAT

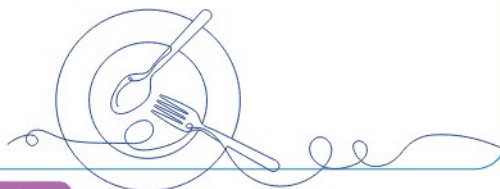


EXPOSITION - NANTUA

«Le repas gastronomique en Bresse» avec la participation des lycéens de BAC PRO ANIMATION du Lycée Xavier Bichat

14h - 16h

Médiathèque
32 Avenue du Dr Greze
01130 NANTUA



BIEN-ÊTRE- MONTRÉAL-LA-CLUSE



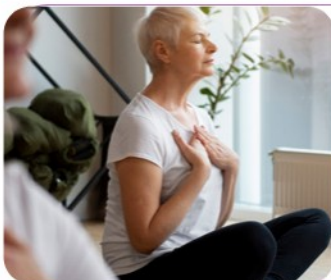
Yoga doux et adapté
Animé par une professeure de yoga
Prévoir une tenue adaptée
Inscription 04 74 22 75 85

14h - 15h

15h - 16h

MARPA La Maison Câline
8 Rue de Brolliat
01460 MONTRÉAL-LA-CLUSE

BIEN-ÊTRE - NANTUA



Découverte de la Sophrologie

14h - 16h

Salle de l'EDEN
19 rue de l'Hotel de Ville
01130 NANTUA



Comprendre et prévenir les problèmes d'audition**11h**

Salle des fêtes
2 place de l'Hôtel de Ville
01590 DORTAN

**ACTIVITÉ DE CLÔTURE - MONTREAL-LA-CLUSE****Balade contée suivie d'un temps d'échanges**

**Si mauvais temps : conférence sur l'impact
des effets de la lumière la nuit sur le monde l'animal**

20h - 22h

Départ Médiathèque - Complexe Clair Midi
22 rue du Jura
01460 MONTRÉAL LA CLUSE

**Samedi 10 octobre****11**

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 2026.

Pensez à vous inscrire

Nos partenaires



Retrouvez de nombreuses autres actions sur :

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

CLIC du Haut-Bugey

04 74 12 14 21

57 rue René Nicod

01100 Oyonnax

www.hautbugey-agglomeration.fr