

VENDREDI 6 OCTOBRE

► **Logement Éco-logis de Dynacité, 30 rue Normandie Niémen**
10h à 12h

Apprendre ou réapprendre à bien utiliser les équipements de son logement pour faire des économies
(Durée de la visite 1 heure, départ à 10h et 11h)

► **EHPAD Le Tournant des Saisons**

10h30 à 12h30

Apéritif festif et musical. Ouvert à tous

► **Hall du Centre Culturel Aragon**

14h à 16h

Exposition photos « Mémoires de la Plaine » autour d'un café

Animée par le service Politique de la Ville, le Conseil Citoyen d'Oyonnax et les Centres Sociaux Ouest et Est.

► **Centre Social Est, 144 rue Anatole France**

14h à 16h30

14h : Séance découverte de la sophrologie avec Réni KOLEVA, sophrologue, Nombre de places limité à 10 personnes.

15h : Atelier de socio-esthétique animé par Solimut Mutuelle de France réalisé par une professionnelle. Cet atelier a pour objectif, d'apprendre dans une ambiance conviviale, de prendre un temps pour soi, en prenant soin de ses mains. Les produits utilisés sont très accessibles puisque ce sont des produits que vous avez dans vos placards pour la plupart. La socio esthétique est une pratique professionnelle de soins esthétiques. Nombre de places limité à 14 personnes.

Collation offerte par le Centre Social à l'issue des activités.

Sur inscriptions auprès du Centre social Est au 04 74 77 37 64.

► **Boulodrome, 86 rue Jules Michelet**

à partir de 14h

Animation intergénérationnelle proposée par les associations Vivre Ensemble, Les Blouses Roses et le Club de Pétanque Oyonnaxienne. De 14h à 16h30 venez redécouvrir la pétanque avec vos proches (conjoint, enfant, familles aidantes, aidants, amis...).

À partir de 16h45, les enfants du CLAS des Centres Sociaux Est et Ouest, viendront se joindre à vous.

Goûter offert par l'association Vivre Ensemble.

SAMEDI 7 OCTOBRE

► **Centre Nautique Robert Sautin**

de 9h à 10h : Aquagym

de 11h à 12h : Aquagym

► **Club de l'Amitié de la Grenette, 7 rue Jules Michelet**

à partir de 14h30

Portes ouvertes avec thé, café et pâtisseries

► **Espace Charles de Gaulle, La Grenette**

15h à 17h30

(Déplacé au Foyer Fernand Verchère en cas de pluie)

Animation en chansons et en musique avec la Chorale l'Automnale et l'Orchestre de variétés de la Lyre Industrielle

DIMANCHE 8 OCTOBRE

► **Centre Culturel Aragon, Grand Théâtre**

15h30

Entrée libre / Réservation auprès du CCA à partir du 26 septembre 2023

- Spectacle Amourettes et Loufoqueries (opérettes en folie)

Transport possible pour les personnes à mobilité réduite assuré par l'Association Ain Domicile Services.

(réservation auprès de l'Association Ain Domicile Services 04 74 81 78 54 jusqu'au vendredi 6 octobre).

Liste des partenaires

- ADAPEI - IME section IMPRO, Foyer de vie Bellevue
- Ain Domicile Services
- Association AMUSE
- Association Vivre Ensemble
- ACSO
- AGLCR
- Centre Social Est
- Centre Social Ouest
- Chorale l'Automnale
- Club de l'Amitié de la Grenette
- Club de Pétanque Oyonnaxienne
- Club des Retraités Sportifs
- Conseil Citoyen d'Oyonnax
- Districlub Médical
- Dynacité
- EHPAD le Tournant des Saisons
- Foyer Fernand Verchère
- Haut-Bugey Agglomération
- IP Assistance
- Kéolis / Duobus
- Les Blouses Roses
- Réni Koleva - Sophrologue
- Cindy MELLIER - Géronto-psychologue
- Solimut, Mutuelle de France
- Les Dahuts d'Arbent
- Mutuelle Oyonnaxienne
- Accueil de Jour Les Jardins d'Aloïs
- Orchestre de variétés de la Lyre Industrielle d'Oyonnax
- Plateforme Sport Santé
- Services municipaux de la Ville d'Oyonnax

B semaine Bleue

DU 2 AU 8
OCTOBRE
2023

VIEILLIR ENSEMBLE

UNE CHANCE À CULTIVER

Tout un programme :
Ateliers, Culture,
Sport, Jeux

Programme

Édito



Mesdames, Messieurs, mes très chers seniors. Depuis 2008, nous mettons un point d'honneur à ce que la municipalité d'Yonnax et son service social soient toujours grandement impliqués auprès des personnes âgées, en particulier durant les périodes estivales, afin de leur apporter un cadre de vie paisible et tranquille et leur offrir la qualité de vie qu'ils méritent.

C'est pour cela, qu'année après année, nous avons sans cesse accentué l'accueil des seniors les plus vulnérables dans toutes nos structures municipales, pour leur proposer un accompagnement adapté. Cette année encore, nos aînés ont pu bénéficier de tout un ensemble d'animations, que ce soit des sorties culturelles et artistiques, des repas partagés ou le spectacle de Noël, mais aussi d'une aide au transport ainsi que du plan canicule et solitude.

Au cours de cette nouvelle édition de la Semaine bleue en 2023, j'ai à nouveau chargé mon 1^{er} adjoint, Laurent Harmel, de mettre en place des actions ludiques et divertissantes pour les personnes âgées afin de retisser du lien social et renforcer le bien-vivre ensemble, pour une semaine qui s'annonce pleine de surprises.

Je tiens enfin à remercier tous les partenaires institutionnels, privés ou associatifs, mobilisés pour vous offrir ces moments de convivialité qui, je l'espère, vous satisferont.

Je vous souhaite à toutes et tous une excellente Semaine bleue !

Michel PERRAUD

Maire d'Yonnax, Conseiller départemental

LUNDI 2 OCTOBRE

- ▶ **Tour Normandie Niémen, 24 rue Normandie Niémen**
10h à 12h
Bus Chantant en partenariat avec Kéolis-Duobus et Dynacité
Départ 10h15
Venez partager un voyage musical d'une heure environ au détour des sites remarquables de la Ville d'Yonnax. (Trajet sous la forme d'une boucle).
[Sur inscriptions auprès du service social de la Mairie au 04 74 81 72 19](#)
Nombre de places limité à 15 personnes

- ▶ **L'Atelier- Centre Social Ouest**
14h à 17h
Atelier d'Art floral organisé par l'AGLCR (réalisation des compositions pour le Thé Dansant).
[Sur inscription auprès de Faouzia DRIDI au 06 10 54 27 00](#)
Nombre de places limité à 12 personnes

- ▶ **Foyer de vie Bellevue**
Réservé aux résidents du foyer et de l'EHPAD
14h à 17h30
Moment convivial autour du tricot et de jeux de cartes avec les résidents de l'EHPAD, Le Tournant des Saisons.

MARDI 3 OCTOBRE

- ▶ **EHPAD Le Tournant des Saisons**
Réservé aux résidents
de 10h à 11h
Atelier Gym Douce avec les résidents de l'EHPAD La Villa Charlotte
- ▶ **Centre Culturel Aragon (Cinéma)**
14h
Dans le cadre du Ciné Bleu au tarif de 4,50 €
À l'occasion des 40 ans de la disparition de Louis de Funès projection du film « Le Corniaud » selon les votes émis en mai et juin derniers. Les jeunes de l'IME Les Sapins auront à cœur de vous offrir un petit souvenir et de vous servir un goûter à l'issue de la projection.

- ▶ **Mutuelle Oyonnaxienne – Accueil de Jour Les Jardins d'Aloïs**
14h à 16h
« Jeu de piste d'Aloïs » suivi d'un verre de l'amitié : atelier permettant de travailler la mémoire, la mobilité et l'orientation tout en se divertissant.
[Sur inscription auprès de l'Accueil de Jour au 04 69 20 00 87](#)
Nombre de places limité à 8 personnes

- ▶ **Maison de Quartier Berthelot, rue Berthelot**
14h à 16h
Café seniors organisé par l'Association AMUSE

- ▶ **Centre Social Ouest, 1 place Maréchal LECLERC**
14h30
Atelier d'Art floral organisé par l'association Vivre Ensemble avec les résidents de la Villa Charlotte. Sur inscription auprès de Rabia MSABRI 06 51 19 31 54.
- ▶ **CLIC du Haut-Bugey, 57 rue René Nicod**
14h30
Café rencontre « Echange autour du vieillissement et du numérique » animé par un conseiller numérique et le Centre Local d'Information et de Coordination.

MERCREDI 4 OCTOBRE

- ▶ **Logement Éco-logis de Dynacité, 30 rue Normandie Niémen**
de 10h à 12h
Venez exercer votre mémoire en équipe avec votre binôme (conjoint, enfant, aidant, ami...) lors des Olympiades de la mémoire ! Cindy MELLIER, géronte-psychologue animera 2 sessions d'atelier mémoire ludique d'une heure avec un lot pour chaque participant.
[Sur inscription auprès de Cindy MELLIER au 07 69 15 54 15](#)
Nombre de places limité à 10 personnes par session

- ▶ **L'Atelier, 30 Bis rue Saint-Exupéry - Centre Social Ouest**
de 10h à 12h
Atelier cuisine intergénérationnel
« recette chocolatée et réconfortante »
[Sur inscription auprès du centre social au 04 74 81 39 17](#)
Nombre de places limité à 8 personnes

- ▶ **Valexpo**
à partir de 14h
Thé Dansant avec Charly PAG à 14h30
En partenariat avec l'association Vivre Ensemble, l'AGLCR, le Foyer de vie Bellevue et l'ACSO.

- ▶ **EHPAD Le Tournant des Saisons**
Réservé aux résidents de l'EHPAD
À partir de 14h30
Temps convivial autour de jeux de société avec les enfants de l'accueil de loisirs de l'ACSO.

JEUDI 5 OCTOBRE

- ▶ **Centre Sportif Léon EMIN**
Journée activité physique adaptée et mobilité active
Toute la journée
La Plateforme Sport Santé de l'Ain, le Service des Sports de la Ville d'Yonnax, le réseau DUOBUS et le Club des Activités Sportives des Retraités organisent une journée d'activité physique adaptée et de mobilité active. Deux sessions d'animation sont proposées, l'une de 9h à 12h30 et l'autre de 14h à 17h30, comprenant les ateliers suivants :
- Évaluation de la condition physique générale, incluant la coordination, l'équilibre, l'endurance, la force et la souplesse.

- Conseils en matière d'alimentation
- Présentation du fonctionnement du réseau DUOBUS.
- Des représentants de Keolis répondront à toutes les questions et mettront à disposition des vélos à assistance électrique (Vél'hautbugey) pour des démonstrations et des essais.
- Enfin, des activités ludiques et sportives clôtureront ces sessions, telles que la gym douce, la marche nordique, la découverte du Silver XIII (motricité avec un ballon de rugby). Des encadrants sportifs et des associations spécialisées seront présents pour assurer la sécurité et apporter leur expertise.
20 places par session uniquement.
[Sur inscription jusqu'au 29 septembre au 04 28 00 01 10 ou par email à \[info@ainsportsante.fr\]\(mailto:info@ainsportsante.fr\) en précisant l'objet : action PSS semaine bleue Oyonnax.](#)

- ▶ **Districlub Médical, 19 rue Victor Hugo**
10h à 12h
Séance découverte des émotions par le photo-langage et présentation des fleurs de Bach par Magalie MAIRE-CORTINOVIS.
Présentation de la téléassistance par IP Assistance, Philippe INNOCENTI.
[Sur inscription auprès de Districlub Médical au 04 74 76 88 80](#)
Nombre de places limité à 8 personnes

- ▶ **Mutuelle Oyonnaxienne – Accueil de Jour Les Jardins d'Aloïs**
14h à 16h
« Le loto dans tous ses sens » suivi d'un verre de l'amitié : loto des sens revisité à la manière des Jardins d'Aloïs (loto des couleurs, des odeurs, du toucher). Un atelier qui permet de travailler la mémoire des mots, des objets, des émotions de manière récréative et en stimulant la curiosité.
[Sur inscription auprès de l'Accueil de Jour au 04 69 20 00 87](#)
Nombre de places limité à 8 personnes

- ▶ **Foyer Fernand Verchère, 146 rue Anatole France**
14h30 à 18h
Loto organisé en partenariat avec les clubs de retraités par les jeunes de l'ADAPEI.
Ouvert à tous.

- ▶ **Centre Culturel Aragon (Médiathèque)**
14h à 16h
Jeudi-Jeux. Se rencontrer, s'amuser, partager un moment ludique et convivial.
Jeux de plateau, jeux de cartes, jeux d'adresse, jeux de coopération, jeux de mémoire, jeux d'ambiance : découvrez toute la richesse des jeux de société modernes et classiques !