



Senior Connect



Oyonnax



EN EXCLUSIVITÉ À
OYONNAX,

**Découvrez
Senior Connect**

**l'appli' d'échange
et de partage pour
les + de 55 ans !**

Téléchargez et inscrivez-vous
gratuitement sur l'application !
seniorconnect.fr

Dès le 7 octobre 2021, la ville d'Oyonnax vous invite à découvrir l'application Senior Connect sur laquelle vous pourrez échanger et partager des services, des loisirs, des activités, des conseils et des coups de main avec d'autres utilisateurs de votre ville. En vous inscrivant sur Senior Connect, vous entrez dans une communauté dynamique pour mieux vivre ensemble et améliorer votre quotidien !

Liste des partenaires

- ADAPEI - IME section IMPRO
- Ain Domicile Services
- Association AMUSE
- Association de Gérontologie du Bassin d'Oyonnax
- Association la Vie avant tout
- Association Vivre Ensemble
- Centre Social Est
- Centre Social Ouest
- Chorale l'Automnale
- Club de l'Amitié de la Grenette
- Club de Pétanque Oyonnaxienne
- Club de Veyziat
- Club des Retraités Sportifs
- Conseil Citoyen d'Oyonnax
- Districlub
- Dynacité
- EHPAD le Tournant des Saisons
- Foyer Fernand Verchère
- Haut-Bugey Agglomération
- IP Assistance
- Kéolis / Duobus
- Orchestre de variétés de la Lyre
- Industrielle d'Oyonnax
- Plateforme Sport Santé
- Pôle du Commerce
- Services municipaux de la Ville d'Oyonnax

Oyonnax

Semaine Bleue

**DU 4 AU 10
OCTOBRE
2021**



**ENSEMBLE,
BIEN DANS SON ÂGE,
BIEN DANS SON TERRITOIRE**
Un enjeu pour l'après COVID

Tout un programme :
Ateliers, Culture,
Sport, Jeux

#FIERSDOYO

Oyonnax

Programme

70 ans d'histoire pour la valorisation de la place des aînés dans la vie sociale

Édito

2020, quelle année !

Elle restera une année particulière et ce pour de multiples raisons. La principale, et celle qui nous attriste le plus, c'est qu'elle a vu se propager un virus pour lequel nous n'étions pas préparés et qui malheureusement a emporté, tel un ouragan sur son passage, de nombreuses vies humaines.



Naturellement, comme dans toutes les pandémies, les personnes les plus vulnérables ont été nos seniors. Dès les premiers jours, il a fallu réagir. Limiter les contacts avec l'extérieur pour limiter la propagation. Pour ceux qui sont dans des structures comme les EHPAD ou les résidences seniors, c'est un sentiment d'isolement accru qui s'est fait ressentir. L'interdiction des visites, le cloisonnement dans les étages, dans les chambres parfois, ont eu des répercussions mentales et psychologiques indéniables. Pour ceux qui sont autonomes et qui habitent encore dans leur logement, les conséquences étaient quasi identiques avec une période importante de confinement et une vie sociale quasi inexistante. Pour estomper ce sentiment de solitude et les angoisses liées au Covid, nous vous avons accompagnés au mieux grâce à la mise en place du service de courses à domicile, à la distribution de bons coiffeurs, des animations musicales, des gâteaux pour les événements festifs, des tablettes numériques pour communiquer avec les familles...

Heureusement 2021 est là !

Le développement des vaccins, la mise en place du pass sanitaire, nous permettent d'organiser l'édition 2021 de la semaine bleue. J'en suis ravi.

Désormais, nous devons nous atteler à revenir à une vie la plus normale possible. Dans le respect des gestes barrières et des consignes de sécurité bien évidemment, c'est pourquoi nous avons souhaité maintenir une partie du programme prévu lors de la semaine bleue. Limitant les regroupements, mais en vous proposant des activités aussi qualitatives que variées mêlant cuisine, musique, découverte, sport et autres activités manuelles et artistiques dont vous trouverez le détail ci-après.

Je vous souhaite une belle semaine, pleine de bonne humeur, loin des tracasseries quotidiennes. Prenez le temps de profiter de cette parenthèse, le temps de vous adonner au plaisir d'échanger et de découvrir. A très bientôt,

Michel PERRAUD
Maire d'Oyonnax, Conseiller départemental

LUNDI 4 OCTOBRE

- **Centre Social Ouest – La Plaine • 14h à 17h**
Atelier cuisine déco - Sur inscriptions auprès du Centre Social Ouest
- **EHPAD le Tournant des Saisons • 14h30**
Après-midi en chansons avec les Amis de l'Alpage
Réservée aux résidents de l'EHPAD
- **Accueil de Jour les Jardins d'Aloïs • 14h30**
Animation musicale avec Christian Capelli
Réservée aux patients de l'accueil de jour
- **Tour Normandie Niémen (24 rue Normandie Niémen) • 15h à 16h30**
Accordéon et chansons avec Christophe Vuillot (de l'Orchestre Crescendo)
- **Gymnase Jean Moulin (place des Déportés, entre l'école la Victoire et l'école Jean Moulin) • 15h30 à 16h30**
Gym douce encadrée par un éducateur sportif de la Ville d'Oyonnax (tenue de sport conseillée)

MARDI 5 OCTOBRE

- **Centre Omnisports (125 cours de Verdun) • 9h à 12h**
Vous vous demandez si vous menez une vie suffisamment active pour entretenir un bon état de santé ? La plateforme Sport Santé de l'Ain vous propose de venir faire le point sur votre condition physique globale (coordination, équilibre, endurance, force, souplesse), connaître vos éventuels besoins en lien avec le maintien de ces différentes capacités physiques et repartir avec des conseils adaptés à votre profil afin d'aborder votre retraite active en toute sérénité !
Sur inscription jusqu'au 30 septembre au 04.28.00.01.10 ou par email à HYPERLINK «mailto:info@ainsportsante.fr» info@ainsportsante.fr
- **Parking Street Park (Proche Stade C. Mathon) 9h à 12h**
La société KEOLIS-DUOBUS vous propose un atelier autour de la mobilité des seniors dans la ville d'Oyonnax. Présentation du réseau et du service DUOBUS, visite accompagnée du bus (comment monter dans le bus, comment vous asseoir, comment demander un arrêt...), démonstration et essais de vélos électriques.
- **Centre Culturel Aragon (Cinéma) • 14h**
Dans le cadre du Ciné bleu au tarif de 4,50 € Projection du film « Délicieux » Film d'Eric Besnard avec Isabelle Carré, Grégory Gadebois, Benjamin Laverny
A l'aube de la Révolution Française, un cuisinier audacieux et une apprentie vont ensemble inventer un lieu de plaisir et de partage ouvert à tous : le premier restaurant. Une idée qui leur vaudra clients... et ennemis.
Projection suivie d'un goûter préparé par les jeunes de l'IME Les Sapins
- **Centre Social Ouest La Plaine • 13h30 à 15h30**
Atelier créatif - Sur inscriptions auprès du Centre Social Ouest
- **Maison de Quartier Berthelot (rue Berthelot) 14h à 17h**
Café seniors organisé par l'Association AMUSE

- **Club de l'Amitié de la Grenette (7 rue Michelet) • 14h30 à 16h**
Animation musicale avec Les Amis de l'Alpage

- **Local de l'Association Vivre Ensemble (20 rue St Exupéry) • 15h**
Atelier d'art floral animé par Pascale Guignot, organisé par l'Association Vivre Ensemble
Sur inscriptions auprès de Rabia Msabri 06.51.19.31.54 et Sylvie Humbert 06.71.42.57.96

MERCREDI 6 OCTOBRE

- **Salle des fêtes Veyziat - 11h30 Journée Bleue Réservé aux personnes de 70 ans et +**
Repas festif au cours duquel M. le Maire vous présentera les différentes évolutions que connaît notre ville.
Sur inscriptions au Centre Communal d'Action Sociale (avenue Jean Jaurès) à partir du 13 septembre 2021
Les lundis - mercredis et jeudis de 9h à 11h et de 13h à 16h - Tarif 16 euros
- **Logement éco-logis de Dynacité (30 rue Normandie Niémen) • A partir de 9h30**
Apprendre ou réapprendre à bien utiliser les équipements de son logement pour faire des économies (Durée de la visite 1 heure, départ tous les ¼ d'heure)

JEUDI 7 OCTOBRE

- **Centre Culturel Aragon • 9h30 à 12h**
Atelier Sculpture (10 personnes) Sur inscriptions préalables auprès du CCA.
Initiation à la terre avec la fabrication d'un objet
- **Districlub (19 rue Victor Hugo) • 10h à 12h**
Atelier cuisine - Sur inscriptions auprès Districlub
Présentation de la téléalarme par IP Assistance
- **EHPAD le Tournant des Saisons • 10h**
Atelier d'écriture avec la Médiathèque sur le thème « Les petits plaisirs de la vie : carnet de sagesse pour les générations futures »
Réservé aux résidents de l'EHPAD
- **Maison des associations • 14h à 18h**
Atelier SENIOR CONNECT
Monsieur CHAMPAIN, co-fondateur de l'application, animera un atelier de démonstration/utilisation de la nouvelle Application Senior Connect.
Présentation de l'application, création de profil utilisateur, création d'annonce.
2 ateliers de 20 places (14h/16h et 16h/18h)
Sur inscriptions préalables auprès du service social : 04.74.81.72.19
Voir présentation de l'application en dernière page de ce programme

- **Local DYNACITE 4 rue des Gentianes • 15h**
Atelier ART CREATIF organisé par l'Association Vivre Ensemble
Sur inscriptions auprès de Rabia Msabri 06.51.19.31.54

- **Accueil de jour Les Jardins d'Aloïs • 15h à 16h**
Animation musicale organisée par le Conservatoire de Musique Haut Bugey Agglomération
Réservé aux résidents

VENDREDI 8 OCTOBRE

- **Centre Social Est • 13h à 15h**
Atelier d'art floral avec Thelma Rose
Sur inscription auprès du Centre Social Est 04.74.77.37.64
- **Foyer Fernand Verchère • 13h30 à 15h30**
Rencontre des clubs de retraités oyonnaxiens - des patients de l'accueil de jour Les Jardins d'Aloïs, autour d'un loto organisé par les jeunes de l'ADAPEI
- **EHPAD le Tournant des Saisons • 14h30**
Animation musicale avec Charly Pag
Réservé aux résidents de l'EHPAD
- **Centre Culturel Aragon • 14h à 16h**
Atelier Aquarelle (6 personnes) - Sur inscriptions préalables auprès du CCA.
Découverte des crayons aquarellables pour la réalisation de marques-pages
- **Centre Culturel Aragon • 14h à 16h**
Mémoires de la Plaine autour d'un café
Venez partager vos photos d'hier des quartiers de la ville
Animé par le service Politique de la Ville et le Conseil Citoyen d'Oyonnax
- **Hall des Sports (55 rue Michelet) • 15h30 à 16h30**
Gym douce encadrée par un éducateur sportif de la Ville d'Oyonnax. (tenue de sport conseillée)
- **Boulodrome (86 rue Jules Michelet) • 17h**
Animation intergénérationnelle proposée par l'Association Vivre Ensemble avec le Club de Pétanque Oyonnaxienne et les enfants du CLAS des Centres Sociaux Est et Ouest
Goûter offert par l'Association Vivre Ensemble

SAMEDI 9 OCTOBRE

- **Centre nautique**
de 9h à 10h : Aquagym
de 10h à 11h : Vélo aquatique
- **Club de l'Amitié de la Grenette • A partir de 14h30**
Portes ouvertes avec thé, café et pâtisseries
- **La Grenette • 15h à 18h (sous réserve des conditions météorologiques)**
Animation en chansons et en musique avec la Chorale l'Automnale et la Lyre Industrielle

DIMANCHE 10 OCTOBRE

- **Centre Culturel Aragon (Grand Théâtre) • 15h30**
Récital de chansons françaises interprétées par Fabienne Grange accompagnée d'un pianiste et d'un contrebassiste
(réservation auprès du Centre culturel Aragon dès le 27 septembre)
Transport possible pour les personnes à mobilité réduite assuré par l'Association Ain Domicile Services
(réservation auprès de l'Association Ain Domicile Services 04.74.73.78.38 jusqu'au vendredi 8 octobre)