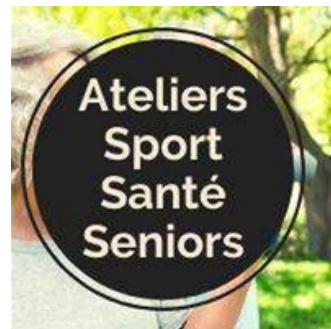




# LES INFOS DU CLIC

## ATELIERS BIEN MANGER BIEN BOUGER



POUR QUI ? TOUS LES SENIORS GIR 5 OU GIR 6 (SENIORS AUTONOMES VIVANT À DOMICILE).

### PROGRAMME DES ATELIERS EN PRÉSENTIEL :

SÉANCE 1 : LES IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION ET L'AVANCÉE EN ÂGE

SÉANCE 2 : LE PLAISIR EST DANS L'ASSIETTE

SÉANCE 3 : INITIATION À LA MARCHE NORDIQUE

SÉANCE 4 : ALIMENTATION ET BIEN VIEILLIR

SÉANCE 5 : GYM DOUCE (RENFORCEMENT MUSCULAIRE SUR CHAISE)  
ET PARCOURS D'ÉQUILIBRE

SÉANCE 6 : DU CHARIOT À L'ASSIETTE

### QUAND ?

DU 17/03 À CONDAMINE

DU 13/04 À SAMOGNAT



### OÙ SE PROCURER LA PLAQUETTE ?

Renseignements :  
CLIC du HAUT-BUGEY

04 74 12 14 21

[clic@hautbugey-agglomeration.fr](mailto:clic@hautbugey-agglomeration.fr)

Au service des séniors  
de l'Agglomération



MANGER,  
BOUGER, SANTÉ  
PRÉSERVÉE

# PERTE D'UN ÊTRE CHER : COMMENT SE RECONSTRUIRE ?

## CONFÉRENCE SUR LE DEUIL

### LE 12/03/2026, À NANTUA

Perdre un proche bouleverse, désoriente et laisse souvent sans mots.

Le 12 mars 2025, à 14 heures à Nantua, une conférence ouverte à tous propose de prendre un temps pour parler du deuil, mieux le comprendre et surtout reconnaître ce que traversent les personnes endeuillées.

Intitulée « **Perte d'un être cher : comment se reconstruire ?** », cette rencontre sera animée par Isabelle COMTET, thérapeute spécialiste de l'aide et du deuil, qui partagera des repères essentiels pour comprendre le processus du deuil, les émotions qui l'accompagnent et les différentes manières, propres à chacun, de vivre une perte. Il ne s'agit pas de donner des recettes, mais d'ouvrir des pistes, de normaliser ce qui est souvent vécu dans la solitude et le silence. La conférence abordera notamment les réactions fréquentes face à la perte, le temps du deuil, les idées reçues, ainsi que la place de l'entourage et l'importance de l'écoute. Un temps d'échange permettra également au public de poser des questions ou simplement d'être présent, dans un cadre respectueux et bienveillant. Il y aura également la présence de l'association **Couples et famille de l'Ain** ainsi que la **Cellule de Prévention des Situations de Détresse de la personne âgée**. Cette conférence s'adresse à toute personne touchée par le deuil, directement ou indirectement, ainsi qu'à celles et ceux qui souhaitent mieux accompagner un proche ou mieux comprendre cette expérience profondément humaine.

Inscription auprès du CLIC du Haut Bugey 04.74.12.14.21



Au service des séniors  
de l'Agglomération



HAUT  
BUGEY  
AGGLOMÉRATION



## CONFÉRENCE SUR LE DEUIL LE 12/03/2026, À NANTUA



**12 MARS 2026 À 14H**



**SALLE DE L'EDEN  
ESPACE DE VIE SOCIALE  
19 RUE DE L'HÔTEL DE VILLE  
01130 NANTUA**

Le deuil concerne **9 français sur 10**. Pourtant, sur ce processus, on ne sait quasiment rien ou presque. Un silence dû, en grande partie, au **déni de la mort** dans notre société et du malaise que ce sujet engendre. Les gens ne savent pas quoi dire, ni quels mots prononcer. Surtout quand ils n'ont jamais connu la perte d'un proche.

- Eclairage sur ces représentations
- Quel impact physique, psychologique et émotionnel ?
- Clés et attitudes qui peuvent aider

Conférence animée par **Isabelle Comtet**,  
thérapeute spécialiste de l'aide et du deuil,  
association **Happy End**.

Des professionnels à votre écoute :

- Association Couples et famille de l'Ain
- Cellule de prévention des situations de détresse de la personne âgée



**Inscriptions auprès du CLIC du Haut-Bugey  
04 74 12 14 21**



## ATELIERS BOOST SPORT SANTE



Haut-Bugey Agglomération s'engage aux côtés des professionnels de santé du territoire, des communes et des associations sportives pour favoriser la pratique d'une activité physique auprès de ses habitants. Ces programmes visent à proposer une offre adaptée à chacun, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie, pour améliorer et maintenir son état de santé.

Informations : **BOOST Center**

185 Chemin des Lésines  
01110 PLATEAU D'HAUTEVILLE  
04.74.40.00.54

### NOS SERVICES

Sensibilisation et promotion  
de l'activité physique

Evaluation de la forme  
physique

Orientation vers des lieux  
de pratique adaptés

Accompagnement  
personnalisé

Des programmes spécifiques  
à destination tous les publics



## ACTUALITÉS DE LA FILIERE

En 2025, la Filière Gérontologique du HAUT-BUGEY a lancé ses premiers groupes de travail :

- GT 1 : “Favoriser les hospitalisations programmées”
- GT 2 : “Le retour à domicile”
- GT 3 : “Analyse des besoins en formations des professionnels”

A l’issue du GT 1, une fiche de “procédure d’admission directe” a été créée. Elle a été diffusée aux membres du COFIL et incluse à la page internet de la Filière sur le site d’Ain’Appui.



### PROCÉDURE D'ADMISSION DIRECTE

#### ***Qui peut adresser ?***

Le médecin traitant ou l'IDEL avec l'aval d'un médecin

#### ***Qui contacter ?***

Mail :

Téléphone :

Fax :

#### ***Courrier d'adressage*** (qui comporte) :

- L'identité du patient
- Ses antécédents
- Son ou ses traitement(s) en cours
- Ses pathologies en cours
- Le motif d'adressage
- Personne à prévenir (coordonnées, lien avec le patient, personne de confiance)

#### ***Annexes :***

## ACTUALITÉS DE LA FILIERE

En 2026, les groupes de travail se poursuivent avec, actuellement, les thèmes suivants :

-GT 3 : "Analyse des besoins en formations des professionnels" : nous recherchons des intervenants pour animer nos sessions de formations/sensibilisations :

=>gériatre

=>ergothérapeute et/ou ASG

=>psychologue



 **MERCI DE PRENDRE CONTACT AVEC L'ASSISTANTE DE LA FILIERE**

-GT 4 : "Procédure de prise en charge sous 48H de la personne aidée" : 1ère réunion de travail prévue le mardi 17 mars à NANTUA

-GT 5 : "Les niveaux de soins en EHPAD" : une réunion de travail s'est tenue le 13 février dernier, à l'issue de laquelle une fiche d'"aide à la décision en phase aiguë" a été élaborée. Elle sera diffusée aux membres du COPIL, sur le *Fil* du mois de mai et sur la page internet de la Filière sur le site d'Ain'Appui.

---

**PROCHAIN COPIL LE 03 AVRIL PROCHAIN** avec l'intervention de la psychologue de la Cellule de Prévention des Situations de Détresse de la personne âgée (association Ain'Appui)

Plus d'informations à venir sur l'ordre du jour

---

**DÉMÉNAGEMENT DU BUREAU DE LA FILIERE : le 19 mars**

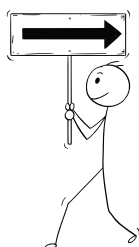
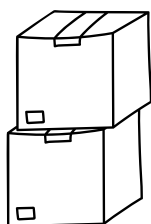


LE 19 MARS, le bureau de la Filière suivra le mouvement de migration de l'antenne Est du DAC 01 de AIN'APPUI pour s'installer dans de nouveaux locaux au 50, rue Paul PAINLEVÉ - 01130 NANTUA.

Les + : des bureaux rénovés et lumineux

un cadre de travail agréable (montagne et lac)

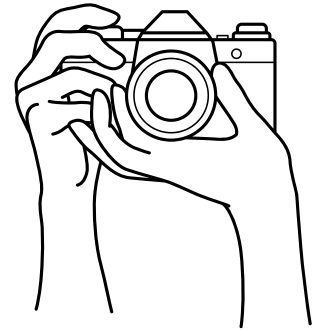
un environnement stimulant avec des professionnels (santé, accompagnement) déjà présents



# PORTRAIT D'ACTEUR

## CATHERINE ROBIN

### DIRECTRICE -EHPAD LES HELLEBORES



#### SON PARCOURS PROFESSIONNEL :

- de 1990 à 2022 : a occupé les fonctions d'infirmière au CPA
- de 2014 à 2015 : a intégré l'école des Cadres (institut de formation Le Vinatier) et a passé un Master 1 en Sciences de l'Éducation
- novembre 2022 : a pris le poste de Cadre de Santé aux Hellébores
- de mai 2023 à août 2024 : a assuré l'intérim du poste de Direction et a enclenché l'embauche de médecins, d'infirmiers et d'une animatrice
- de janvier 2024 à septembre 2025 : s'est formée, à l'aide de son CPF et d'un financement de la Mutualité Française, pour pouvoir accéder au diplôme de directeur d'établissement de santé

#### SES ENGAGEMENTS PERSONNELS :

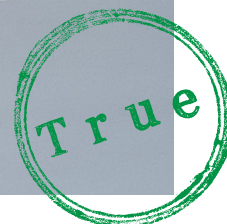
- pendant 15 ans : a été adjointe au Maire de Saint-Denis-les-Bourg

**RESPECT**

Ceux qui pensent que c'est impossible

sont priés de ne pas déranger

ceux qui essaient

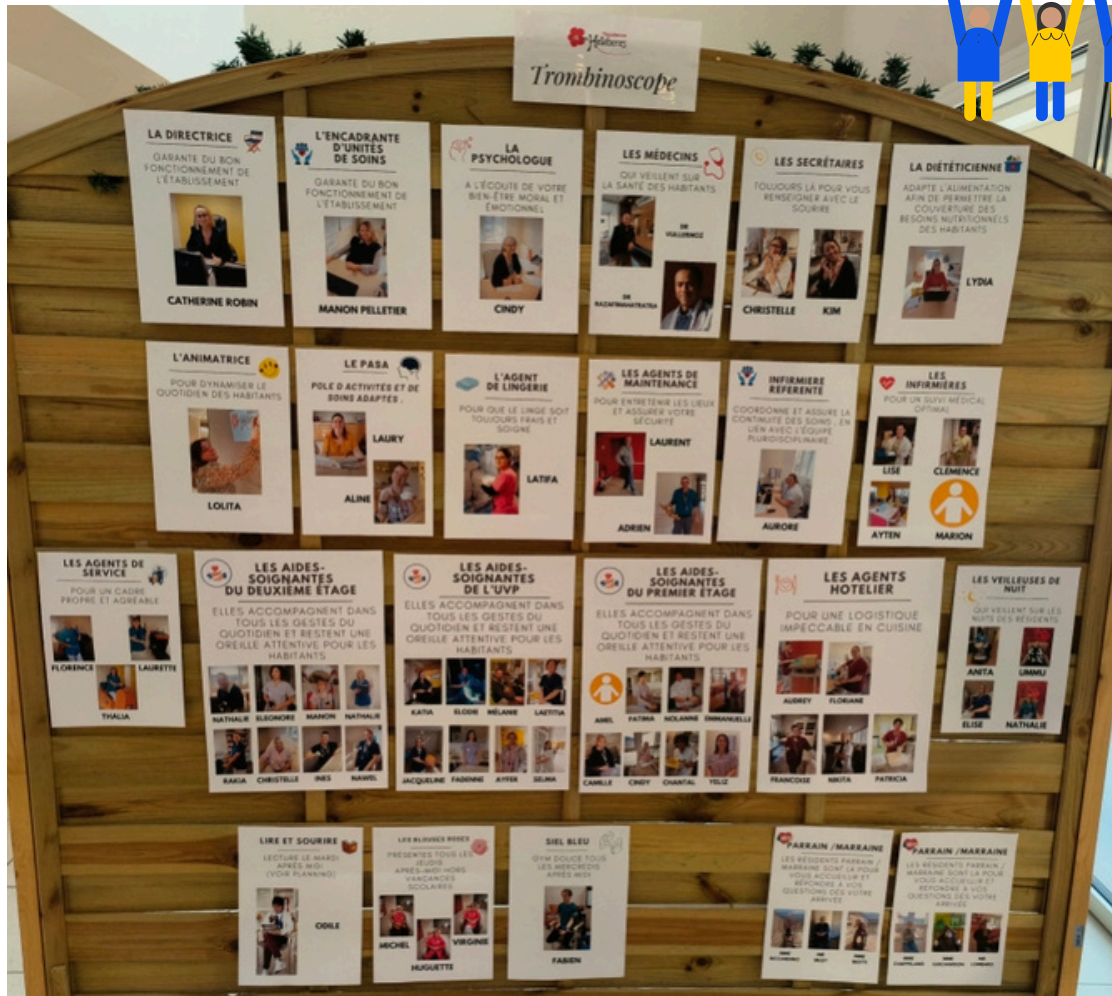


# Bienvenue aux Hellébores

## L'ACTUALITÉ DES HELLÉBORES :

-une porte ouverte sur les services de santé et d'accompagnement :

- docteur VUILLERMOZ présent ½ journée / semaine (le jeudi)
- docteur Razafimahatratra a pris ses fonctions de médecin coordinateur en novembre 2025, il exerce ½ journée par semaine pour l'Ehpad. Il a parallèlement installé son cabinet de médecine générale aux Hellébores où il exerce le lundi matin, mercredi et vendredi
- cabinet RAMSAY Santé : 1 mardi/2
- arrivée d'une nouvelle cheffe de Pôle, madame DELAFAY Géraldine : le 23/02/2026
- l'ADAPA occupe également des bureaux sur place





## LES ACTIVITÉS AUX HELLÉBORES :

- L'intergénérationnel avec le réseau des assistantes maternelles : 1 mercredi/2
- Les Blouses Roses : tous les jeudis après-midis
- Les chiens visiteurs : 1 fois / mois
- Ciel Bleu : tous les mercredis après-midis
- Lire et sourire
- Les restaurants tonus pour les résidents : tous les 2 mois et aussi un peu de musique grâce aux familles



## LES PROJETS :

**-2026 : LES 10 ANS DES HELLÉBORES ! 10 ANS = 10 ACTIONS !**

**-Les idées :**

- un marché sur le thème de la fête foraine
- un feu d'artifice
- un lâcher de ballons
- un défilé
- une plantation d'arbre
- des olympiades inter-établissements
- des interviews de résidents
- une sculpture sur bois représentant des hellébores
- etc....



**-2027 : PROJET DE CRÉATION D'UNE CUISINE !**

**-Objectifs :**

- autonomie dans l'élaboration des repas
- une cuisine locale, goûteuse et appropriée
- participation des résidents à l'élaboration des plats



## LES IDÉES FUSENT !