

# JANVIER 2025

CLIC BASSIN BURGIEEN

244 A rue du point du jour—Saint Denis les Bourg—04 74 22 11 11



LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENREDI		SAMEDI	
				1 <b>Concert nouvelle année</b> La pergola Bourg en Bresse	<b>Spectacle Cabaret</b> Les Jardins d'Arcadie Bourg en Bresse	2		3		4 <b>Ciné relax</b> APAJH / Le cinémateur Bourg en Bresse	
6 <b>Parcours équilibre et motricité</b> La pergola Bourg en Bresse 11h	<b>Visite de Anne et ships</b> asso chiens visiteurs Jardins d'Arcadie Bourg en Bresse	7 <b>« Prendre soin de soi »</b> ADAPA Bourg-en-Bresse 14h-16h	<b>Yoga assis</b> La Pergola Bourg en Bresse 16h30	8		9		10 <b>Ateliers Nu'âge</b> Ain domicile services Marboz 9h30	<b>Les ateliers du numériques</b> Les réseaux sociaux Etrez 14h	11 <b>Café des aidants</b> ADAPA Bourg en Bresse 10h-11h30	<b>Café deuil</b> Asso couples et familles Bourg en Bresse 10h
13		14 <b>Rencontres du CLIC</b> St Denis les Bourg 14h30-16h30		15		16 <b>Réunion d'information</b> sur la formation des aidants France Alzheimer Bourg en Bresse 15h ou 18h (au choix)		17 <b>Les ateliers du numériques</b> Gérez vos photos Etrez 14h		18	
20		21 <b>Rencontres du CLIC</b> St Denis les Bourg 14h30-16h30	<b>Les ateliers du numérique</b> Prévention arnaques Montrevel en Bresse 9h30	22		23		24 <b>Groupe de parole</b> France Alzheimer St Denis les Bourg 17h-19h	<b>Les ateliers du numérique</b> Intelligence artificielle Etrez 14h	25 <b>Café deuil</b> Asso couples et familles Etrez 10h	
27		28 <b>Rencontres du CLIC</b> St Denis les Bourg 14h30-16h30	<b>Soirée raclette</b> Jardins d'Arcadie Bourg en Bresse	29		30		31			

Janvier  
2025

Planning des animations  
Résidence La Pergola  
(activités gratuites)

**Parcours équilibre et  
Motricité**

Les lundis 6, 13, 20 et 27  
De 11h00 à 12h00



Avec Carole, ergothérapeute  
Et Laëtitia, Responsable Vie  
Sociale

Avec Richard PILLOUD



**Yoga assis**

Les mardis 7, 14 21 et 28  
De 16h30 à 17h15

**Concert de la Nouvelle  
Année**

Le mercredi 1<sup>er</sup>  
De 15h00 à 17h00

Avec Hervé Brunel, chanteur et  
musicien

Avec le Père Blot

**Messes**

Les mardis 7 et 21 à 10h30



Résidence Retraite La Pergola  
32 boulevard Saint Nicolas  
01000 Bourg-en-Bresse  
Tél. : 04.74.45.38.01 – [lapergola@emera.fr](mailto:lapergola@emera.fr)

# JANVIER 2025

## Planning des animations

### Des activités variées et hebdomadaires :

Les lundis  
De 15h45 à 16h45



Gym avec « Siel bleu »  
5 € TTC la séance

Les mercredis  
De 13h30 à 14h30



Epicier ambulant

Les jeudis  
De 10h00 à 11h30



Maraîcher le matin

Les vendredis  
A 15h00



Club de tricot

### Et bien d'autres activités selon les jours

- Wivy
- Activité manuelle & Mandalas
- Jeux de sociétés
- Immédiathèque

#### Journées bien-être:

- **Coiffeuse** tous les mardis de 9h à 12h et les jeudis de 13h à 17h
- **Socio-esthéticienne** tous les lundis de 13h00 à 17h00 à partir du 13 janvier 2024

Pour plus d'informations contactez :

Morgane SONTONNAX  
9 rue des marronniers  
01000 Bourg en Bresse  
04 74 42 08 11  
bourg@jardins-arcadie.fr

### Le programme du mois

01/01  
15h00

Spectacle Cabaret

06/01  
17h00

Visite de Anne & Ships  
de l'association  
chiens visiteurs

07/01

16h00 Séance bien-être  
Avec Carole Bernard

10/01

10h00 visite des enfants  
du relais d'assistante  
maternelle

15/01  
15h00

Scrabble en duplicate  
Avec Françoise Vernet

16/01

15h00 Brioche des rois  
avec les enfants de  
l'école Saint-Louis

22/01  
15h00

2€ TTC la crêpe

28/01  
18h45

Soirée raclette 15 TTC €  
sur inscription

29/01  
15h00

Vente de vêtements  
« St Charles & Co »



LES JARDINS  
D'ARCADIE

Résidences pour nouveaux seniors



**Séance unique ouverte à tous**  
organisée par l'APAJH 01 et Le Cinémateur



**Entrée 5,50€ - moins de 14 ans 5,30€**

**Cinéma La Grenette**

**Bourg en Bresse, 4 Esplanade de la Comédie**  
Salle accessible aux personnes à mobilité réduite. Boucle magnétique

**Samedi 4 Janvier 2025 à 15h00**



**«Bambi, L'histoire d'une vie dans les bois»**

De Michel Fessler – avec Mylène Farmer

Durée : 1h17 - France - sortie le 16-10-2024 - Gebeka Filmson

**SYNOPSIS :**

Les aventures d'un jeune faon, entouré de sa mère et des animaux de la forêt : son ami le corbeau, le lapin, le raton laveur... Il découvre le monde des arbres et leurs secrets. Chaque jour, sa mère l'éduque pour qu'il puisse grandir avec force. Mais l'automne arrivé, Bambi s'aventure en terrain découvert lorsque des chasseurs le séparent de sa mère à tout jamais. Dès lors, le jeune faon doit apprendre à vivre seul. Heureusement il retrouve Faline son amie d'enfance. Puis un grand et majestueux cerf, qui n'est autre que son père, va retrouver Bambi et l'aider à grandir. Ce dernier va alors prendre son destin en main.

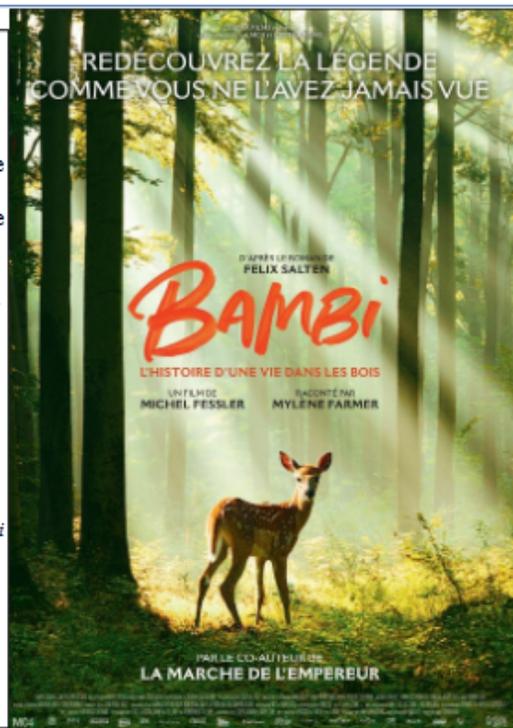
**Critique :**

L'Obs : par Xavier Leherpeur

*Le réalisateur insufflé à son film un rythme délicat mais jamais amorphe. L'autre atout ? Mylène Farmer (grande fan de Bambi), qui enveloppe cette fable initiatique de sa voix à la tessiture posée, complice et réconfortante.*

Le Monde : par M. Jo.

*Il est heureux de voir un film pour enfants faire aujourd'hui le pari d'une expérience de cinéma très simple, qui aura, aussi pour les adultes, quelque chose d'apaisant.*



**Spectacles : Les séances de Ciné-ma Différence deviennent les séances Ciné Relax**

TOUT PUBLIC. Organisation adaptée pour les personnes dont le handicap peut entraîner des troubles du comportement, accompagnement par des bénévoles si besoin. Information de l'ensemble du public. Son modéré.

Lumière éteinte progressivement. Absence de publicité et de bandes annonces.

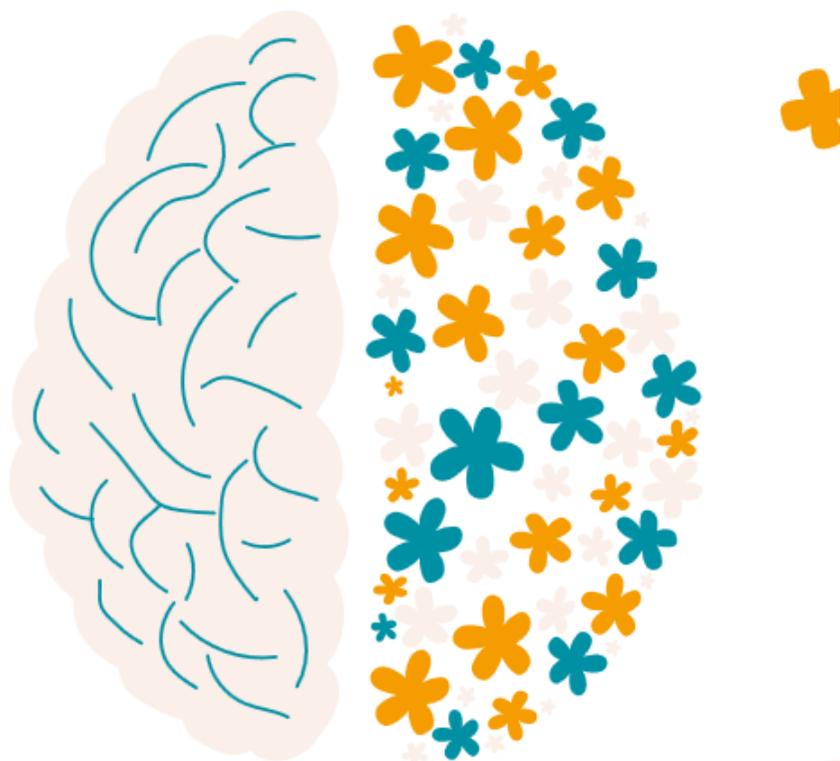


Partenaires et contributeurs  
et plus d'une centaine de Communes dans l'Ain



# PRENDRE SOIN DE SOI

## L'ATELIER À DESTINATION DES PROCHES AIDANTS



**GRATUIT SUR INSCRIPTION**

Inscriptions\* :  
07 87 07 47 78

[prochesaidants@adapa01.com](mailto:prochesaidants@adapa01.com)

\*dans la limite des places disponibles



## PRENDRE SOIN DE SOI

### POURQUOI CES ATELIERS ?

Soumis à des contraintes fortes, les aidants négligent leur propre santé. Sur le volet de la santé mentale, leur engagement leur fait bien souvent dire que "ça va aller". Pour autant, bien des aidants que nous rencontrons au SASPA arrivent avec un niveau de stress extrêmement élevé, une nervosité permanente, des angoisses qui les empêchent de dormir et donc de récupérer. Pour les aider, les ateliers "Prendre soin de soi" se dérouleront en 8 séances de 2h et seront animés à tour de rôle par une sophrologue et une socio-esthéticienne.

### LES OBJECTIFS

- découvrir des outils pour diminuer le stress
- prendre un moment pour soi
- se reconstruire une image de soi positive
- améliorer l'estime de soi et la confiance en soi

**Siège de l'ADAPA**  
4 rue Tony Ferret  
01004 Bourg-en-Bresse  
Mardi 14H-16H

### QUAND ?

Mardi 7 janvier  
Sophrologie

Mardi 14 janvier  
Socio-esthétique : soin visage et mls en beauté

Mardi 21 janvier  
Sophrologie

Mardi 28 janvier  
Socio-esthétique : soin des mains

Mardi 4 février  
Sophrologie

Mardi 11 février  
Socio-esthétique : massages

Mardi 18 février  
Sophrologie

Mardi 18 mars  
Socio-esthétique : s'occuper de l'autre





Ateliers gratuits et ouverts à tous les 60 ans  
et +

Un accompagnement véhiculé est possible  
pour vous rendre aux ateliers.



### Atelier Nu'âge

Nous vous attendons nombreux  
tous les vendredis de 9h30 à 10h45  
à partir du 10 janvier 2025 jusqu'au  
28 février 2025.

A l'antenne d'Ain Domicile Services  
de Marboz.  
(94 Grande rue - 01851 MARBOZ)

Inscriptions et informations auprès de  
**AIN DOMICILE SERVICES**  
04 74 21 42 52  
[contact@ain-domicileservices.fr](mailto:contact@ain-domicileservices.fr)

Avec le soutien de la Conférence des  
Financeurs, du Département de l'Ain et du  
plan Séniors 01.



# LES ATELIERS DU NUMÉRIQUE

Ateliers à thèmes, sur inscription. Entièrement gratuit, accès libre peu importe votre lieu d'habitation.

## PLANNING DE JANVIER/FÉVRIER 2025

Thème	Bresse Vallons Vendredis 14H-17H	Montrevel-en-Bresse Mardis 9H30-12H30	Marboz Mercredis 14H-17H
Découvrez les réseaux sociaux	10/01	18/02	26/02
Gérez vos photos, vos documents	17/01	11/02	
Découvrez l'Intelligence artificielle	24/01	04/02	
Les façons ludiques de progresser sur ordinateur	31/01	25/02	15/01
Faire des démarches en ligne	07/02	28/01	
Prévention arnaques, gestion des mots de passe	14/02	21/01	
Créer une affiche avec CANVA	21/02	14/01	
Les bases de l'utilisation d'une tablette, d'un smartphone	28/02	07/01	
Découvrez le site et les ressources de la bibliothèque départementale			12/02
Atelier jeunesse : apprendre en s'amusant avec Makey Makey			29/01

RESERVEZ UNE PLACE, C'EST GRATUIT :

Tel ou sms : 06 08 10 41 22 [vincent.lopez@grandbourg.fr](mailto:vincent.lopez@grandbourg.fr)



Au tiers Lieu L'écrin,  
204 Route de Montrevel,  
01340 BRESSE VALLONS



À l'espace 351,  
Rue de la Charrière-Basse,  
MONTREVEL-EN-BRESSE



À la médiathèque  
66 Rue Saint Martin,  
01851 MARBOZ

# BESOIN D'AIDE AVEC LE NUMÉRIQUE ?



UTILISER UN ORDINATEUR, UNE TABLETTE, UN SMARTPHONE :  
LES COMMUNES VOUS ACCOMPAGENT !

### ✓ PERMANENCE NUMÉRIQUE AVEC OU SANS RENDEZ-VOUS

Tous les **mardis de 14h à 17h**, À la mairie de Montrevel-en-Bresse  
Un **lundi sur deux, 16h30-18h30**, à la mairie de Bresse Vallons  
Un **lundi sur deux, 9h30-12h30**, à la mairie de Marboz

### ✓ FORMATION POUR DÉBUTANTS

Suivi sur plusieurs semaines afin d'apprendre les bases de l'utilisation d'un ordinateur ou d'un smartphone

### ✓ ATELIERS À THÈMES

Planning bimensuel

RENSEIGNEMENTS AU 06 08 10 41 22



GRATUIT ET ACCESSIBLE À TOUS !



Opération soutenue par l'État dans le cadre du dispositif Conseiller numérique. [www.conseiller-numerique.gouv.fr](http://www.conseiller-numerique.gouv.fr)

**Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?**



**Café des aidants®**

**Bourg-en-Bresse**

**Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants.**

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps convivial d'échange et d'information en libre accès.

Organisé par :



Avec le soutien de :



Nous vous donnons rendez-vous un samedi par mois de 10h à 11h30 pour échanger autour d'un thème

## PROGRAMME 2024-2025

- 10 février** L'évolution de la relation à mon proche
- 16 mars** L'annonce du diagnostic
- 13 avril** La personne de confiance
- 04 mai** Préparer l'avenir : les mesures de protection juridique
- 01 juin** La relation de couple au sein de la relation d'aide
- 29 juin** La relation d'aide au sein de la fratrie
- 14 septembre** Comment adopter les bonnes réactions avec mon proche ?
- 05 octobre** Les signes d'épuisement de l'aidant : repérage et prévention
- 09 novembre** *Café exceptionnel – visite de l'Apothicaire de Bourg-en-Bresse*
- 07 décembre** Culpabilité et résilience
- 11 janvier 2025** La reconnaissance des aidants dans la société
- 08 février 2025** Être aidant comme je l'entends ?
- 08 mars 2025** Respecter et partager l'intimité de mon proche



À cette adresse :  
**ADAPA 2 rue Pavé d'Amour**  
01000 Bourg-en-Bresse

Contact :  
**07 87 07 47 78**  
[prochesaidants@adapa01.com](mailto:prochesaidants@adapa01.com)

Le *Café des aidants* est soutenu par nos partenaires :



# CAFÉ DEUIL

Espace convivial de rencontres et d'échanges suite à la mort d'un proche

destiné aux adultes

Dans la force des témoignages, parfois sur fond d'humour ou d'émotions, toujours dans le respect, les regards se croisent et la mort se dévoile.



1er trimestre 2025

## BOURG-EN-BRESSE

### MAISON DE LA CULTURE ET DE LA CITOYENNETÉ

4 allée des Brotteaux  
01000 Bourg-en-Bresse  
Salle SR5 au 1er étage

Samedi 11 janvier  
Samedi 8 février  
Samedi 8 mars

à 10h  
sans inscription

## BRESSE VALLONS

### TIERS-LIEU L'ÉCRIN

204 route de Montrevel  
01340 Etrez - Bresse Vallons

Samedi 25 janvier  
Samedi 22 février  
Samedi 22 mars



## NANTUA NOUVEAU !

### LA MAISON DU LIEN ancienne gare

1 place de la déportation  
01130 Nantua

Samedi 15 février  
Samedi 15 mars  
contact : 06 62 46 18 42

ANIMÉ PAR L'ASSOCIATION  
COUPLES ET FAMILLES DE L'AIN

Contact :  
04.74.32.11.51 - 07.49.19.42.77  
couplesetfamilles01@gmail.com  
FB et Insta : Couples et Familles de l'Ain



# CAFÉ DEUIL

Espace convivial de rencontres et d'échanges suite à la mort d'un proche

destiné aux adultes

Dans la force des témoignages, parfois sur fond d'humour ou d'émotions, toujours dans le respect, les regards se croisent et la mort se dévoile.



1er trimestre 2025

## BOURG-EN-BRESSE

### MAISON DE LA CULTURE ET DE LA CITOYENNETÉ

4 allée des Brotteaux  
01000 Bourg-en-Bresse  
Salle SR5 au 1er étage

Samedi 11 janvier  
Samedi 8 février  
Samedi 8 mars

à 10h  
sans inscription

## BRESSE VALLONS

### TIERS-LIEU L'ÉCRIN

204 route de Montrevel  
01340 Etrez - Bresse Vallons

Samedi 25 janvier  
Samedi 22 février  
Samedi 22 mars



## NANTUA NOUVEAU !

### LA MAISON DU LIEN ancienne gare

1 place de la déportation  
01130 Nantua

Samedi 15 février  
Samedi 15 mars  
contact : 06 62 46 18 42

ANIMÉ PAR L'ASSOCIATION  
COUPLES ET FAMILLES DE L'AIN

Contact :  
04.74.32.11.51 - 07.49.19.42.77  
couplesetfamilles01@gmail.com  
FB et Insta : Couples et Familles de l'Ain



*Atelier pour les + de 60 ans :*

## C'EST DÉCIDÉ : JE FAIS DU TRI ET DE LA PLACE !



**Mardi 14 janvier 2025 / 14h30 - 16h30**

 CLIC Bassin Burgien  
244 A rue du Point du Jour  
01000 Saint-Denis-les-Bourg



**Gratuit, inscription au 04 74 22 11 11**



LES RENCONTRES DU CLIC

Action portée par :  Sérénité Mouve  
Association de Solidarité Sociale et d'Éducation Populaire





Je suis proche aidant d'un malade Alzheimer  
ou maladie apparentée

France Alzheimer de l'Ain me propose une  
**FORMATION DES AIDANTS**  
**à compter du 06/02/2025**  
Gratuite - 7 rdv de 2 heures

## REUNION D'INFORMATION

**LE JEUDI 16 JANVIER 2025**  
**à 15 H ou 18 H (au choix)**



Lieu : 20 rue Littré  
à BOURG EN BRESSE

FRANCE ALZHEIMER DE L'AIN  
20 rue Littré - 01000 BOURG EN BRESSE  
Tél : 04.74.52.10.90 / Mail : [contact01@francealzheimer.org](mailto:contact01@francealzheimer.org)

*Atelier pour les + de 60 ans :*

## **CLASSER ET ARCHIVER SES DOCUMENTS ET CONSTITUER UN CLASSEUR FAMILIAL D'URGENCE**



**Mardi 21 janvier 2025 / 14h30 - 16h30**

📍 CLIC Bassin Burgien  
244 A rue du Point du Jour  
01000 Saint-Denis-les-Bourg

Gratuit, inscription au 04 74 22 11 11



LES RENCONTRES DU CLIC

*Atelier pour les + de 60 ans :*

## RESTER CHEZ SOI À TOUT PRIX OU PARTIR ... POURQUOI ET POUR ALLER OÙ ?



**Mardi 28 janvier 2025 / 14h30 - 16h30**

📍 CLIC Bassin Burgien  
244 A rue du Point du Jour  
01000 Saint-Denis-les-Bourg

Gratuit, inscription au 04 74 22 11 11 



LES RENCONTRES DU CLIC

Action portée par :



*Mon proche est malade d'Alzheimer ou  
apparenté : Je me pose des questions..., je me lance !  
et je viens au :*

## **GROUPE DE PAROLE mensuel et gratuit**

**Il me permet un temps de partage et de soutien,  
animé par une psychologue et une bénévole**

**Accès libre, sans inscription**

**Un vendredi par mois  
de 17h à 19h les :**

**2025**

**24/01 - 21/02 - 21/03 - 18/04 - 16/05  
13/06 - 12/09 - 10/10 - 07/11 - 05/12**



**Lieu de rencontre  
AIN'APPUI (CLIC)  
244 A rue du Point du Jour  
01000 Saint-Denis-les-Bourg**