

JUIN 2025

CLIC BASSIN BURGIEN—244 A rue du Point du jour à Saint Denis les bourg—04 74 22 11 11

| Lundi | Mardi | | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|--|---|---|---|--|--|
| 2 Conférence « L'amour à tout âge » Pole pyramide St Denis les Bourg 15h30 | 3 Atelier « comprendre pour agir » Viriat 9h | Ciné débat « mémoire d'un corps brulant » Bourg en Bresse PAYANT | 4 | 5 | 6 Atelier numérique Médiathèque CAMUS Bourg en Bresse 10h | 7 |
| 9 | 10 Groupe de parole France Alzheimer Malafretaz 18h | Yoga assis La pergola Bourg en Bresse 16h30 | 11 | 12 | 13 Journée portes ouvertes Jardins d'arcadie Bourg en Bresse | 14 Café deuil Asso couples & familles de l'Ain St Denis les Bourg 10h |
| 16 Groupe de parole France alzheimer St Denis les bourg 17h | 17 Atelier « comprendre pour agir » Viriat 9h | 18 | 19 Découvrir l'intelligence artificielle Montrevel en Bresse 9h30 | 20 Prévention arnaque Etrez 14h | 21 Café des aidants ADAPA Bourg en Bresse | |
| 23 Atelier numérique Médiathèque VAILLAND Bourg en Bresse 14h | 24 | 25 Concert des élèves du conservatoire Jardins d'Arcadie Bourg en Bresse 14h15 | 26 Gérez vos documents Montrevel en Bresse 9h30 | 27 | 28 | |
| 30 | | | | | | |

Séniors

CONFÉRENCE



**GRATUIT
SUR
INSCRIPTION**

L'AMOUR À TOUT ÂGE

Une conférence animée par Céline CANDILLIER, médecin psychiatre. Cette conférence se veut un voyage à travers les différents aspects de l'amour, de l'affectivité et de l'intimité chez les seniors, en abordant des sujets comme les changements physiologiques et émotionnels...

**LUNDI 2 JUIN 2025
DE 15H30 À 17H**



FERME DU PÔLE SOCIOCULTUREL

INSCRIPTION AU
04 74 22 42 65 OU
CONTACT@POLEPYRAMIDE.FR



CENTRE SOCIAL PÔLE PYRAMIDE
120 RUE DES ÉCOLES
01000 SAINT DENIS LES BOURG



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco
La retraite a de l'avenir





Dans le cadre de la 4ème édition de la semaine nationale de la santé sexuelle, une soirée Ciné Débat aura lieu le mardi 3 juin 2025 à 20h après la projection du film « Mémoires d'un corps brûlant » film Costaricain en VOST, d'Antonella Sudasassi au cinéma La Grenette à Bourg-en-Bresse.

En partenariat avec le cinéasteur, la discussion et les échanges seront animés par les professionnels du Centre de Santé Sexuelle de Bourg-en-Bresse et de l'association Couples et Familles de l'Ain. Ce sera l'occasion d'échanger autour du film et de répondre aux questionnements du public autour de la thématique de « la sexualité à tous les âges de la vie », le film illustrant un parcours de femmes avec leur expérience de découverte de leur sexualité de l'adolescence à l'âge senior.

Le prix de l'entrée est au tarif habituel du cinéasteur (7 euros tarif plein/ 5,60 euros tarif étudiant/ 5,50 euros pour les adhérents cinéasteur).

*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

*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 un psychologue

Accès libre, sans inscription

Un mardi par mois
de 18 h à 20 h les : **2025**

06/05 - 10/06 - 08/07
09/09 - 07/10
lundi 10/11 - 02/12



Salle de réunion
en face de la Mairie
185 rue du Centre
01340 MALAFRETAZ

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.

2ème 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 12 avril
Samedi 17 mai

à 10h
sans inscription

NANTUA

LA MAISON DU LIEN ancienne gare

1 place de la déportation
01130 Nantua

Samedi 19 avril
Samedi 17 mai

contact : 06 62 46 18 42

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.

2ème 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 12 avril
Samedi 17 mai

à 10h
sans inscription

NANTUA

LA MAISON DU LIEN ancienne gare

1 place de la déportation
01130 Nantua

Samedi 19 avril
Samedi 17 mai

contact : 06 62 46 18 42

BRESSE VALLONS

TIERS-LIEU L'ÉCRIN

204 route de Montrevel
01340 Etrez - Bresse Vallons

Samedi 26 avril
Samedi 24 mai



SAMEDI 14 JUIN

ST-DENIS-LÈS-BOURG

au **jardin de la Cure** -
derrière l'église et le centre social
Pôle Pyramide

Venez fêter les 4 ans du café-deuil lors d'un temps d'échanges à 10h suivi d'un pique-nique partagé ! Avant la pause estivale.



BRESSE VALLONS

TIERS-LIEU L'ÉCRIN

204 route de Montrevel
01340 Etrez - Bresse Vallons

Samedi 26 avril
Samedi 24 mai



SAMEDI 14 JUIN

ST-DENIS-LÈS-BOURG

au **jardin de la Cure** -
derrière l'église et le centre social
Pôle Pyramide

Venez fêter les 4 ans du café-deuil lors d'un temps d'échanges à 10h suivi d'un pique-nique partagé ! Avant la pause estivale.



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



Contact :

04.74.32.11.51 - 07.49.19.42.77

couplesetfamilles01@gmail.com

FB et Insta : Couples et Familles de l'Ain



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



Contact :

04.74.32.11.51 - 07.49.19.42.77

couplesetfamilles01@gmail.com

FB et Insta : Couples et Familles de l'Ain



**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 2025

- 11 janvier** La reconnaissance des aidants dans la société
- 08 février** Être aidant comme je l'entends ?
- 15 mars** Respecter et partager l'intimité de mon proche
- 05 avril** Soutien, incompréhension, conflit : l'aidant, l'aidé et le reste de la famille
- 17 mai** Communiquer de façon efficace et sincère
- 21 juin** Le risque d'isolement social et affectif de l'aidant
- 13 septembre** Quand aider devient difficile : gestion du stress et des émotions de l'aidant
- 11 octobre** **Café exceptionnel (Journée Nationale des Aidants)**
- 15 novembre** Les "deuils", sur le chemin de l'accompagnement
- 6 décembre** Fêtes de fin d'année : entre joie et appréhension



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

Contact :
07 87 07 47 78
prochesaidants@adapa01.com

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



Médiathèque Camus
Les mardis 4 mars,
15 avril, 13 mai, 3 juin
Dès 14h, sur rendez-vous

culture

ADULTES



Dém@rches en ligne



Sur inscription 04 74 42 47 06
Entrée gratuite
culture.bourgenbresse.fr



Médiathèque Vailland
Les lundis 17 mars, 14 avril, 12 mai
et 23 juin
Dès 14h, sur rendez-vous

culture

ADULTES



Rendez-vous numériques



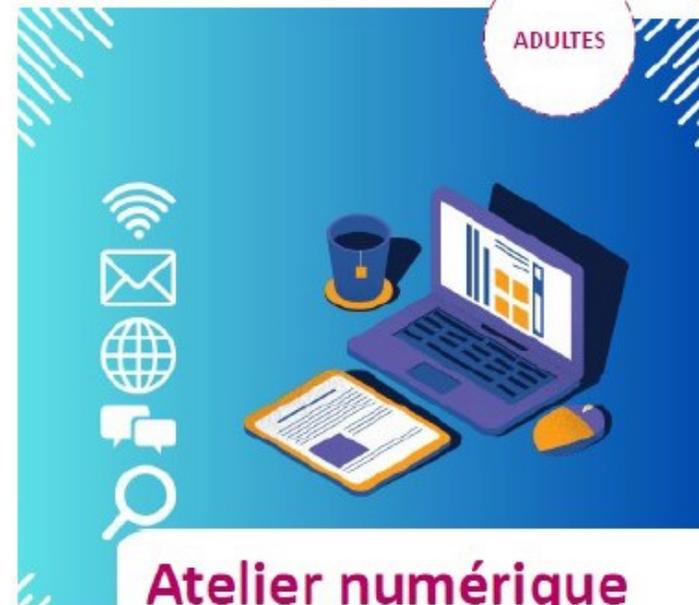
Sur inscription 04 74 42 47 10
Entrée gratuite
culture.bourgenbresse.fr



Médiathèque Camus
Les vendredis 21 mars, 4 avril,
9 et 23 mai et 6 juin
à 10h

culture

ADULTES



Atelier numérique



Sur inscription 04 74 42 47 09
Entrée gratuite
culture.bourgenbresse.fr



LES ATELIERS DU NUMÉRIQUE

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

PLANNING DE MAI/JUIN 2025

| Thème | Bresse Vallons Vendredis 14H-17H | Montrevel-en-Bresse Jeudis 9H30-12H30 | Marboz Mercredis 14H-17H |
|--|--|---|--------------------------------|
| Découvrez l'intelligence artificielle | 16/05 | 19/06 | |
| Gérez vos documents, vos photos | 23/05 | 26/06 | 04/06 |
| Créer une affiche avec CANVA | 06/06 | 15/05 | |
| Prévention arnaques, gestion des mots de passe | 20/06 | 22/05 | |
| Découverte retouche photo | 27/06 | 05/06 | 07/05 |
| Les bases de l'utilisation d'une tablette, d'un smartphone | | 12/06 | |
| Atelier Jeunesse : progresser grâce aux jeux | | | 21/05 |
| Atelier Jeunesse : musique assistée par ordinateur | | | 18/06 |

RESERVEZ UNE PLACE, C'EST GRATUIT :

Tel ou sms : 06 08 10 41 22 vincent.lopez@grandbourg.fr



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



Maison des solidarités,
27 rue Ferrachat,
MONTREVEL-EN-BRESSE



À la médiathèque
66 Rue Saint Martin,
01851 MARBOZ

**Juin
2025**

Activités ouvertes au public Résidence La Pergola

Parcours équilibre et Motricité

Les lundis 2, 16, 23 et 30
De 11h00 à 12h00



Avec Carole, ergothérapeute et
Laëtitia, Responsable Vie Sociale

Avec Richard Pilloud

Yoga assis

Les mardis 3, 10, 17 et 24
De 16h30 à 17h15



Concert accordéon

Le mercredi 18 à 16h00

Avec Christophe VUILLOT

Avec Sylvaine LEBLANC

Concert Yéyé

Souvenirs, souvenirs
Le vendredi 27 à 15h30

emera

Résidence retraite La Pergola
32, Boulevard Saint Nicolas 01000 BOURG-EN-BRESSE
Tél. : 04 74 45 38 01- lapergola@emera.fr

JUIN 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 9h00 à 12h00 et les jeudis de 13h00 à 17h00
- **Socio-esthéticienne** tous les lundis de 14h00 à 17h00

Pour plus d'informations contactez :

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



**LES JARDINS
D'ARCADIE**

Résidences pour nouveaux seniors

Le programme du mois

2/06

17h00 Visite de l'association
des chiens visiteurs

05/06 & 19/06

15h00 Chorale avec
Delphine Briche

11/06

15h00 Scrabble en Duplicate
avec Françoise Vernet

13/06

15h00 atelier composition
florale avec Celifleurs

13/06 & 14/06

Journées Portes ouvertes

17/06

Goûter avec les enfants
de l'école saint Louis

18/06

15h00 Papo'Thé

24/06

Expos-vente peinture
Pouring par Mme Poussot

25/06

14h15

Concert des élèves
du conservatoire
de Bourg en Bresse

26/06

15h00 Concert de
Christelle Lagarde