

MAI 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
			1	2 Vernissage et concert L'écrin Etrez	3 Troc aux plantes L'écrin Etrez		
5 Parcours équilibre et motricité La Pergola Bourg en Bresse	6 Ateliers pour les proches aidants « comprendre pour agir » Adapa Viriat	7 Spectacle « dans l'ombre des roses » L'écrin Etrez	8	9	10		
12 Atelier numérique Médiathèque Vailland Bourg en Bresse	13 Atelier numérique Médiathèque CAMUS Bourg en Bresse	14	15 Balade à rythme doux Service prévention séniors Bohas	16 Sensibilisation à la perte du gout et odorat Intervention orthophoniste ADMR VIRIAT	17 Groupe de parole France Alzheimer St Denis les Bourg	17 Café deuil Asso couples et familles de l'Ain Bourg en Bresse	17 Café des aidants ADAPA Bourg en Bresse
19 Sensibilisation à la perte du gout et odorat Intervention Diététicienne ADMR VIRIAT	20 Marché de printemps La Pergola Bourg en Bresse	21 Sensibilisation à la perte du gout et odorat Intervention coach développement personnel ADMR VIRIAT	22 Journée Portes Ouvertes La Pergola Bourg en Bresse	23 Les Ateliers numériques Bresse Vallons 14h	24 Café deuil Asso couples et familles de l'Ain Bresse Vallons		
26	27 Conférence « la mémoire, ce bien si précieux » CLIC / Agirc arrco Montrevel en Bresse 14h30	28	29	30	31		

(Les rendez-vous ?)

Mardi 6 mai 2025 de 9h00 à 12h00
Mardi 20 mai 2025 de 9h00 à 12h00
Mardi 3 juin 2025 de 9h00 à 12h00
Mardi 17 juin 2025 de 9h00 à 12h00
Mardi 1^{er} juillet 2025 de 9h00 à 12h00
Mardi 15 juillet 2025 de 9h00 à 12h00

📍 Salle des Erables, Place de l'église
01440 Viriat

(Qui contacter ?)

Lucile BERTRAND,
Chargée de mission pour les Proches aidants,
ADAPA

Inscriptions et renseignements par téléphone
au 07 87 07 47 78 ou par mail à
prochesaidants@adapa01.com

L'atelier est gratuit
mais le nombre de places
est limité. Inscrivez-vous !

(Atelier COMPRENDRE pour agir)

*Je suis proche aidant...
et vous ?*



Un dispositif national de



Avec le soutien de



Organisé par



Avec le partenariat de



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

Association France Alzheimer de l'Ain
contact01@francealzheimer.org
Tél : 04 74 52 10 90

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



Association France Alzheimer de l'Ain
contact01@francealzheimer.org
Tél : 04 74 52 10 90 - 06 52 13 81 21

Service Prévention seniors



Balades à rythme doux

Programme 2025



Et si on marchait ensemble lors de balades à un rythme doux
et accompagné par le service Prévention seniors !

4 balades en ville

pour découvrir ou redécouvrir les parcs de
Bourg-en-Bresse.

13 mars > Parc des sports aux Vennes
Rendez-vous boulevard de l'hippodrome,
arrêt de bus *Aéroplanes* – ligne 2

20 mars > Parc Colette Besson
Rendez-vous au centre social Amédée Mercier,
pour une visite avant la balade.
arrêt de bus *Croix Blanche* – ligne 3

17 avril > Déambulation contée
Rendez-vous au 6 rue du 23^e RI,
arrêt de bus *Charité Université* – lignes 1, 2 et 5

2 octobre > Déambulation contée jusqu'à la
médiathèque Aimé-Césaire
Rendez-vous carré Amiot.

**Chacun se rend par ses propres moyens
au lieu de rendez-vous indiqué ci-dessus.**

6 balades en campagne

pour se promener à proximité
de Bourg-en-Bresse

27 mars > Chaveyriat

3 avril > Chemin de la hulotte / Bouvent

10 avril > Saint-André-le-Bouchoux

15 mai > Bohas

11 septembre > Cuet

25 septembre > Grand-Corent

**Le transport jusqu'au lieu de
promenade s'effectue en car,
avec plusieurs points de prise
en charge répartis sur Bourg.**

Lors de la sortie une voiture est à
disposition en cas de fatigue.

Activité gratuite proposée par la ville pour favoriser le lien social et le maintien
ou la reprise d'une activité.

**Une inscription préalable par téléphone est obligatoire auprès du
service Prévention seniors au 04 74 42 45 70.**

> Pensez à prendre systématiquement : une petite bouteille d'eau, des chaussures
confortables, une canne ou des bâtons de marche



> Et selon la période et les conditions météorologiques :
un chapeau ou un bonnet et des gants, des lunettes de
soleil, un coupe-vent.

Ces sorties sont susceptibles d'être modifiées ou annulées en cas de conditions météo défavorables
ou de nombre d'inscrits insuffisant.

Plus d'infos : service Prévention seniors, 04 74 42 45 70

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.



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.



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



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



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 :





1^{er} réseau national
et associatif de
service à la personne



VOUS ÊTES CURIEUX ET SOUHAITEZ METTRE VOS SENS AU DÉFI ?

3 ATELIERS SUR DIFFÉRENTS THÈMES ADMR VIRIAT

LA SENSIBILISATION À LA PERTE DU GOÛT ET DE L'ODORAT

À PARTIR DE 60 ANS ET + | GRATUIT

- **Une meilleure qualité de vie** : apprenez à surmonter les difficultés liées à la perte de l'odorat ou du goût.
- **Des moments conviviaux** : échangez avec d'autres personnes dans une ambiance bienveillante.
- **Des conseils pratiques** : repartez avec des outils pour préserver votre santé et votre bien-être.



801 rue de la Source
01440 Viriat
Inscription au : 04.74.23.21.35
Aide au transport possible



PROGRAMME



16 Mai
14H-16H

Orthophoniste

Découvrez le fonctionnement de l'odorat et les conséquences de sa perte partielle ou totale, comme :

1. L'incapacité à percevoir l'odeur de ses proches,
2. La difficulté à détecter des dangers (fuite de gaz, incendies)
3. La diminution ou la disparition des goûts et saveurs des aliments

Participez à des mises en situation et réalisez des tests pour détecter d'éventuels troubles sensoriels.

19 Mai
14H-16H

Diététicienne

- Tests sensoriels pour évaluer et éveiller votre palais,
- Dégustations interactives pour expérimenter les saveurs de manière originale.

Un moment convivial et éducatif pour mieux comprendre vos sensations gustatives tout en vous amusant.

21 Mai
14H-16H

Coach en développement personnel

Animé par un coach en développement personnel, cet atelier conclut le parcours en mettant l'accent sur la reconstruction de l'**estime de soi** et le **bien-être**, souvent fragilisés par la perte sensorielle.

Après avoir suivi les ateliers précédents, le coach propose une intervention adaptée pour accompagner les participants vers une approche positive et confiante de leur quotidien.

MAI 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

Le programme du mois

06/05

16h00 séance bien-être
Avec Carole Bernard

07/05

15h00 Scrabble en Duplicate
avec Françoise Vernet

14/05

15h00 Papo'Thé

15/05 & 22/05

15h00 Chorale avec
Delphine

16/05

Pique nique avec les
enfants du relais
d'assistante maternelle de
Bourg en Bresse

20/05

14h30 à 17h00
Stand Artisans du monde

27/05

15h00
Concert de Filou s'la joue

27/05

18h00 Apéritif
participatif à l'occasion
de la fête des voisins

28/05

Sortie au parc



LES JARDINS
D'ARCADIE

Résidences pour nouveaux seniors

Conférence pour les + de 60 ans :

LA MÉMOIRE, CE BIEN SI PRÉCIEUX



Mardi 27 Mai 2025 / 14h30 - 16h

📍 Salle des fêtes de MONTREVEL
place de la résistance
01340 MONTREVEL EN BRESSE

Conférence animée par le docteur Christiane VANNIER

Gratuit, inscription au 04 74 22 11 11



LES RENCONTRES DU CLIC

Action portée par :

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

CLIC
AIN'APPUI
SANTÉ - MÉDIO-SOCIAL - SOCIAL

Mai
2025

Activités ouvertes au public Résidence La Pergola

Parcours équilibre et Motricité



Les lundis 5, 12, 19 et 28

De 11h00 à 12h00

Yoga assis

Les mardis 13, et 27

De 16h30 à 17h15



Parcours avec Carole, ergothérapeute et
Laëtitia, Responsable Vie Sociale

Yoga avec Richard Pilloud

Par Facil'Enfil

Vente de vêtements adaptés

Le lundi 12

à partir de 14h30



Marché de printemps

Accessoires de mode, produits de
beauté, petits gâteaux

Le mardi 20 à partir de 14h30



Rez-de-chaussée de la
résidence

Avec la Bandas Crescendo

Portes ouvertes des 20 ans de la résidence

Le jeudi 22

Musique, danse, barbe à papa, visite
de la résidence



emera

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



Journée portes ouvertes

Jeudi 22 mai 2025 de 9h30 à 18h

Venez célébrer les 20 ans de la résidence
et partageons ensemble un moment convivial
autour d'un programme festif.

Au programme :

- **Accueil** café viennoiseries
- Stand **barbe à papa** et **atelier de peinture intergénérationnel**
- Animation musicale avec l'orchestre et groupe de danse cabaret **Bandas Crescendo**
- Apéritif déjeunatoire préparé par **le chef et sa brigade**
- **Rétrospective** de la résidence avec des archives photos et vidéos, de 1925 à nos jours
- **Visites** de la résidence



Informations et inscriptions avant le xx mai

Tél. 04 74 45 38 01 - lapergola@emera.fr



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

TROC'AUX PLANTES

Grainothèque

L'écrin
Espace Commun de Rencontres
et d'Initiatives

SAMEDI 03 MAI
À L'ESCALE DE 9H À 12H

Gratuit et
ouvert à toutes
et tous!

TROC'AUX PLANTES ET GRAINES!

Venez partager vos
plants, vos graines et
votre passion de la
Nature!



Sous le préau de l'Escale
Route des Pertuisettes
Cras sur Reyssouze
01340 BRESSE-VALLONS
grainotheque01340@outlook.fr
0683079767

"DANS L'OMBRE DES ROSES" Les femmes dans la résistance

SPECTACLE OUVERT À TOUS!



MERCREDI 7 MAI 2025
À L'ESCALE À 18H30
CONCERT SPECTACLE
DURÉE : 1H30
TOUT PUBLIC
GRATUIT (PLACES LIMITÉES)

Face à l'indicible, quelles sont nos armes ? Entre l'espoir naïf d'aller pendre son linge sur la ligne Siegfried et la terrible réalité de l'occupation, comment exprimer ses angoisses, continuer à vivre et à aimer ? Entre ombre et lumière, rires et larmes, certains conquièrent leur liberté, résistent à l'oppression, d'autres se perdent dans la folie humaine. Burlesque et fantaisiste, réaliste et poignant, un plongeon au cœur d'un cabaret retraçant le terrible conflit de la seconde guerre mondiale.

INFOS PRATIQUES :
ESPACE OUVERT AU PUBLIC À
PARTIR DE 18H
SANS RÉSERVATION

COMPAGNIE
SANS LÉZARD



Panneau
Pocket



www.bressevallons.fr

BRESSE
VALLONS
COMMUNE EN TRANSITION

VERNISSAGE & concert

vendredi
2 mai

Adhésion au Tiers Lieu : 2€/an

Ouvert
à tou.te.s
habitant.e.s ou non
de Bresse Vallons



Dès
19h

Ne manquez pas le vernissage de l'exposition de Bernard Puget & Mathieu Hommaire, deux univers artistiques à découvrir absolument !

Entrée libre -
Venez partager ce moment artistique et festif avec nous !



20h

NIARAMY
La soirée se poursuivra en musique avec le concert du groupe Niarami - ambiance garantie !



EXPOSITION
DU 2 MAI AU
6 JUIN inclus

Tiers-Lieu L'Écrin
204 route de Montrevel
01340 BRESSE VALLONS
tiers-lieu-ecrin@bressevallons.fr
07 88 89 20 79



fête de la
nature



FÊTE DE LA NATURE

LE 24 MAI 2025

DE 10H À 17H

GRAINES DE CITOYENS

AU THÉÂTRE DE VERDURE,
EN FACE DE L'ESPACE FESTIF D'ETREZ

CO-ORGANISÉE PAR STORENGY
ET LA COMMUNE DE BRESSE-VALLONS

GRATUIT

ATELIERS, STANDS ET ANIMATIONS
POUR PETITS ET GRANDS !

INAUGURATION DU
NOUVEAU THÉÂTRE DE VERDURE



POUR PLUS
D'INFOS



Financé par



Avec le soutien de

