

Lundi	Mardi		Mercredi	Jeudi		Vendredi	Samedi	
	1 Ateliers du numérique Montrevel en Bresse 9h30-12h30	Conférence Santé « l'équilibre » Jardins d'Arcadie Bourg en Bresse 15h00	2 Dépistage visuel Jardins d'Arcadie Bourg en Bresse 9h30 –12h30	3 Stand Ain Médical Jardins d'Arcadie Bourg en Bresse 14h30 – 16h30	Conférence « Osez la vulnérabilité partagée » ASSP Bourg en Bresse 19h	4 Journée portes ouvertes Jardins d'Arcadie Bourg en Bresse	5 Café des aidants Adapa Bourg en Bresse 10h à 11h30	Atelier photo Le cocon St Jean le Vieux 14h-16h30
							Concert Jardins d'Arcadie Bourg en Bresse	Balade créative et sensorielle Interccas Grand-Corent
7 Marche bleue Viriât 13h30—16h	8 Projection « Francio » Viriât 15h	Journées France Services Etrez	9 Ateliers du numérique Marboz 14h-17h	10 Exposition de champignons La pergola Bourg en Bresse	11 Groupe de Parole France Alzheimer St Denis les Bourg 17h—19h	Spectacle théâtralisé « Maguy » Viriât 17h30 ou 20h30	12 Café deuil Asso couples et familles de l'Ain Bourg en Bresse	
14 Parcours d'équilibre et de motricité La Pergola Bourg en Bresse	15 Ateliers du numérique Montrevel en Bresse 9h30-12h30		16	17	18	19		
21	22 Ateliers du numérique Montrevel en Bresse 9h30-12h30	Journées portes ouvertes La Pergola Bourg en Bresse	23 Ateliers du numérique Marboz 14h-17h	24	25	26 Café deuil Asso couples et familles de l'Ain Etrez		
28 Lancement quinzaine du deuil Voir programme	29 Ateliers du numérique Montrevel en Bresse 9h30-12h30		30	31	 CLIC AIN'APPUI SANITAIRE · MÉDICO-SOCIAL · SOCIAL			

EN DIFFICULTÉ AVEC LE NUMÉRIQUE ?



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



✓ FORMATION POUR DÉBUTANTS

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

✓ CONSEILS PERSONNALISÉS

Rendez-vous d'une heure : venez avec vos questions !

✓ ATELIERS À THÈMES

Planning bimensuel au verso

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

LES ATELIERS DU NUMÉRIQUE

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

PLANNING DE SEPTEMBRE/OCTOBRE 2024

Thème	Bresse Vallons Vendredis 14H-17H	Montrevel-en-Bresse Mardis 9H30-12H30	Marboz Mercredis 14H-17H
Utiliser un smartphone, une tablette	06/09	29/10	09/10
mots de passe / prévention arnaque	13/09	22/10	
Gérez vos photos et documents	20/09	15/10	25/09
Naviguer sur Internet	27/09	01/10	11/09
tableur (excel, calc)	04/10	24/09	23/10
Écrire un courriel (Word, libre office)	11/10	17/09	
Acheter en ligne	18/10	10/09	
Créer une affiche (CANVA)	25/10	03/09	

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



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



À la médiathèque
66 Rue Saint Martin,
01851 MARBOZ

OCTOBRE 2024

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
- Jeux de sociétés
- Dictée
- Mandalas
- Immédiathèque

Journées bien-être:

- Coiffeuse tous les mardis de 9h à 12h et les jeudis de 13h à 17h

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

01/10

15h00 Conférence santé
« l'équilibre »
Animé par Ewen de
l'association « siel bleu »

02/10

9h30 à 12h30
Dépistage visuel avec Marie des
« opticiens mobiles »

03/10

14h30 à 16h30
Stand Ain'médical

04/10

Journée portes ouvertes
& intergénérationnelle

05/10

Journée portes ouvertes
& les 11 ans de la résidence
Concert à 15h00
de Christelle Lagarde

08/10

16h00 Séance bien-être
Avec Carole Bernard

09/10

Scrabble en duplicate
Avec Françoise Vernet

11/10

Fabrication de portes clefs
dans le cadre
d'**Octobre rose** en
partenariat avec l'ADAPEI

29/10

15h00 Concert
D'accordéon avec
Patricia Canziani

28/10

18h00 apéritif dinatoire
15€ sur inscription



LES JARDINS
D'ARCADIE

Résidences pour nouveaux seniors

CONFÉRENCE

OSEZ LA VULNÉRABILITÉ PARTAGÉE, ANTIDOTE À LA SOCIÉTÉ DE LA PERFORMANCE

Conférence animée
par **Tanguy Chatel**
Sociologue

**Jeudi 3 OCTOBRE
à 19 HEURES**

 **MAISON DE LA CULTURE
ET DE LA CITOYENNETÉ
BOURG-EN-BRESSE**
4 allée des Brotteaux

ENTRÉE LIBRE

Organisée par



NOS PARTENAIRES

Maison de la Culture
et de la Citoyenneté
CS 70270
01006 Bourg-en-Bresse
Tél. 06 12 34 08 47
secretariat@assp-palliatifs.fr
www.assp-palliatifs.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

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	<i>Café exceptionnel – journée nationale des aidants</i>
09 novembre	Les signes d'épuisement de l'aidant : repérage et prévention
07 décembre	Culpabilité et résilience

Garde de votre proche et transport accompagné sur demande

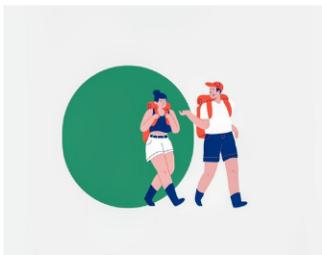


À cette adresse :
**ADAPA 2 rue Pavé d'Amour
01000 Bourg-en-Bresse**

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

Le Café des aidants est soutenu
par nos partenaires :





Balade créative et sensorielle

A Grand-Corent



Samedi 5 octobre 2024

Rendez-vous au lavoir à 14h

Accessible à tous



* Venez (re)découvrir tous les bienfaits de la marche par des activités ludiques tout au long du parcours

Accompagnée par l'association "les échappées vertes" et Sylvie ROBIN, infirmière ASALÉE



Prévoir une tenue adaptée

|

Animation proposée par l'INTERCCAS des communes de Cize, Grand-Corent, Hautecourt-Romanèche, Ramasse et Villereversure



**Octobre
2024**

Planning des animations Résidence La Pergola

Parcours d'équilibre et motricité



Les lundis 14, 21 et 28

De 11h00 à 11h45

Entretien préalable avec l'équipe de la
résidence et test de marche

Avec Carole, Ergothérapeute et
Laëtitia, Responsable Vie Sociale

Avec Richard PILLOUD

Yoga assis



Les mardis 8, 15, et 29

Les vendredis 11 et 25

De 16h30 à 17h15

Exposition de champignons



Le jeudi 10

Avec l'association de
mycologie de Bourg

Venez découvrir la
résidence

Journée

« Portes Ouvertes »

Le mardi 22 dès 14h30

Concert de Christian RICHARD,
visite, buffet gourmand


emera

Résidence Retraite La Pergola

32 boulevard Saint Nicolas

01000 Bourg-en-Bresse

Tél. : 04.74.45.38.01 – lapergola@emera.fr

PROCHE DE VOUS,

PROCHE DE CHEZ VOUS



France services Bresse

Du 7 au 11 octobre 2024

Lundi 7 octobre

Temps d'accueil & **présentation** de la France services et de ses **missions**.

France services

Salle Patio
 15h - 16h

Atelier « Comment **préparer** & faire sa demande de **retraite** ? »

France services

Salle Patio
 16h30 - 17h30

Gratuit
sans inscription

Légende

- Mairie Montrevel-en-Bresse
- Mairie Bresse Vallons (Etrez)
- * Horaires libres

Mardi 8 octobre

Temps d'accueil & **présentation** de la France services et de ses **missions**.

France services

Salle Le bocage
 09h-10h

Permanence du bus itinérant « l'hirond'elle » **lieu d'écoute, de soutien & accès au droit** pour les **femmes uniquement**.



Sur le parking de l'Écrin
 10h30 - 12h30*

Permanence du bus du droit **accès au droit, aide aux victimes** pour tous.



Sur le parking de l'Écrin
 14h - 17h*

Atelier « Comment **préparer** & faire sa demande de **retraite** ? »

France services

Salle Le bocage
 17h - 18h

Mercredi 9 octobre

Échangez avec la CAF, présentation des aides : APL, prime d'activité, prestations familiales... & du caf.fr



Salle Patio
 14h - 16h

Jeudi 10 octobre

Présentation & échanges sur la **rénovation** énergétique du **logement** dont les aides **MaPrimRénov'**.



Salle Patio
 10h30 - 12h

Atelier « Besoin d'aide dans l'utilisation de l'ordinateur, de la tablette, du téléphone ? » Venez à la rencontre du **conseiller numérique**.



Salle Patio
 14h - 17h*

Vendredi 11 octobre

3 permanences des partenaires

> Présentation du « Fablab » par le **conseiller numérique** : imprimante 3D, graveuse laser & plotter de découpe...



> Présentation des missions du **CLIC** : Écoute, orientation, aide aux démarches... pour les **plus de 60 ans**.

> Présentation des nouveautés dans les **transports en commun** de l'Agglomération « **Rubis** » : covoiturage, bus, réservations...



Hall de l'Écrin
 9h - 12h*

Vendredi 11 octobre

Votre médecin n'est pas disponible ? Prenez RDV avec un médecin dans une **cabine de télémedecine**.

> Présentation du dispositif & réponse aux questions.



Salle Patio
 14h - 16h



ATELIER PHOTOGRAPHIE

MAÎTRISER SON APPAREIL EN MODE MANUEL

ADULTES

GRATUIT

SAMEDI 05/10
14H - 16H30

ouverture possible aux jeunes (nous contacter)



À ST JEAN-LE-VIEUX
RDV ALLÉE DES ÉRABLES



AVEC JEAN-MARC JEANDEMANGE

PHOTOGRAPHE BÉNÉVOLE

Que vous soyez novice ou passionné(e) expérimenté(e), cet atelier est conçu pour vous aider à maîtriser votre appareil photo et à libérer votre créativité. Profitez d'un cadre chaleureux et inspirant pour perfectionner vos compétences et découvrir ou partager de nouvelles fonctionnalités.

- Smartphones acceptés -



ADHÉSION FACULTATIVE AU COCON : 8€/AN (FAMILLE) VALABLE JUSQU'AU 31 AOÛT 2025



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS
bassma.cslecocon@outlook.fr
06 98 79 85 83 (Jérémy)



Centre social
Le Cocon
cs_lecocon

Partenaire :



35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

SiSM

PTSM 01
ORSAC
Centre Psychothérapique
de l'Ain
Santé mentale



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —
« NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS ! »

7 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère
de la Santé et de la Prévention



Scannez-moi pour
accéder au programme !
www.sante-mentale-ain.fr



Sous le haut patronage du Ministère des Sports
et Jeux Olympiques et Paralympiques



Impression : CATTP Le Par Chemin, Imprimerie du CPA - 4 rue Georges Cuvier 01000 Bourg-en-Bresse - 04 74 52 27 01 - parchemin@orsac-cpa01.fr

Programme entier téléchargeable sur www.sante-mentale-ain.fr

VENDREDI 11 OCTOBRE

Découverte !

Visite de la carrosserie Toutenkamion (ex Brevet).

 Découvrons ensemble cette entreprise locale.

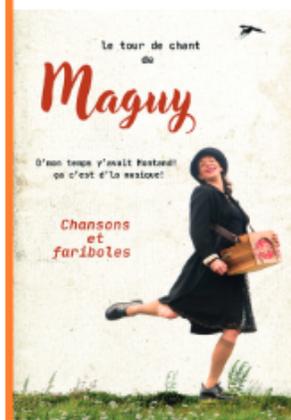
14h : Visite guidée suivie d'un pot partagé.
(317 ch. des Rippes Chilly)

Culture !

Spectacle théâtralisé « Maguy »

Proposé par l'association Le Collectif

 Variétés françaises des années
30-60. Chansons et fariboles.



17h30 : Salle du LoKal
(séance gratuite réservée
aux seniors)

20h30 : Salle du LoKal
(séance tout public sans
réservation, prix libre)

SAMEDI 12 OCTOBRE

Sport & découverte !

Handball en marchant

 Une activité collective de sport-
santé pour les personnes âgées et
personnes à mobilité réduite.

De 10h à 12h : Animation sportive au SoClub
de Viriat (gratuit sans inscription).



 Marpa
La Cité des Seniors
La résidence de nos aînés

 RETRAITE
SPORTIVE
VIRIAT

 Club
des Retraités
de Viriat

 LOKAL

 adapa
ADAPTEZ VOS ACCOMPAGNEMENTS
AUX AGES

 la médiathèque
de Viriat

Commune de Viriat

BIEN DANS SA TÊTE,
BIEN DANS SON CORPS

 La
Semaine
Bleue
À tout âge, ensemble !

du 7 au
12 oct.
2024

Chaque jour,
des rencontres et animations
pour la semaine nationale des retraités
et personnes âgées !

Commune de Viriat

www.viriat.fr
04 74 25 30 88

 Viriat
Vivre ensemble

LUNDI 7 OCTOBRE

Sport !

Marche bleue

 Une marche ouverte à tous, retraités et seniors, avec deux parcours différents.

13h30 : Départ de la MARPA pour une marche encadrée par les membres de la Retraite Sportive.

15h : Départ de la MARPA pour une marche «douce» encadrée par les bénévoles de la MARPA.

16h : Retour de tous à la MARPA autour d'une collation offerte par les résidents et la commune.

En cas de forte pluie, marche annulée.

MARDI 8 OCTOBRE

Culture !

Projection de « FranCiao »

Film proposé par l'association Amitiés Viriat-Sorbola

 Une séance de cinéma pour découvrir Viriat autrement.

15h et 18h30 : Salle du LoKal (sous la salle des fêtes). Ouvert à tous, gratuit sans inscription.

MERCREDI 9 OCTOBRE

Rencontre !

Café accueil

 Animé par l'ADAPA autour du thème des aidants

De 10h à 11h30 : à la Médiathèque

Jeux !

Activités ludiques

 Jeux de société

De 14h30 à 17h : Rejoignez-nous à la résidence **À tout âge** pour un temps de **jeux intergénérationnels** avec les enfants du centre de loisirs. Collation offerte !



+ Bonus !

Atelier de création vidéo animé par la Médiathèque dans le cadre du projet « Ce que nous savons d'Ulysse », **réservé aux résidents de la MARPA.**

JEUDI 10 OCTOBRE

Rencontre !

Repas convivial

 Organisé par le Club des Retraités

12h : Rendez-vous à la Salle des Fêtes pour partager le repas **Poule au pot** du Club !

Tarif : 18€ / personne
Renseignements et inscriptions auprès de Maryse Goujon au 04.74.25.38.87 jusqu'au 3 octobre



***Mon proche est malade 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 17 h 00 à 19 h 00

Le 19 Janvier 2024

Le 14 Juin 2024

Le 16 Février 2024

Le 13 Septembre 2024

Le 15 Mars 2024

Le 11 Octobre 2024

Le 12 Avril 2024

Le 15 Novembre 2024

Le 17 Mai 2024

Le 13 Décembre 2024

Lieu : AIN'APPUI - CLIC Bassin Burgien

244 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



CAFÉ DEUIL

Ne restez pas
seul.e avec
votre 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.

septembre
à décembre
2024

BOURG-EN-BRESSE

MAISON DE LA CULTURE ET DE LA CITOYENNETÉ

4 allée des Brotteaux
01000 Bourg-en-Bresse
Salle SR2 au 1er étage

Samedi 7 septembre

Samedi 12 octobre

Samedi 9 novembre

Samedi 14 décembre

à 10h
sans
inscription

BRESSE VALLONS

TIERS-LIEU L'ÉCRIN

204 route de Montrevel
01340 Etrez - Bresse Vallons

Samedi 21 septembre

Samedi 26 octobre

Samedi 23 novembre

Samedi 21 décembre

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



Le café deuil est un espace bienveillant dans lequel vous avez la possibilité de vous retrouver autour d'une boisson chaude afin d'échanger autour de la thématique du deuil.

Le deuil, notamment la perte d'un être, quelle que soit la relation que l'on avait avec lui, est un sujet qui reste tabou dans notre société et qui pourtant touche chacun d'entre nous.

Que vous ayez 18, 40, 80 ans ou plus ; que vous soyez en deuil ou que vous vous posiez simplement des questions, venez partager un moment convivial pour simplement ne pas vous sentir seul.e face à vos épreuves ou vos questionnements.

Un temps de rencontre sécurisant et convivial durant lequel votre parole (ou simplement votre écoute) et votre présence seront source de partages, de souvenirs, d'échanges ; tout cela sans aucun jugement.

DU 26 OCTOBRE
AU 9 NOVEMBRE 2024

LA *2ème édition*
QUINZAINES
DU DEUIL

LE
PROGRAMME

15 JOURS POUR OSER PARLER DE
LA MORT ET DU DEUIL

Conférences, espaces d'échanges,
marches, animations, ateliers, spectacle,
émission de radio, ciné-rencontre ...

PRÉ-LANCEMENT
SEMAINE MONDIALE DE SENSIBILISATION
AU DEUIL PÉRINATAL



Conférence

SENSIBILISATION AU
DEUIL PÉRINATAL
À DESTINATION DES
PROFESSIONNELS DE SANTÉ

*sur inscription
réservée aux
professionnels de santé*

Mardi 15 octobre - 19h

Dans le cadre de la journée mondiale de sensibilisation au deuil périnatal, le Centre Hospitalier de Bourg-en-Bresse propose une conférence à destination des professionnels de santé. Comment, en tant que professionnel, mieux accompagner les familles endeuillées : approche humaine, démarches administratives et informations pratiques.

IFSI - Centre Hospitalier de Bourg-en-Bresse
900 route de Paris, 01000 BOURG-EN-BRESSE

Gratuit - Sur inscription par mail à evenement@ch-bourg01.fr
ou au 04.74.45.41.05

Espace de paroles

PARLONS D'AILES
PARLONS D'EUX

Jeudi 17 octobre - 18h30 (jusqu'à 20h)

Espace de rencontres et d'échanges autour du deuil périnatal à destination des personnes concernées par cette épreuve (récente ou non) (parents, grands-parents, famille, proches...), animé par l'association Par'Ange et par La Maison des Familles - Public adulte - Deuil périnatal : décès in-utero ou jusqu'à un mois après la naissance.

Maison des Familles
7 Avenue Adrien Thierry, 01190 PONT-DE-VAUX

Gratuit - sans inscription - renseignements au 06.48.58.34.49



Espace de paroles CAFÉ-DEUIL

Samedi 26 octobre
10h (jusqu'à 11h30)

Espace convivial de rencontres et d'échanges suite à la mort d'un proche, animé par l'association Couples et Familles de l'Ain - Public adulte

Tiers-Lieu l'Ecrin
204 route de Montrevel, 01340
BRESSE VALLONS (Etrez)

Gratuit - Sans inscription -
renseignements au 04.74.32.11.51 ou
07.49.19.42.77



Marche et ateliers MARCHONS POUR VIVRE

Samedi 26 octobre
de 10h à 17h

Venez exprimer vos ressentis et vécus de deuil le long d'une promenade, par le biais de l'écriture, du dessin, de la parole etc... Des ateliers d'art-thérapie et d'échanges vous seront proposés, entre autres. Exposition, dédicace, buvette et petite restauration sur place.
Accessible aux fauteuils et poussettes.
Organisé par l'association ASSPREDE

Etang de Prêle
01990 **CHANEINS**

Gratuit - sans inscription
Renseignements au 06.66.51.80.27

PROGRAMMATION DU 26 OCTOBRE AU 9 NOVEMBRE



Espace d'échanges PARLER DE LA MORT AVEC MON ENFANT OU MON ADO

Mardi 29 octobre
17h30 (jusqu'à 19h30)

A quel âge parler de la mort à son enfant ? Peut-on tout lui dire ? Quels sont les particularités du deuil chez les enfants et les adolescents ? Venez chercher des clés pour comprendre et aborder le deuil et la mort avec votre enfant ou ado. Venez échanger sur vos vécus de parents ou d'adultes référents.

Animé par Couples et Familles de l'Ain

**La Maison des Familles
itinérante de l'UDAF 01**
Place du marché - Les Halles
01290 **PONT-DE-VEYLE**

Gratuit - destiné aux adultes -
Sur inscription (places très limitées)
via internet (lien ou QR Code) :
<https://bit.ly/ATELIERSMDF>
Renseignements au 07.49.19.42.77



Table ronde

**TROUVER DES MOTS
POUR DES MAUX**

Mardi 29 octobre
19h30

Discussions autour des répercussions du deuil sur la vie de tous les jours, le deuil suivant nos croyances et la vie d'après.
Organisé par l'ASSPREDE et la médiathèque de Villars-les-Dombes

Médiathèque
51 Passage Jean Ferrat,
01330 **VILLARS-LES-DOBES**

Gratuit - Sur inscription par mail à
mediatheque@villars-les-dombes.fr
ou au 04.74.98.26.95



Marche

**MARCHE DU
SOUVENIR**

Samedi 2 novembre
à 10h

Vous avez perdu un être auquel vous étiez attaché : venez nous rejoindre le temps d'une Marche du Souvenir sur le plateau de Chamoise. Marche de 45min accessible à tout public, suivie d'un temps de partage et d'une collation réconfortante

Organisé par Couples et Familles de l'Ain

**Hangar Communal de
Chamoise**
2 chemin de l'ancienne école
01430 **ST-MARTIN-DU-FRESNE**

Gratuit - sans inscription
Renseignements au 06.62.46.18.42 ou
06.58.74.26.24



Atelier

SOPHROLOGIE

Samedi 2 novembre
10h30 (jusqu'à 12h)

Prendre soin de soi en temps de deuil grâce à la sophrologie.
Animé par Cécile Pige, sophrologue.

Salle des Orchys
(ancienne école, face à la Mairie)
163 rue de la Tour Deaul
01250 **REVONNAS**

10€ (à régler sur place en espèce ou chèque) - Sur inscription par mail à
happysophro01@gmail.com ou au
06.24.79.67.85



Conférence

**PERTE D'UN ÊTRE CHER,
COMMENT SE
RECONSTRUIRE ?**

lundi 4 novembre
14h30 (jusqu'à 16h30)

Le deuil concerne 9 français sur 10. Pourtant sur ce processus, on ne sait quasi rien ou presque. Un éclairage sur ces représentations, son impact physique, psychologique et émotionnel et les clés et attitudes qui peuvent aider.
Animée par Happy End
Organisé par le CLIC Bassin Burgien et AGIRC-ARRCO

Salle des fêtes de Tossiat
Route de Journans
01250 **TOSSIAT**

Gratuit - Sur inscription au
04.74.22.11.11



Ciné-rencontre

**ET JE CHOISIS
DE VIVRE**



**lundi 4 novembre
19h30**

À tout juste 30 ans, Amande perd son enfant. Pour se reconstruire, elle entreprend alors un parcours initiatique dans la Drôme, accompagnée de son ami réalisateur, Nans Thomassey. Ensemble, et sous l'œil de la caméra, ils partent à la rencontre d'hommes et de femmes qui ont, comme Amande, vécu la perte d'un enfant. De cette quête de sens naît *Et je choisis de vivre*, un film sur le deuil, à la fois sensible, émouvant et rempli d'espoir.

Projection du film suivi d'un temps d'échanges.
Organisé par La CAF de l'Ain et Couples et Familles de l'Ain

Le Vox
11 rue Paul Pioda
01000 **BOURG-EN-BRESSE**

Gratuit - Sans inscription - Renseignements au 06.63.95.64.46 ou 06.64.10.83.09

*Echanges
et atelier*



**DON D'ORGANES :
LE DEUIL, LA VIE**

**Mardi 5 novembre
18h (jusqu'à 20h)**

Venez échanger sur le deuil et la spécificité du don d'organes avec les présences d'une psychologue et d'un médecin réanimateur.

Vous pourrez également créer un objet du souvenir avec une art-thérapeute
Organisé par les associations Alé.la.vie, ASSPREDE et la médiathèque de Châtillon-sur-Chalaronne.

Médiathèque François Edouard
155 Rue Alphonse Baudin, 01400 **CHÂTILLON-SUR-CHALARONNE**

Gratuit - Sans inscription - Renseignements au 06.78.29.26.63 ou 06.66.51.80.27

*sur
inscription*

Conférence

Happy End

**PERTE D'UN ÊTRE CHER,
COMMENT SE
RECONSTRUIRE ?**

**Jeudi 7 novembre
14h30 (jusqu'à 16h30)**

Le deuil concerne 9 français sur 10. Pourtant sur ce processus, on ne sait quasi rien ou presque. Un éclairage sur ces représentations, son impact physique, psychologique et émotionnel et les clés et attitudes qui peuvent aider.

Animée par Happy End
Organisé par le CLIC du Haut Buguey et AGIRC-ARRCO

Centre Culturel Aragon
88B Cours de Verdun
01100 **OYONNAX**

Gratuit - Sur inscription par mail à actionsocialerhonealpes@agirc-arcco.fr ou au 04.74.12.14.21

Espace de paroles

**PARLONS D'AILES
PARLONS D'EUX...**

**Jeudi 7 novembre
18h30 (jusqu'à 20h)**

Espace de rencontres et d'échanges autour du deuil périnatal à destination des personnes concernées par cette épreuve (récente ou non) (parents, grands-parents, famille, proches...).
Public adulte - Deuil périnatal : décès in-utero ou jusqu'à un mois après la naissance. Animé par l'association Par'Anges et par une puéricultrice du Département de l'Ain -

Maison des Familles
7 Avenue Adrien Thierry
01190 **PONT-DE-VAUX**

Gratuit - Sans inscription - Renseignements au 06.48.58.34.49



*Emission Radio
en public*

**TABOUS, REPRÉSENTATIONS
ET INJONCTIONS AUTOUR
DU DEUIL ET DE LA MORT**

Vendredi 8 novembre 18h30 (jusqu'à 20h)

Venez assister à une émission de radio en direct et en public ! Sous forme de table-ronde, animatrices et intervenant.e.s viendront soulever les tabous, représentations et injonctions qui entourent la mort et le deuil. Des focus seront faits sur des deuils spécifiques et nous discuterons d'un monde dans lequel la mort et le deuil pourraient enfin trouver leurs places.

Organisé par Radio B, Couples et Familles de l'Ain et le centre social Pôle Pyramide.

Ferme du Pôle Socio-Culturel
Centre social Pôle Pyramide
120 rue des écoles
01000 **ST-DENIS-LES-BOURG**

Gratuit - Sans inscription - Sur place ou à distance sur 90FM
Renseignements au 06.99.24.43.84



CLOTÛRE

Espace de paroles
CAFÉ-DEUIL



Samedi 9 novembre
10h (jusqu'à 11h30)

Espace convivial de rencontres et d'échanges suite à la mort d'un proche, animé par l'association Couples et Familles de l'Ain - Public adulte

Maison de la Culture et de la Citoyenneté (MCC)
4 allée des Brotteaux
01000 **BOURG-EN-BRESSE**

Gratuit - Sans inscription -
renseignements au 04.74.32.11.51 ou
07.49.19.42.77

Podcast PAROLES DE DEUIL

Retrouvez les témoignages de 7 personnes qui se livrent sur leurs deuils et sur leur expérience du café-deuil, au micro de Radio B, lors de La quinzaine du deuil 2023.

Les 8 épisodes du Podcast Paroles de deuil sont à retrouver sur le site de Radio B :
<https://www.radio-b.fr/paroles-de-deuil-281>

Par Radio B et Couples et Familles de l'Ain



sur inscription
Spectacle enfants

**DE LA TERRE
À LA LUNE**

Samedi 9 novembre
14h30

Comment mettre de la joie dans les moments tristes ? Un papa endeuillé devient clown pour rebondir. Une parenthèse enchantée de joie et de bonheur. Par la troupe des Frappados - Pour les enfants à partir de 4 ans. Organisé par l'association Artistes Solidaires

Maison de la Culture et de la Citoyenneté (MCC)
4 allée des Brotteaux
01000 **BOURG-EN-BRESSE**

Participation au chapeau -
Sur inscription par mail à
artistesolidaires@orange.fr ou au
06.82.09.97.86



couplesetfamilles01@gmail.com
04.74.32.11.51 - 07.49.19.42.77

Insta & page Facebook :
Couples et Familles de l'Ain
Évènement Facebook :
La quinzaine du deuil 2024

PARCE QUE LE DEUIL ET LA MORT NOUS CONCERNENT TOUS.
NOUS Y SOMMES TOUS CONFRONTÉ UN JOUR OU L'AUTRE.

**LA MORT ET LE DEUIL FONT PARTIE DE LA VIE...
ALORS OSONS EN PARLER !**

Ce projet est né tout d'abord des cafés-deuil lancés par l'association Couples et Familles de l'Ain en juin 2021. Puis le souhait d'un événement à plus grande échelle pour sensibiliser le grand public à la question du deuil et donner des ressources aux personnes endeuillées, a germé dans les esprits. La première édition de La quinzaine du deuil a alors vu le jour en Octobre 2023 et a été très appréciée ! Nous avons entendu votre demande d'une nouvelle édition avec encore plus de propositions !

Parce qu'à plusieurs on est plus forts, une vingtaine de partenaires, tous motivés, se sont alliés pour renouveler ce beau projet qui devrait à nouveau aider de nombreuses personnes.

Un projet coordonné par l'association Couples et Familles de l'Ain avec des actions organisées par une vingtaine de structures et associations

