

AVRIL 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
	1 Conférence « l'obsèques » Résidence Montana Bourg en Bresse	2 Concert de printemps La pergola Bourg en Bresse 15h30	3 Balade à rythme doux Service prévention séniors Bourg en Bresse	4 Les ateliers du numérique Prévention arnaques Bresse Vallons 14h	5 Lancement de l'exposition « mémoire du geste » Val Revermont	Café des aidants ADAPA Bourg en Bresse
7 Parcours équilibre et motricité La pergola Bourg en Bresse	8 Yoga assis La pergola Bourg en Bresse	9	10 Balade à rythme doux Service prévention séniors Bourg en Bresse	Chorale Jardins d'Arcadie Bourg en Bresse	11	12 Café deuil Asso couple et famille de l'Ain Bourg en Bresse 10h
14 Ateliers couture solidaire Tiers lieu Etrez	15	16 Récital Poétique La Pergola Bourg en Bresse 15h30	17 Balades à rythme doux Service prévention séniors Bourg en Bresse	18 Groupe de parole France Alzheimer St Denis les Bourg 17h à 19h	19	
21	22	23	24 Les ateliers du numérique Prévention arnaques Montrevel en Bresse 9h30	Concert Jardins d'Arcadie Bourg en Bresse	25	26 Café deuil Asso couple et famille de l'Ain Etrez 10h
28	29	30				

MONTANA

CYCLE DE CONFÉRENCES

MONTANA |



Venez assister à un cycle de conférences en présence de AXA.
GRATUIT - Réservation obligatoire - 04.26.88.11.00

Voici les dates et sujets abordés :

Mardi 28 janvier : **La mutuelle santé**

Mardi 18 février : **Transmission Patrimoine**

Mardi 11 mars : **La Dépendance**

Mardi 1er avril : **L'obsèques**

TOUJOURS À 15H

MONTANA | 182 Boulevard de Brou | 01000 Bourg-en-Bresse

☎ 04.26.88.11.00

✉ accueil.bourgenbresse@residences-montana.com

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

LES ATELIERS DU NUMÉRIQUE

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

PLANNING DE MARS/AVRIL 2025

Thème	Bresse Vallons Vendredis 14H-17H	Montrevel- en-Bresse Jeudis 9H30-12H30	Marboz Mercredis 14H-17H
Découvrez l'Intelligence artificielle	07/03	17/04	12/03
Gérez vos documents, vos photos	14/03	03/04	
Découvrez les réseaux sociaux	21/03	10/04	
Reconnaitre les fake news	28/03	06/03	
Prévention arnaques, gestion des mots de passe	04/04	24/04	
Faire des achats en ligne	11/04	20/03	
Créer une affiche avec CANVA	18/04	13/03	09/04
Les bases de l'utilisation d'une tablette, d'un smartphone	25/04	27/03	
Atelier jeunesse : apprendre la programmation avec Scratch			26/03
Atelier jeunesse : les ptits curieux			23/04

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,
52 bis grande rue,
MONTREVEL-EN-BRESSE



À la médiathèque
66 Rue Saint Martin,
01851 MARBOZ

**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 :



**Café des
aidants®**

Bourg-en-Bresse

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 :



Mémoire du geste



© Lætitia Delbong

Exposition

Photos - Textes - Créations

Du 5 avril
au 2 mai
2025

Entrée libre et gratuite
Résidence autonomie
Les Mousserons - Treffort
Val-Revermont

@memoiredugeste01  

<https://memoiredugeste.wixsite.com/ain01>

Avril
2025

Activités ouvertes au public Résidence La Pergola

Parcours équilibre et Motricité



Les lundis 7, 14, et 28

De 11h00 à 12h00

Yoga assis

Les mardis 1^{er}, 8, 22 et 29

De 16h30 à 17h15



Parcours avec Carole, ergothérapeute et
Laëtitia, Responsable Vie Sociale
Yoga avec Richard Pilloud

Concert de printemps

Le mercredi 2

à 15h30



Par Christian Richard,
chanteur et musicien

Quinzaine de l'art du 15 avril au 4 mai



Exposition des œuvres de nos talents

Inauguration le mardi 15 à
15h00

Rez-de-chaussée de la
résidence

Récital poétique

Le mercredi 16

à 15h30



Avec Julie Poésie


emera

Résidence Retraite La Pergola

32 boulevard Saint Nicolas

01000 Bourg-en-Bresse

Tél. : 04.74.45.38.01 - lapergola@emera.fr

AVRIL 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

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

02/04

Sortie au cinéma
« Ma mère, Dieu et Sylvie
Vartan »

09/04

15h00 Papo'Thé

10/04 & 17/04

15h00 Chorale avec
Delphine

11/04

Après-midi crêpes
2€ TTC la crêpe garnie

17/04

Sortie au spectacle de
cirque des élèves de
l'école St Louis

22/04

Jour de la terre 🌍
Nettoyons notre résidence
et sensibilisation au tri.

23/04

15h00 Scrabble en
duplicate
avec Françoise Vernet

24/04

15h00 Concert de
Delphine Briche

29/04

18h00 apéritif dinatoire
15€ TTC sur inscription



**LES JARDINS
D'ARCADIE**

Résidences pour nouveaux seniors

***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**

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.



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



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.



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



Ici et là pour les femmes



ACCEILLIR

ECOUTER

INFORMER

Bénéficiez d'une écoute et d'un soutien en toute confidentialité grâce à l'équipe de professionnel.les de l'Hirondelles.

Lundi 14 et 28 avril, à l'Écrin, de 10h à 12h

Possibilité d'avoir un entretien téléphonique en dehors des permanences.

Tél : 04 26 99 99 19

Ouvert à toutes



Notre espace coworking*

Association, particulier ou entreprise, travaillez dans un espace adapté et convivial ! Service à la carte ou abonnement.

ACCESSIBLE 24H/24 POUR LES ABONNÉ.E.S.



Adhésion au Tiers Lieu L'Écrin

> ADULTES & ENFANTS **2 € / an par personne**

> ASSOCIATION EMPLOYEUSE **5 € / an**

> ENTREPRISES, COLLECTIVITÉS & ADMINISTRATION
- moins de 10 salarié.e.s **20 € / an**
- plus de 10 salarié.e.s **50 € / an**

Café Deuil

Le deuil suite à la mort d'un proche est un sujet dont on parle peu et qui pourtant touche énormément de personnes. Venez partager votre vécu autour d'une boisson chaude, dans la convivialité et la solidarité.

Samedi 26 avril - 10h

A partir de 18 ans, sans inscription



AN COUPLES & FAMILIALES



Tiers lieu

Un lieu pour tous, par tous !

PROGRAMME Avril 2025

Connexions

Partage

Convivialité

Transmission



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



* : adhésion au Tiers Lieu L'Écrin
** : adhésion + tarif spécifique

www.bressevallons.fr

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

2025 Avril



Vernissage & exposition

> **Jules Bianchi** est un dessinateur amateur et prolifique, ayant collaboré avec diverses associations locales telles que 98Db et La Tannerie. Inspiré par l'univers des comics et de la bande dessinée, il privilégie les dessins en noir et blanc. Pour lui, l'illustration est avant tout un moyen d'évasion, une manière de créer des mondes nouveaux et aventureux, loin du quotidien.

Vernissage : vendredi 4 avril à 19h

Exposition : du vendredi 4 avril au vendredi 2 mai, de 9h à 17h30 du lundi au vendredi. (accès libre)



Soirée Jeux*

> **Spécial LEGO**

Vendredi 11 avril à partir de 18h
Soirée organisée par les bénévoles du collectif jeux et Anima'Brique.

Petite restauration organisée par l'association des parents d'élèves d'Étrez.



Microfolie*

> **Spécial Recyl'Art - Samedi 19 avril de 14h à 17h** - Des ateliers pour petits et grands, où chacun pourra explorer des techniques de recyclage créatif, transformer des objets du quotidien en œuvres d'art.



Ateliers coutures* solidaires

Venez coudre, tricoter, crocheter pour des projets collectifs et solidaires. Expert.e.s et novices auront leur place dans ce sympathique groupe.
Tous les lundis dès 13h30

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	11	12	13
	14	15	16	18	19	20
	21	22	23	25	26	27
	28	29	30			

Une réunion, un atelier... Il est possible de louer les salles de l'Écrin les jeudis !



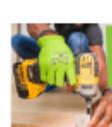
Ateliers numériques

Besoin d'un coup de pouce pour utiliser votre ordinateur, tablette ou smartphone ?

Que vous soyez débutant ou utilisateur confirmé, la commune de Bresse Vallons vous propose des services gratuits et ouverts à tous !

Infos et inscriptions au 06 08 10 41 22 ou vincent.lopez@grandbourg.fr

Ouvert à tous : un lundi sur 2, mercredis et vendredis



Permanence ouïthèque & grainothèque*

Permanences d'emprunt des outils et de partage de savoir.
Mercredis - 18h à 19h30
Samedis - 9h à 11h30



Permanence aide administrative

Facilitez vos démarches administratives avec France Services

Tous les mardis de 8h30 à 12h - 13h30 à 18h30 et les vendredis de 8h30 à 12h
Contact : 07 70 00 29 19

GRATUIT

* : adhésion au Tiers Lieu L'Écrin
** : adhésion + tarif spécifique