

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
										1	<p><b>Ciné relax</b> APAJH/ Le cinémateur Bourg en Bresse 15h00</p>
3	<p><b>Parcours équilibre et motricité</b> La Pergola Bourg en Bresse 11h</p>	4	<p><b>Yoga assis</b> La Pergola Bourg en Bresse 16h30</p>	5	<p><b>Conférence « cafés, bals ginguette et sociabilité à la belle époque »</b> Jardins d'Arcadie Bourg en Bresse 15h</p>	6	<p>Lancement de la formation aidants <b>France alzheimer</b> St Denis les Bourg 18h</p>	7	<p><b>Les ateliers du numériques</b> Etrez 14h</p>	8	<p><b>Café des aidants</b> ADAPA Bourg en Bresse</p> <p><b>Café deuil</b> Asso couples et familles de l'Ain Etrez 10h</p>
10		11		12		13		14	<p><b>Soirée jeux</b> Etrez 18h</p> <p><b>Les ateliers du numériques</b> Etrez 14h</p>	15	
17		18	<p><b>Conférence « transmission patrimoine »</b> Axa et résidence Montana Bourg en Bresse</p>	19		20	<p><b>Chorale</b> Jardins d'Arcadie Bourg en Bresse 15h</p>	21	<p><b>Groupe de parole</b> France alzheimer 17h à 19h</p>	22	<p><b>Café deuil</b> Asso couples et familles de l'Ain Etrez 10h</p>
24	<p><b>Visite de Anne et Ships</b> <b>Chien visiteurs</b> Jardins d'Arcadie Bourg en Bresse</p>	25		26		27		28			



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 1<sup>er</sup> Février 2025 à 15h00**

### «Un P'tit Truc en Plus»

De Artus | Par Artus et Milan Mauger

Avec Artus, Clovis Cornillac et Alice Belaïdi

Durée : 1h39 | Comédie | sortie le 01/05/2024 | France



#### SYNOPSIS :

Pour échapper à la police, un fils et son père en cavale sont contraints de trouver refuge dans une colonie de vacances pour jeunes adultes en situation de handicap, se faisant passer pour un pensionnaire et son éducateur spécialisé. Le début des emmerdes et d'une formidable expérience humaine qui va les changer à jamais..

#### Critique :

CNews : par La Rédaction :

*Un premier film réussi. L'humoriste, comédien et dramaturge Artus, passe pour la première fois à la réalisation, et signe avec «Un p'tit truc en plus» un long métrage à la bonne humeur débordante.*

Elle Monde : par Julia Dion :

*Pour son premier film, Artus réussit à faire rire et à émouvoir en évitant les clichés, se moquant de nos propres ambivalences sans jamais donner de leçons.*



**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

Février  
2025

## Planning des animations Résidence La Pergola

### Parcours équilibre et Motricité

Les lundis 3,10,17 et 24

De 11h00 à 12h00



Avec Carole, ergothérapeute  
Et Laëtitia, Responsable Vie  
Sociale

Avec Richard PILLOUD



### Yoga assis

Les mardis 4,11,18 et 25

De 16h30 à 17h15

### Crêpes de la Chandeleur

Le mercredi 5

De 15h00 à 17h00

Avec Laëtitia et Sabrina  
service animation

Réservation et inscription  
auprès de Laëtitia , RVS

### Repas sur le thème de la Montagne

Le Jeudi 20 à 12h00

  
emera

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)

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

Le programme  
du mois

04/02

16h00 Séance bien-être  
avec Carole Bernard

05/02

15h00 Conférence :  
"Cafés, bals et guinguette  
& sociabilité à la belle  
époque" Animé par  
Sabrina Perez-Genty

06/02 & 20/02

15h00 Chorale avec  
Delphine Briche

07/02

09h00 Sortie  
à la médiathèque avec  
les élèves de l'école St Louis

12/02

15h00 Scrabble en  
duplicate  
avec Françoise Vernet

14/02

10h00 Visite des enfants  
du relais d'assistante  
maternelle

18/02

Vente de bijoux « Victoria »

24/02

17h00

Visite de Anne & Ships de  
l'association chiens visiteurs

25/02

15h00 Expo vente Bastide



LES JARDINS  
D'ARCADIE

Résidences pour nouveaux seniors



Je suis proche aidant d'un  
malade Alzheimer ou apparenté

**France Alzheimer de l'Ain**  
me propose une :

**Formation des Aidants**  
**2025** 7 rendez-vous de 2h  
**Gratuite**  
Animée par un binôme  
psychologue/bénévole

**Programme :**

1. Connaître la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées
  2. Suite connaître la maladie d'Alzheimer
  3. Comprendre et communiquer avec la personne malade
  4. Accompagner au quotidien
  5. Les aides existantes : humaines, techniques, sociales, financières et juridiques
  6. Être l'aidant familial
  7. Questions à se poser concernant l'éventuelle entrée en établissement
- Bilan des rencontres

**LES JEUDIS DE 18 H A 20 H :**

06/02 - 20/02 - 13/03 - 27/03  
10/04 - 24/04 - 15/05



**Lieu :**

**AIN'APPUI**  
244 A rue du Point du Jour  
01000 St-Denis-les-Bourg

**Bus n°5**  
**Arrêt Chalandré**

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :**  
Tél : 04.74.52.10.90 ou [contact01@francealzheimer.org](mailto:contact01@francealzheimer.org)

***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**

# 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 ACCOMPAGNENT !

### ✓ 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'Apothicairerie 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

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

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

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



## 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

## 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

Soirée découverte  
du collectif

*Jeux*

Adhésion au Tiers Lieu : 2€/an

**Vendredi  
10 janvier**

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

  
**L'Écrin**  
Espace Commun de Rencontres  
et d'Initiatives

**Dès  
18h**

Tu aimes découvrir et/ou faire  
découvrir de nouveaux jeux  
de sociétés , créer des  
animations autour du jeu, se  
rencontrer, rigoler ?!

**Une soirée tous les seconds  
vendredis du mois !!**



*Rejoins l'équipe  
du collectif  
jeux !!!*



**Tiers-Lieu L'Écrin**  
204 route de Montrevel  
01340 BRESSE VALLONS  
[tiers-lieu-ecrin@bressevallons.fr](mailto:tiers-lieu-ecrin@bressevallons.fr)  
07 88 89 20 79



**Pique nique  
tiré du sac !**

# 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](mailto:accueil.bourgenbresse@residences-montana.com)