

MARS 2025



CLIC BASSIN BURGIEN -244 A rue du point du jour—Saint Denis les Bourg—04 74 22 11 11

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi			
3	<p>Parcours équilibre et motricité La pergola Bourg en Bresse 11h à 12h</p>	4	<p>Yoga assis La pergola Bourg en Bresse 16h30</p>	5		6		7	<p>Permanence informations mesure de protection juridique France service Bourg en Bresse 9h30 – 12h</p>	8	<p>Café des aidants ADAPA Bourg en Bresse 10h à 11h30</p>	<p>Café deuil Asso couples et familles Bourg en Bresse 10h</p>	
10		11	<p>Conférence « la dépendance » Résidence Montana Bourg en Bresse 15h</p>	12		13	<p>Balade à rythme doux Service prévention seniors Bourg en Bresse</p>	<p>Prévenir les maladies rénales : dépistage CH Fleyriat 13h à 18h</p>	14	<p>Atelier du numérique « Gérez vos documents et photos » Etrez 14h</p>	<p>Dépistage visuel et conférence Jardins d'arcadie</p>	15	<p>Portes ouvertes Les Jardins d'arcadie Bourg en Bresse 10h à 18h</p>
17	<p>Parcours équilibre et motricité La pergola Bourg en Bresse 11h à 12h</p>	18		19		20	<p>Atelier du numérique « faire des achats en ligne » Montrevel en Bresse 9h30</p>	21	<p>Groupe de parole France Alzheimer St Denis les Bourg 17h à 19h</p>	22	<p>Café deuil Asso couples et familles Etrez 10h</p>	<p>Aikido santé Péronnas 8h50</p>	
24	<p>Spectacle « Mais t'as quel âge? » Part'âges Bourg en Bresse 18h30</p>	25		26	<p>Gouter festif en musique La pergola 15h</p>	27	<p>Balade à rythme doux Service prévention seniors Bourg en Bresse</p>	<p>Table ronde «La maladie d'Alzheimer » France Alzheimer Malafretaz 20h</p>	28	<p>Atelier du numérique « reconnaître les fake news » Etrez 14h</p>	29		
31	<p>Visite de Anne et Ships De chien visiteurs Jardins d'arcadie</p>												

Mars
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

Diaporama sur la Corse et dégustation de charcuterie



Le jeudi 20
à 15h30

Présenté par Philippe BOSSY,
conférencier

Animé par le Duo Kaach

Goûter festif en musique

Le mercredi 26
à 15h00




emera

Résidence Retraite La Pergola

32 boulevard Saint Nicolas

01000 Bourg-en-Bresse

Tél. : 04.74.45.38.01 - lapergola@emera.fr

SEMAINE NATIONALE DE LA PROTECTION JURIDIQUE DES MAJEURS

du 3 au 9 mars 2025

1 million de personnes
sous protection juridique

1 million de raisons d'en parler!



Vous vous posez des questions sur les mesures de protection juridique
(curatelle, tutelle, habilitation familiale)?

Rejoignez-nous le **vendredi 7 mars** au sein de 4 antennes **France Services**
entre 9h30 et 12h sans rendez-vous. Une équipe de 2 personnes se tiendra
à votre disposition pour répondre à vos questions

- **Belley** : 170 avenue Paul Chastel
- **Bourg en Bresse** : 57 avenue Amédée Mercier
- **Nantua** : 36 rue du collège
- **Trévoux** : 1 rue de la gare

Venez nombreux!

1 MILLION DE PERSONNES SOUS PROTECTION JURIDIQUE, 1 MILLION DE RAISONS D'EN PARLER...



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'Apothicaire 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.

AIN COUPLES & FAMILLES

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.

AIN COUPLES & FAMILLES

1er trimestre 2025

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

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

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



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 *Aérolanes* – 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

La
semaine
nationale
du
rein



Du 8 au 15 mars 2025

20^{ème}
édition



En France,
1 personne
sur **10** est
concernée par
une maladie
rénale

Diabète, hypertension, surpoids,
vous présentez des risques
supplémentaires...

Prévenir les maladies rénales

Comment vont vos reins ?

Une détection précoce protège la santé de vos reins

**DEPISTAGES DES MALADIES RENALES
ANONYMES ET GRATUITS**

JEUDI 13 MARS 2025

13 H à 18 H

**Hall du Centre hospitalier
De Bourg en Bresse**



FRANCE REIN
RESEAU SOLIDAIRE EN ACTION

Stop aux vieux clichés !

Ici, on est
toujours bien
entouré.



Journées Portes Ouvertes

14 et 15 mars – 10h à 18h

Le mieux, pour vous faire une idée, c'est de venir visiter
notre **résidence services seniors** à Bourg en Bresse.

- Appartements du studio au T2
- Présence 24h/24
- Espaces collectifs
- Restaurant

Pour tout renseignement

04 74 42 08 11



Résidences pour nouveaux seniors

9 rue des marronniers – Bourg en Bresse

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

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



Montrevel-en-Bresse

INVITATION TABLE RONDE

“La maladie d'Alzheimer : comment faire face à la maladie, et quelles actions mettre en place ?”



**JEUDI 27 MARS 2025
A 20 HEURES
A LA PLAINE TONIQUE
599 route d'Étrez - Malafretaz**

Un rendez-vous pour mieux comprendre, échanger et agir.

Vous êtes concernés par la maladie d'Alzheimer ou vous souhaitez vous documenter ?

Rejoignez-nous pour :

- **Échanger avec des experts** : médecin, psychologue, réflexologue, musicothérapeute, bénévoles
- **Découvrir des outils pratiques** pour accompagner les malades et soutenir les aidants.
- **Partager vos expériences et poser vos questions.**

Entrée libre
et gratuite

aikido santé

5
EUROS
LE COURS

**SÉANCES
DÉCOUVERTE**
2 PREMIERS COURS GRATUITS



8H50-9H50
22 FÉVRIER
22 MARS
12 AVRIL
17 MAI
7 JUIN

**SPORT
LOISIR
BIEN-ÊTRE**

**SPORT
ADAPTÉ
SUR
ORDONNANCE**

ÉNERGIE ÉQUILIBRE ÉCHANGE
SOUPLESSE COLLABORATION MOTRICE

PERONNAS DOJO 510, RUE DE LA GRANGE MAGNIEN
EN FACE DU SKATEPARK

LABELLISÉ DRÔME AUVERGNE RHÔNE ALPES



06 81 01 85 64

FRANTZ GACOGNE

ENSEIGNANT PROFESSIONNEL - CERTIFIÉ APA (FSCF)

www.aikidosante01.fr

One woman-show de

Marion
Pouvreau

PRIX MEILLEUR ESPOIR

FESTIVAL OFF AVIGNON



"Coup de
cœur"

FRANCE-BLEU

20
ANS!

de la cohabitation
intergénérationnelle
solidaire

LUNDI 24 MARS 2025 - 18H30 À LA MCC

4 Allée des Brotteaux - 01000 Bourg en Bresse

Suivi d'un apéro pour le lancement de la cohabitation intergénérationnelle
sur le territoire de Bourg - Soutenu par Vivre Ensemble En Calade

“ JEUNE OU VIEUX, TOUT EST
RELATIF... UNE CHOSE EST
SÛRE, VOUS APPARTENEZ À
UNE GÉNÉRATION ! ”



Places limitées
réservation obligatoire

Spectacle gratuit

(Scannez pour réserver ou) appelez
au **07 69 02 89 62**

Projet soutenu et organisé par

Carsat
Retraite
& Santé
au travail
RHÔNE-ALPES

MFP
MULTIPLIE FONCTION PUBLIQUE

cohabilis
Auvergne - Rhône-Alpes

Vivre Ensemble En Calade
Logement intergénérationnel

PARTÂGES

MARS 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



**LES JARDINS
D'ARCADIE**

Résidences pour nouveaux seniors

Le programme du mois

04/03

14h30 Vente de bijoux
« victoria »

05/03

15h00 Scrabble en
duplicate
avec Françoise Vernet

06/03 & 27/03

15h00 Chorale avec
Delphine

11/03

16h00 Séance bien-être
avec Carole Bernard

14 & 15/03

Journées Porte ouverte

14/03

Dépistage visuel et
conférence santé visuel en
partenariat avec
« Optic 2000 »

20/03

15h00 Poésie en musique
avec Julie & Jean Pierre

21/03

10h00 à 14h00
Vente de vêtements
« For'estime »

25/03

18h00 apéritif dinatoire
15€ TTC sur inscription

31/03

17h00

Visite de Anne & Ships de
l'association chiens visiteurs