

NOVEMBRE 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
				1	2 Ciné Relax APAJH 15h Bourg en Bresse		
4 Conférence « perte d'un être cher, comment se reconstruire? » CLIC/AGIRC ARRCO Tossiat	5 Atelier du numérique « Utiliser un smartphone » Montrevel en Bresse 9h30 à 12h30	6 Atelier du numérique « Mots de passe/sécurité » Marboz 14h à 17h	7 Bien vivre sa retraite Pole pyramide Saint Denis les bourg 9h30	8 Equilibrage Ain Domicile services Péronnas 9h10	9 Conférence « bien manger pour bien vieillir » La Pergola 16h à 17h30	9 Café des aidants Adapa Bourg en Bresse 10h à 11h30	9 Café deuil Asso couples et familles de l'Ain Bourg en Bresse
11	12	13 Après-midi autour du chocolat La Pergola 15h à 17h	14 Conférence sur la maladie d'Alzheimer La Pergola 16h30	15 Groupe de parole France Alzheimer St Denis les Bourg	16		
18 Entraîner son équilibre et ses capacités psychomotrices Pole pyramide St Denis les Bourg	19	20	21	22 Atelier du numérique « Acheter en ligne » Bresse Vallons 14h à 17h	23 Café deuil Asso couples et familles de l'Ain Etrez		
25	26	27	28	29	30		
CLIC BASSIN BURGIEN— 244 A rue du Point du jour— 01000 Saint Denis les Bourg				04 74 22 11 11			
 CLIC AIN'APPUI SANITAIRE - MÉDICO-SOCIAL - SOCIAL							



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 2 Novembre 2024 à 15h00



«KARAOKE»

De Stéphane Lahcene

avec Claudia Tagbo, David Mora, Michèle Laroque

Distributeur : UGC Distribution- Sortie : 20/03/2024 -Comédie | France | 2024 | 1h29 |

SYNOPSIS :

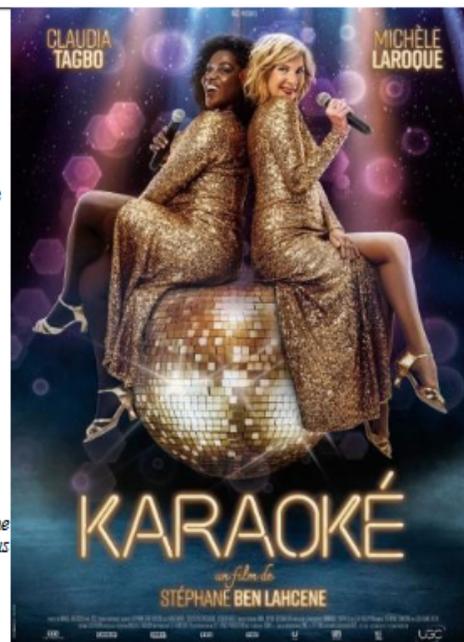
Après une soirée pleine d'excès, Bénédicte, célèbre chanteuse d'opéra, voit sa carrière s'écrouler. Fatou, passionnée de karaoké, est la seule à lui tendre la main. Elle a une idée derrière la tête : convaincre Bénédicte de participer au grand concours national de karaoké. La parfaite maîtrise vocale de l'une et la ténacité de l'autre pourraient bien faire des étincelles et les amener très loin.

Critiques Presses :

Les Fiches du Cinéma : [...] il se dégage du film une fraîcheur bienvenue, grâce principalement à ses numéros musicaux.

Télé Loisirs : On rit de bon cœur devant cette comédie tendre et son duo d'actrices étincelant.

Télérama : *Karaoke* est une pièce de plus dans la machine française à produire des comédies réconciliatrices où, tous ensemble, riches et pauvres, on est plus forts. Pour de vraies leçons de vie !



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
plus de centaines de Communes dans l'Ain

2^{ème} édition
du 26 octobre
au 9 novembre 2024
Evénement multipartenarial
coordonné par l'association
Couples et Familles de l'Ain

Cette action vous est proposée dans le cadre de
LA QUINZAINE DU DEUIL
15 jours pour oser parler de la mort et du deuil

Programme intégral à retrouver
sur les pages Facebook : 
• La quinzaine du deuil 2024
• Couples et Familles de l'Ain
ou par mail à :
couplesetfamilles01@gmail.com

Conférence

“ PERTE D’UN ÊTRE CHER, COMMENT SE RECONSTRUIRE? ”



Lundi 4 novembre 14h30 - 16h30

Salle des fêtes de Tossiat
Route de Journans
01250 Tossiat

Gratuit, inscription au 04 74 22 11 11 

RENTES COMPLÉMENTAIRES
agirc-arco

CLIC
AIN APPLI
SERVICE MULTIMÉDIAS - 03021

Happy End.

Illustration par @studio4rt



BIEN VIVRE SA RETRAITE



4 séances d'échanges et de conseils en prévention santé pour travailler sur sa motivation à adopter des habitudes protectrices pérennes au quotidien et ainsi préserver son capital santé et son autonomie. Animés par un professionnel de la CARSAT

LES JEUDIS
7, 14, 21 ET 28 NOVEMBRE
DE 9H30 À 11H30

 **FERME DU PÔLE**

GRATUIT
SUR INSCRIPTION



Centre social Pôle Pyramide
120 rue des Ecoles
01000 SAINT DENIS LES BOURG
04 74 22 42 65 - contact@polepyramide.fr
www.polepyramide.fr





ÉQUILIBR'ÂGE

ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES

Gratuit et ouvert
à tous les 60 ans
et +



On vous attend nombreux
au siège de l'association à
Péronnas
(1133 Route de Lyon)
tous les vendredi à 9h10
dès le 8 Novembre 2024.

Inscriptions et informations auprès de
AIN DOMICILE SERVICES
☎ 04 74 21 42 52
contact@ain-domicileservices.fr

Avec le soutien du Département
de l'Ain, de la conférence des
financeurs et du plan Séniors 01.



**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 :





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
et 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'AÏN

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.

***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 16 Février 2024

Le 15 Mars 2024

Le 12 Avril 2024

Le 17 Mai 2024

Le 14 Juin 2024

Le 13 Septembre 2024

Le 11 Octobre 2024

Le 15 Novembre 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



ATELIERS EQUILIBRE



12 séances pour entraîner et améliorer son équilibre ainsi que ses capacités psychomotrices. Animées par Laurence ECOCHARD Psychomotricienne Diplômée d'État

LES LUNDIS de 9h30 à 11h00

- 18 et 25 novembre 2024
- 2, 9 et 16 décembre 2024
- 6, 13, 20 et 27 janvier 2025
- 3, 10 et 17 février 2025

 **FERME DU PÔLE**

**GRATUIT
SUR INSCRIPTION**



Centre social Pôle Pyramide
120 rue des Ecoles
01000 SAINT DENIS LES BOURG
04 74 22 42 65 - contact@polepyramide.fr
www.polepyramide.fr



LES ATELIERS DU NUMÉRIQUE

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

PLANNING DE NOVEMBRE/DÉCEMBRE 2024

Thème	Bresse Vallons Vendredis 14H-17H	Montrevel-en-Bresse Mardis 9H30-12H30	Marboz Mercredis 14H-17H
Utiliser un smartphone, une tablette	13/12	05/11	
Découvrez l'Intelligence artificielle	20/12	12/11	
Créer une affiche avec CANVA		19/11	
Critères d'achat matériel Informatique	15/11	26/11	
Acheter en ligne	22/11	03/12	04/12
Gérez vos photos, vos documents	29/11	10/12	
Traitement de texte		17/12	20/11
Mots de passe/sécurité		24/12	06/11

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

**Novembre
2024**

Planning des animations Résidence La Pergola



Conférence

Bien manger pour bien vieillir

Le vendredi 8
De 16h00 à 17h30

Avec Charline HENRI
Diététicienne Nutritionniste

Avec Richard PILLOUD



Yoga assis

Les mardis 5, 12, 19 et 26
Les vendredis 1^{er} et 15
De 16h30 à 17h15

Après-midi Pêché Mignon « autour du chocolat »



Le mercredi 13
De 15h00 à 17h00

Avec Carole, ergothérapeute
et Laëtitia, Responsable Vie

Avec France Alzheimer

Conférence sur la maladie d'Alzheimer

Le jeudi 14 à 16h30




emera

Résidence Retraite La Pergola

32 boulevard Saint Nicolas

01000 Bourg-en-Bresse

Tél. : 04.74.45.38.01 – lapergola@emera.fr