

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

# 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

<b>10 février</b>	L'évolution de la relation à mon proche
<b>16 mars</b>	L'annonce du diagnostic
<b>13 avril</b>	La personne de confiance
<b>04 mai</b>	Préparer l'avenir : les mesures de protection juridique
<b>01 juin</b>	La relation de couple au sein de la relation d'aide
<b>29 juin</b>	La relation d'aide au sein de la fratrie
<b>14 septembre</b>	Comment adopter les bonnes réactions avec mon proche ?
<b>05 octobre</b>	<i>Café exceptionnel – journée nationale des aidants</i>
<b>09 novembre</b>	Les signes d'épuisement de l'aidant : repérage et prévention
<b>07 décembre</b>	Culpabilité et résilience

Garde de votre proche et transport accompagné sur demande

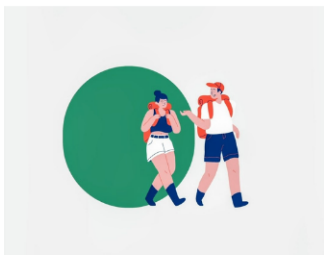


À cette adresse :  
**ADAPA 2 rue Pavé d'Amour  
01000 Bourg-en-Bresse**

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](mailto: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

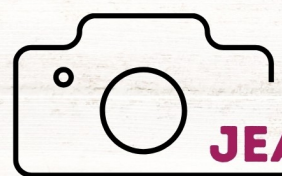
ADULTES

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)

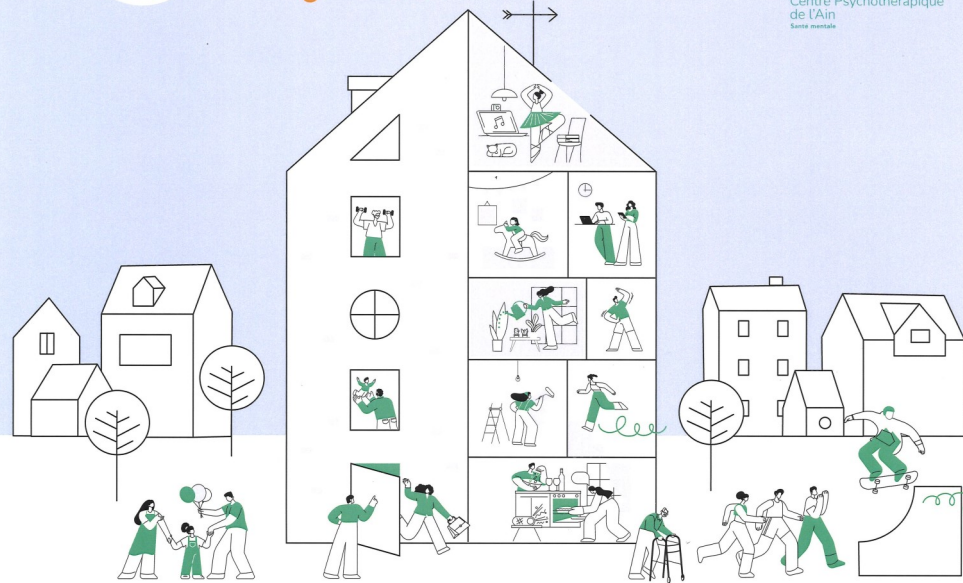
 Centre social Le Cocon  
 cs\_lecocon

Partenaire :   
Rives de l'Ain  
Pays du Cerdon  
Communauté de communes

35<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale  
**si sm**

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](http://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](http://www.sante-mentale-ain.fr)

VENDREDI 11 OCTOBRE

## Découverte !

### Visite de la carrosserie Toutenkamion (ex Brevet).

 Découvrons ensemble cette entreprise locale.

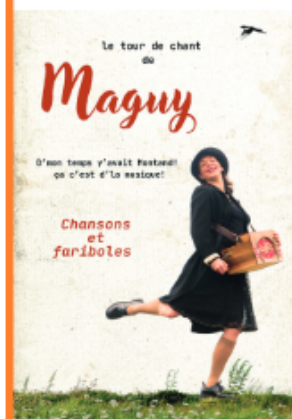
**14h :** Visite guidée suivie d'un pot partagé.  
(317 ch. des Rippes Chilly)

## 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  
ADAPTE A ACCOMPAGNER  
A L'AGIR

la médiathèque  
de Viriat

# Commune de Viriat

BIEN DANS SA TÊTE,  
BIEN DANS SON CORPS

La  
Semaine  
Bleue  
À tout âge, ensemble !



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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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-arrco.fr](mailto:actionsocialerhonealpes@agirc-arrco.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](mailto:artistesolidaires@orange.fr) ou au  
06.82.09.97.86



[couplesetfamilles01@gmail.com](mailto: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

