

MAI 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		1	2	3	4 Café des aidants ADAPA Bourg en Bresse Café deuil Asso couple et famille Bourg en Bresse Ciné Relax APAJH Bourg en Bresse 15h00
6	7 Ateliers de mobilité en distanciel sécurité routière En visio	8	9	10	11
13	14 Mal-être, pensées suicidaires : parlons-en ! CLIC/ CPSD/ MSA Bourg en Bresse	15	16 Balade à rythme doux Service prévention sénior Bourg en bresse	17 Groupe de parole Ain Alzheimer St Denis les Bourg 17h—19h	18
20	21	22	23 Balade à rythme doux Service prévention sénior Bourg en bresse	24 Ateliers mémoire Pole pyramide St Denis les Bourg	25 Café deuil Asso couple et famille Etrez
27	28	29	30	31	

**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 seule
face au deuil**

Un espace convivial
pour échanger
autour du deuil

Dans la force des
témoignages, parfois sur
fond d'humour, toujours dans
le respect, les regards se
croisent et la mort se dévoile.

Animé par l'association
Couples et Familles de l'Ain



Bresse Vallons (Etrez)

Tiers Lieu l'Ecrin
204 route de Montrevel
01340 BRESSE VALLONS

Samedi 27 avril
Samedi 25 mai
Samedi 15 juin

Contact: 04.74.32.11.51 - 07.49.19.42.77
couplesetfamilles01@gmail.com

Réseaux sociaux :  



Rdv à 10h
durée : 1h30
sans inscription



Bourg-en-Bresse

MCC - Maison de la Culture
et de la Citoyenneté Salle SR2
4 allée des Brotteaux 1er étage
01000 BOURG-EN-BRESSE

Samedi 13 avril
Samedi 4 mai

Fêtons les 3 ans du café-deuil !

Samedi 29 juin *suivi d'un pique-nique!*

Jardin de la Cure à St-Denis-lès-Bourg
derrière l'église et le centre 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 4 Mai 2024 à 15h00



«Le Royaume de Kensuké »

De Neil Boyle, Kirk Hendry - Par Frank Cottrell Boyce

Avec Cillian Murphy, Sally Hawkins, Rffey Cassidy

Sortie : 07/02/2024 / Durée : 1h24 / Aventur, Animation / Distribution France : le Pacte

SYNOPSIS :

L'incroyable histoire de Michael, 11 ans, parti faire un tour du monde à la voile avec ses parents, avant qu'une terrible tempête ne le propulse par-dessus bord avec sa chienne Stella. Échoués sur une île déserte, comment survivre ?

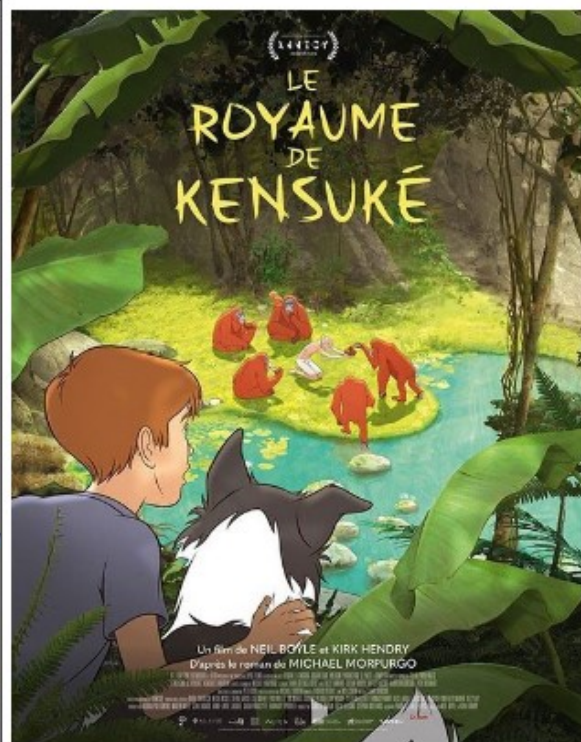
Critiques Presses :

- [Dernières Nouvelles d'Alsace](#) : par Nathalie Chifflet
Un sage film d'animation en forme de récit d'apprentissage bienveillant, sur la réparation, la consolation et le respect de la nature.

- [Libération](#) : par Lelo Jimmy Batista
Un film d'animation d'une beauté limpide, qui prend le temps de respirer et de gagner en ampleur.

- [La Voix du Nord](#) : par Catherine Painset

Une histoire d'accomplissement racontée avec peu de mots et beaucoup de sensibilité, d'humanité, qu'on mettra avec plaisir devant les yeux des enfants, en notant tout de même que quelques scènes peuvent impressionner. Les adultes monteront aussi à bord et se laisseront emporter !



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 -

Voici le lien d'inscription à partager : <https://www.automobile-club.org/formation-routiere/ateliers-de-la-mobilite/11266>

Inscription cycle d'ateliers en distanciel – rhône-alpes (atouts prévention)

Date mardi 7 mai 2024 de 17h00 à 18h30

Adresse VISIO - 69
Salle principale
En ligne

Durée 1h30

Description

L'inscription vaut pour le cycle complet d'ateliers.

Le cycle de 5 ateliers traitera des thématiques suivantes :

Atelier 1 - les panneaux de signalisation : le mardi 7 mai de 17h00 à 18h30

Atelier 2 - les situations de conduite : le mardi 14 mai de 17h00 à 18h30

Atelier 3 - les situations à risques : le mardi 21 mai de 17h00 à 18h30

Atelier 4 - les 5 sens en circulation : le mardi 28 mai de 17h00 à 18h30

Atelier 5 - mobilités alternatives : le mardi 4 juin de 17h00 à 18h30

Atouts prévention Rhône Alpes, en collaboration avec Mobilité Club France (anciennement Automobile Club Association) organise dans le département du Rhône un cycle de 5 ateliers à suivre en distanciel.

Ces derniers sont à destination des seniors et visent à préserver leur mobilité le plus longtemps possible en toute sécurité.

Ces ateliers sont animés par des intervenants qualifiés et proposés gratuitement aux retraités sur réservation (totalement pris en charge par votre caisse de retraite).

Tarif Gratuit

IMPROVISATION / DÉBAT

ANIMÉ PAR:



COMPAGNIE
LES DÉSAXÉS
THÉÂTRE

ET

ARNAUD PIRODON
PSYCHOLOGUE

**MAL-ÊTRE,
PENSÉES SUICIDAIRES,
PARLONS-EN !**

14 MAI 2024

Deux représentations au choix :

15h et 19h30

Ouverture des portes 30 min avant

À la MCC
4 allée des Brotteaux
01000 Bourg-en-Bresse

Gratuit
Réservation conseillée au
04 74 22 11 11



CLIC
AIN'APPUI

SANITAIRE - MÉDICO-SOCIAL - SOCIAL



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore



CPSD
AIN'APPUI

Cellule de prévention
des situations de crises
de la personne âgée

SANITAIRE - MÉDICO-SOCIAL - SOCIAL

Service Prévention seniors



Balades à rythme doux

Programme 2024



Et si on marchait ensemble lors de balades à un rythme doux
et accompagné par le service Prévention seniors !

5 balades en ville

pour découvrir ou redécouvrir les parcs de
Bourg-en-Bresse.

14 mars > Devorah : rendez-vous rue des
Dimes, arrêt de bus Dimes – ligne 4

11 avril > Des Baudières à Vaillant
Rendez-vous boulevard de Brou, arrêt de bus
Hôtel Dieu – ligne 6

16 mai > Parc de Bouvent : rendez-vous Carré
Amiot, bus desservant Bouvent Plage

23 mai > Balade « haute en couleur » en lien
avec l'événement culturel de la ville (lieu de
rendez-vous à définir)

12 septembre > Déambulation contée : rendez-
vous au 6 rue du 23^e RI, arrêt de bus le plus
près Charité université – lignes 1, 2 et 5

Chacun se rend par ses propres moyens
au lieu de rendez-vous indiqué ci-dessus.

5 balades en campagne

pour se promener à proximité
de Bourg-en-Bresse

21 mars > Forêt de Seillon

28 mars > Grand Coirent

4 avril > Condeissiat

19 septembre > Roissiat

26 septembre > Cuet

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

Séniors

ATELIERS DE PRÉVENTION MÉMOIRE



GRATUITS
animés par un
psychologue de
l'association
BRAIN'UP

**5 séances
de 14h à 16h
les Jeudis :**

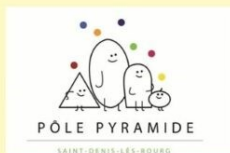
- 23/05
- 30/05
- 06/06
- 13/06
- 20/06



**A la Ferme
du Pôle**

**Inscription obligatoire
au 04 74 22 42 65**

Travailler sa mémoire tout en prenant plaisir



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





***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 (adag/CLIC)

244 rue du Point du Jour - 01000 SAINT-DENIS-LES-BOURG

Association France Alzheimer de l'Ain
ain.alzheimer-bourg@orange.fr

Tél : 04 74 52 10 90