

# MAI 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi		Vendredi	Samedi	
1	2	3	4 <b>Balades à rythme doux</b> Service Prévention séniors Bourg en Bresse		5	6	
8	9	10 <b>Journée mondiale Parkinson</b> France Parkinson Péronnas 13h30	11 <b>Balades à rythme doux</b> Service Prévention séniors Bourg en Bresse	<b>Forum autour des addictions</b> CPA Bourg en Bresse 14h-16h30	12	13 <b>Café des aidants</b> ADAPA Bourg-en-Bresse 10h-11h30	<b>Café deuil</b> Asso couples et familles de l'Ain Bourg en Bresse / Etrez 10h-11h30
15	16	17	18		19 <b>Café rencontre</b> Unafam Bourg en Bresse 17h30—19h	20	
22	23	24	25		26 <b>Groupe de parole</b> France Alzheimer Bourg-en-Bresse 17h – 19h	27	
29	30	31	 <b>CLIC AIN'APPUI</b> <small>SANITAIRE - MÉDICO-SOCIAL - SOCIAL</small>				



# Balades à rythme doux

Programme 2023



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

## 5 balades en ville

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

**9 mars** > Des Baudières à Brou : rendez-vous boulevard de Brou, arrêt de bus Hôtel Dieu – ligne 6

**23 mars** > De Monnet à Césaire  
Rendez vous Cimetière- ligne 1

**6 avril** > Parc des sports aux Vennes : rendez-vous boulevard de l'Hippodrome, arrêt de bus Aéroplanes – ligne 2

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

**7 septembre** > De Camus à la Madeleine  
Déambulation contée

Rendez-vous devant la médiathèque Camus

**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

**16 mars** > Polliat

**30 mars** > Grand Corent

**27 avril** > Saint-André le Bouchoux

**11 mai** > forêt de Seillon

**14 septembre** > Vonnas

**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 Séniors 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 Séniors, 04 74 42 45 70

## Conférences – Débats – Animations



 **mercredi 10 mai 2023 à 13h30**  
**Salle de la Rotonde**  
115 rue de la Poste, 01960 PÉRONNAS

### La maladie de Parkinson : les symptômes non moteurs

#### En parler

**Emmanuelle Schmitt,**  
neuropsychologue au centre expert de Grenoble

**Yannick Descharmes,**  
psychologue à Bourg en Bresse

**Marcher avec Michel Berry** et son tour de France  
pédestre à Péronnas, ville étape

**Bouger avec les associations sportives**  
locales et des défis sportifs



Tous les programmes  
des événements sur le site  
[www.franceparkinson.fr](http://www.franceparkinson.fr)

#### Contact

Comité  
01



06 44 81 92 20



[comite01@franceparkinson.fr](mailto:comite01@franceparkinson.fr)

Avec le soutien de





# Café Rencontre

## FORUM autour des addictions

de 14h00 à 16h30  
à l'Atelier



***Je suis Aidant-e  
d'un-e malade Alzheimer ou apparenté-e***

**LE GROUPE DE PAROLE  
mensuel et gratuit  
me permet un temps de partage et de soutien,  
animé par une psychologue et une bénévole.**

Accès libre, sans inscription.

- Le 16 décembre 2022
- Le 13 janvier 2023
- Le 24 février 2023
- Le 24 mars 2023
- Le 28 avril 2023
- Le 26 mai 2023
- Le 23 juin 2023
- Le 08 septembre 2023
- Le 13 octobre 2023
- Le 17 novembre 2023
- Le 15 décembre 2023

**Lieu : AIN'APPUI (adag/CLIC)**  
11, rue Aristide Briand – 01000 BOURG EN BRESSE

Association France Alzheimer de l'Ain  
Tél : 04 74 52 10 90

# CAFÉ RENCONTRE



L'occasion de  
**Se rencontrer**  
**Se Ressourcer**  
**Et Echanger**

**BOURG en  
Bresse**  
3 Rue La Fontaine  
1<sup>er</sup> étage

Vendredi 20 janvier  
Vendredi 17 février  
Vendredi 17 mars  
Vendredi 21 avril  
Vendredi 19 mai  
Vendredi 16 juin  
**De 17h30 à 19h**

Ouvert à tous  
Contact:  
04 74 32 11 39  
07 81 54 96 83  
01@unafam.org



# CAFÉ RENCONTRE



L'occasion de  
**Se rencontrer**  
**Se Ressourcer**  
**Et Echanger**

**BOURG en  
Bresse**  
3 rue La Fontaine  
1<sup>er</sup> étage

Vendredi 20 janvier  
Vendredi 17 février  
Vendredi 17 mars  
Vendredi 21 avril  
Vendredi 19 mai  
Vendredi 16 juin  
**De 17h30 à 19h**

Ouvert à tous  
Contact:  
04 74 32 11 39  
07 81 54 96 83  
01@unafam.org





Nous vous donnons rendez-vous  
un samedi par mois  
de 10h à 11h30  
pour échanger autour d'un thème

## PROGRAMME 2023

- |             |  |
|-------------|--|
| 18 février  | Mes ressources et mes limites en tant qu'aidant                      |
| 18 mars     | Quand la maladie s'immisce dans la relation                          |
| 22 avril    | Les richesses de la relation d'aide                                  |
| 13 mai      | Conseils et astuces pour cuisiner simplement et manger avec plaisir  |
| 10 juin     | Dépendance et autonomie : quelles différences ?                      |
| 8 juillet   | La place de chacun entre choix et limites                            |
| 9 septembre | Quelles astuces pour rester en bonne santé (physique et bien-être) ? |
| 7 octobre   | Journée Nationale des Aidants ( <i>lieu à définir</i> )              |
| 18 novembre | Aménagement du logement : des solutions existent                     |
| 16 décembre | Le regard des autres sur mon rôle d'aidant                           |

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 :



**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 :







**Café Deuil**  
**Ne restez pas seul.e 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



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.

### Bresse Vallons (Etrez)

Tiers Lieu l'Ecrin  
 204 route de Montrevel  
 01340 BRESSE VALLONS  
 Contact : 07 88 89 20 79  
 contact@tiers-lieu-ecrin.org



Les 2èmes samedis du mois  
**Samedi 8 avril**  
**Samedi 13 mai**  
**Samedi 10 juin**

Rdv à 10h  
 durée : 1h30  
 sans inscription

### Bourg-en-Bresse

MCC - Maison de la Culture  
 et de la Citoyenneté  
 Salle SR4  
 1er étage  
 4 allée des Brotteaux  
 01000 BOURG-EN-BRESSE

**Samedi 22 avril**  
**Samedi 13 mai**  
**Samedi 24 juin**

Rdv à 10h  
 durée : 1h30  
 sans inscription

Contact : 04.74.32.11.51  
 couplesetfamilles01@gmail.com  
 Réseaux sociaux

