



## Pour qui ?

- **Vous, aidant** (famille, voisin, aide à domicile...) qui accompagnez une personne retraitée.
- **Vous, qui êtes accompagné à domicile ou en établissement.**

## Pourquoi ?

- **Vous accompagner dans la durée.**
- **Vous proposer des activités à partager.**
- **Vous permettre de souffler, d'échanger avec d'autres sans crainte d'être jugé.**
- **Vous apporter un éclairage.**

## Où ?

- **Dans un café ou une salle communale** du territoire Terre Valserhône.

## Comment ?

- **Un cycle annuel de 10 rencontres gratuites**, élaboré par une équipe de bénévoles et de professionnels, sans inscription au préalable.
- **Des informations et des échanges.**
- **Des activités sociales, culturelles et de loisirs.**

## Programme

Les rencontres auront lieu un jeudi par mois de 14h30 à 17h.

| Dates   | Thème                      | Intervenant                  | Lieu   |
|---|----------------------------|------------------------------|--|
| 16/01/2025<br>   | <b>Contons en musique</b>  | Compagnie Contes Joyeux      | Salle des Fêtes St GERMAIN DE JOUX           |
| 20/02/2025<br>   | <b>Pause entre aidants</b> |                              | Centre Jean Marinet BELLEGARDE               |
| 20/03/2025<br>   | <b>Croquons la vie</b>     | Thierry MARTINET Dessinateur | Bar de la Fontaine CHAMPFROMIER              |
| 17/04/2025<br>   | <b>Drôle de compagnie</b>  | Lam'Ain Tendue               | Salle des Fêtes CHANAY                       |
| 15/05/2025<br>   | <b>Restons gourmands</b>   | ADAPA                        | Salle des Etournelles CHATILLON EN MICHAÏLLE |
| 19/06/2025<br>   | <b>Fêtons la musique</b>   | Jean-Claude WELCHE musicien  | Le Relais Nordique GIRON                     |
| 18/09/2025<br>  | <b>Restons en forme</b>    | Siel Bleu                    | Salle des Fêtes BILLIAT                      |
| 16/10/2025<br> | <b>1, 2, 3... créons</b>   | Marion BOYER Art-thérapeute  | Salle des Fêtes MONTANGES                    |
| 20/11/2025<br> | <b>Jouons ensemble</b>     | Les Jeux de Loïc             | Auberge Les gourman'dinent GENISSIAT         |
| 18/12/2025<br> | <b>Préparons Noël</b>      |                              | Salle des Fêtes Vanchy BELLEGARDE            |

Légende :

 accessible à tous

 réservé aux aidants

# Aalée

Le plein d'activités pour les seniors

PLAN SENIORS  
01



Charte Territoriale  
des Solidarités avec les Aînés  
du Pays Bellegardien

Pour tout complément d'information

### MSA Ain-Rhône

Service social  
50 rue Paul Painlevé  
01130 NANTUA  
Tél. : 04 74 45 98 31

### CLIC Terre Valserhône

5 rue des papetiers - Bellegarde-sur-Valsérine  
01200 VALSERHONE  
Tél. : 04 50 48 71 64  
@ : clic@terrevalserhone.fr

N'hésitez pas à contacter votre MSA



## Le bistrot ambulant

Le bistrot ambulant est un lieu d'échanges itinérant dans le Pays Bellegardien, pour les aidants, les familles et les personnes retraitées accompagnées à domicile ou en établissement.

Conception et réalisation : MSA Ain-Rhône - Novembre 2024 - Crédits photos : Anita Lambetten