

Accorderie

S'accorder pour faire autrement

Bugey



Gazette de mars 2025



Permanences
accueil



Venez passer un moment convivial, vous faire aider pour vos demandes ou vos offres, vous inscrire ou découvrir l'Accorderie autour d'un café ou d'une tisane,

les lundis de 15h à 17h et les jeudis de 17h à 19h

- à la **Maison des Accordeurs** - 1 avenue Paul Painlevé, 01500 Ambérieu-en-Bugey d'octobre à avril
- au **jardin banal** - 9 rue de la Petite Croze, 01500 Ambérieu-en-Bugey de mai à septembre

et chaque 4e samedi du mois de 10h à 12h
à Tenay



Pour tous renseignements, vous pouvez aussi contacter Ines,
notre animatrice-coordinatrice
du lundi au mercredi au 09 52 82 65 64 ou 07 82 33 76 13
ou par mail : bugey@accorderie.fr

février

Retrouvez toutes les infos sur
<https://www.accorderie.fr/accorderie-du-bugey>
www.facebook.com/Accorderiebugey/



La vie de l'Accorderie



Zoom sur le projet mobilité de l'Accorderie du Bugey

Ce projet est financé par la CCPA et la Politique de la Ville d'Ambérieu-en-Bugey



L'origine du projet

L'Accorderie a souhaité compléter les services collectifs existants sur le territoire : bus, taxi, covoit'ici, train, taxi-santé, Touquan, transports de l'Ain...
Notre système d'échanges très souple s'adapte à tous. Ce service est une alternative économique pour les Accordeurs.

La bienveillance permet une intégration naturelle de chacun et de favoriser des moments d'échange autour de contraintes (RV médicaux ou administratifs, achats...) ou d'activités récréatives (rencontres amicales, activités culturelles...).

Vous pouvez prendre connaissance des demandes particulières de mobilité par le biais des permanences ou de l' [espace membres](#) via le site internet

<https://espacemembres.accorderie.fr/mf/>
et voir s'il est possible d'y répondre.

Ce projet permet de...

- pallier l'absence de véhicule personnel ou de transports en commun
- faciliter vos déplacements (rendez-vous médicaux, hospitalisation, visites aux malades, pharmacie, courses, rendez-vous administratifs...)
- sécuriser vos déplacements lors de moments festifs avec Sam «celui qui ne boit pas»
- transporter du matériel à la déchetterie, lors d'un déménagement ou d'un achat ou une vente
- vous aider si vous avez une incapacité temporaire de conduire votre véhicule
- vous conduire à une destination de voyage : gares et aéroports.

Les avantages de l'offre de services "mobilité" de l'Accorderie

- le transport peut être réalisé «de porte à porte» (plus pratique pour les personnes qui ont des restrictions de mobilité)
- le transport est possible tous les jours et à toute heure, y compris les week-ends et jours fériés (selon la disponibilité des Accordeurs)
- la personne transportée peut être accompagnée à son rendez-vous, si elle le souhaite, ce qui permet d'adapter le transport au plus près des horaires réels, sans attente inutile

Extrait du règlement intérieur de l'Accorderie du Bugey

COVOITURAGE , TRANSPORT À LA DEMANDE

- **Covoiturage** (l'accordeur avait prévu de faire le trajet) : l'accordeur offreur est rémunéré par des chèques temps en fonction du temps de trajet.

- **Transport** (l'accordeur n'avait pas prévu de faire le trajet) : remboursement des frais kilométriques selon un barème proposé : barème kilométrique de l'administration fiscale consultable sur le site de l'administration
« [economie.gouv.fr/particuliers/barème kilométrique](http://economie.gouv.fr/particuliers/barème_kilométrique) ».

L'Accordeur-offreur et l'Accordeur-demandeur doivent être en accord sur le tarif avant d'effectuer le trajet.

Les frais de transports sont réglés par les accordeurs transportés aux accordeurs transporteurs en plus du chèque-temps. Les frais et les chèques temps sont répartis au prorata du nombre de personnes transportées.

- **Déplacements pendant un échange associatif à la demande de l'Accorderie** (cf barème du réseau calculé via Michelin)

pour faciliter l'échange, accordez-vous dès la prise du rendez-vous

(lieu de départ, destination, temps, coût...)



Vous avez une demande de transport ou vous voulez offrir ce service, venez échanger avec nous lors de la permanence mobilité **lundi 17 mars à 15 h au local**

La vie de l'Accorderie



Nous nous organisons pour échanger nos trésors !

Le carton des petits objets à échanger est prêt. N'oubliez pas de noter votre nom et celui du destinataire. Et pour les objets plus volumineux, affichez les photos sur le tableau en indiquant vos coordonnées.



Écrivez vos lettres d'amour et déposez-les à l'Accorderie, au Centre Social ou à la MJC !

Que ce soit pour un amour de jeunesse, un membre de votre famille, votre animal, ou même un objet précieux, partagez-nous vos mots du cœur (anonymement ou non).

Certaines lettres seront lues lors de la scène ouverte de la journée festival "Non Mais Genres"

le samedi 15 mars à la MJC !
Venez découvrir ces témoignages d'émotions, de tendresse et d'humour lors de cet événement unique.

L'Accorderie participera cette année encore à la **Fête de l'Economie à Lagnieu** qui se tiendra le **mercredi 16 avril de 14 à 18h**

Le thème est l'alimentation !

Nous souhaitons proposer un stand "Comment recevoir sans dépenser trop ?" Si vous souhaitez partager des recettes un peu festives et bon marché, merci de les adresser à Ines



Nous avons accueilli Gaïane en stage au mois de février. Elle a mis à jour des outils de communication et l'espace membres, vous a accueillis lors des permanences, a enregistré des chèques temps, donné des conseils pour l'utilisation de l'espace membres et animé des ateliers. Un mois très riche. **Merci beaucoup à Gaïane !**



Un atelier lingettes lavables aura lieu le 2 avril,

nous sommes à la recherche de chutes de tissus, vieux T-shirts en coton...



Rejoignez-nous !

Réseau des
Accorderies
de France

Rencontre des Accorderies du Territoire Sud-Est
du jeudi 5 au samedi 7 juin
à St Bonnet de Valclérieux (26)

Si vous êtes intéressés par ces journées riches en rencontres, en partage d'expériences..., contactez Ines

Assemblée Générale

lundi 14 avril à 18h30
Accueil à partir de 18h

Vous avez envie de rejoindre l'Accordiale (Conseil d'Administration de l'Accorderie), ou besoin de plus d'informations, contactez Ines ou participez à l'Accordiale : **lundi 17 mars à 17h45 au local**
Tous les Accordeurs sont invités à participer à la **gouvernance partagée !**

Lundi 10 mars à 17h45 : Comité finance

Mardi 11 mars à 14h30 : Réunion d'organisation Espace d'un Été et Quartier En Fête

Lundi 31 mars à 18h : Réunion d'organisation escapades inter-Accorderies



Pour tout renseignement, contactez Ines, notre animatrice-coordinatrice



Souvenirs de février

Atelier relaxation :
cela fait du bien d'avoir un moment pour soi !
Cet atelier a tellement plu que nous avons décidé de le faire tous les vendredi.
Merci Raymonde !

Soirée polyglotte
Encore de beaux échanges culinaires en français, anglais et espagnol, comme dit Karl "miam miam !"



Autour de la mémoire...



Atelier mémoire :
« Une mémoire d'éléphants »
atelier souriant et mémorable
Merci à Nina et Romane !



Atelier jeux de mémoire :
découverte de nouveaux jeux,
atelier sympa et convivial



Atelier mémoire autobiographique :
expression artistique et verbale pour parler de soi. Pas toujours évident.
L'amitié du groupe est une aide précieuse



Mise en sachet des graines : atelier symbolique, bonne ambiance et des discussions intéressantes.



Atelier origami :
Un atelier agréable et intéressant.
Vive le pliage.
Merci Muriel !



Repas partagé chandeleur :
Samedi 8 mars, nous avons fêté la chandeleur avec Virginie ! Miam !
De très bonnes crêpes

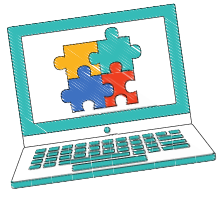


Une après-midi animée à l'accorderie, réunion d'information pour les animations avec la mairie, cours de français et jeux avec les enfants





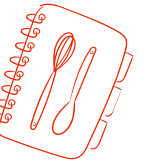
Souvenirs de février



Venez avec votre matos : Bravo ! Plus d'un an à bagarrer pour recevoir les mms, multiples contacts (pro et amis) infructueux, problème résolu en 30 minutes avec Bénédicte et Alberto. Mille mercis !



Accord'accueil : moment agréable de discussion autour de petits biscuits faits maison (ou pas). Marie nous a partagé sa recette ! Téléchargez la fiche-recettes de l'hiver en [cliquant ici](#)



Atelier circle song : En chantant, nous réveillons nos mémoires enfouies depuis l'enfance

On ne s'ennuie jamais à l'Accorderie !

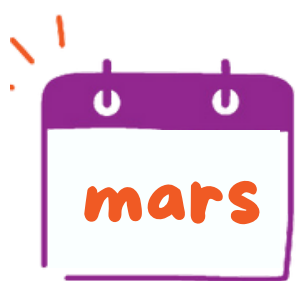


Les balades de Marie nous réservent souvent des surprises, cette fois-ci, on a trouvé un trésor dans la grotte de la Balme à Roland ! Merci Marie pour ces belles découvertes !



A la **soirée tarot**, on joue mais aussi on se régale !

A vos agendas!



Retrouvez tout l'agenda du mois en ligne sur <https://www.accorderie.fr/accorderie-du-bugey/page/agenda>

la vie de votre Accorderie en mars

Pensez à vous inscrire aux activités auprès d'Ines, par mail ou téléphone



Mardi 4 mars à 9h30 : Ménage et entretien du local, dans la joie et la bonne humeur.

Inscrivez-vous pour que nous puissions faire un roulement : <https://lite.framacalc.org/4zezuh92gt-9zya>



Mardi 4 mars de 18h à 20h au local : Atelier d'écriture avec Louis.

Mercredi 5 mars à 15h au local : Fabrication de fleurs en tissu avec Raymonde. Les fleurs pourront être distribuées lors de notre stand à la fête de l'économie à Lagnieu en Avril. Apportez des chutes de tissus fins en coloris uni si vous en avez.



Jeudi 6 mars à partir de 18h30 au local : Soirée tarot. Débutants ou confirmés, venez jouer des parties endiablées. Pour plus de convivialité, apportez quelque chose à boire ou à manger.



Vendredi 7 mars de 15h à 16h au local : Atelier relaxation assise avec Raymonde.
(sur inscription auprès d'Ines)



Lundi 10 mars à 14h au local : Rencontre avec le Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel. Venez accueillir et présenter l'Accorderie au CATTP.

Mardi 11 mars à 18h au local : Venez avec votre matos. Rencontre d'aide au numérique (ordinateur ou portable) pour tous les niveaux, de débutant à expert. Le but est que ceux qui connaissent transfèrent leur savoir-faire à ceux qui veulent apprendre. Cela peut aller : d'apprendre à entrer des contacts sur un téléphone, à installer la nouvelle version de Ubuntu sur un ordinateur...
Donc tout le monde peut aider et tout le monde peut en profiter.



Mercredi 12 mars à 14h au local : Atelier mémoire avec Nina et Romane de Unis Cité. Sur inscription auprès d'Ines

Vendredi 14 mars à 12h au local : Repas partagé. Retrouvons nous pour un moment convivial



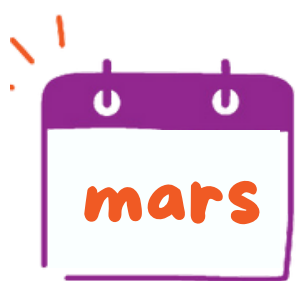
Vendredi 14 mars de 15h à 16h au local : Atelier relaxation assise avec Raymonde
(sur inscription auprès d'Ines)



Lundi 17 mars à 15h au local : Permanence mobilité. Venez échanger sur vos envies et vos expériences et accordez-vous pour faire du covoiturage.



A vos agendas!



Retrouvez tout l'agenda du mois en ligne sur <https://www.accorderie.fr/accorderie-du-bugey/page/agenda>

la vie de votre Accorderie en mars

Pensez à vous inscrire aux activités auprès d'Ines, par mail ou téléphone



Mardi 18 mars à 18h au local : Soirée polyglotte avec Ines, Alberto et Karl. Vous pourrez converser en anglais, allemand, espagnol, français... Pour plus de convivialité, apportez un petit quelque chose à partager.



Mercredi 19 mars à 14 h lieu à définir : Atelier voix + goûter avec Jean-Pierre (sur inscription auprès d'Ines) Que vous soyez débutant, musicien confirmé, ou simplement curieux, vous êtes les bienvenus.
+ d'infos en cliquant [ici](#)



Jeudi 20 mars à 19h au local : La cabane à livres. Venez partager vos coups de coeur de lecture



Vendredi 21 mars - Départ à 10h du local - Retour avant la nuit : Balade avec Marie. 10 km et 200 m de dénivelé. Nous irons à Hostiaz et après un petit tour au bord du plateau (à proximité du départ de la via ferrata) pour contempler la cluse et Tenay, nous monterons tranquillement sur le sommet de la Charbonnière, petit belvédère sympathique. Puis retour sur Hostiaz.



Vendredi 21 mars de 15h à 16h au local : Atelier relaxation assise avec Raymonde. Sur inscription auprès d'Ines



Mercredi 26 mars à 9h30 au local : Venez découvrir et préparer la cuisine congolaise avec Cécile. Inscription avant le mercredi 19 mars à 12h. Apportez un petit quelque chose à partager (entrée, dessert, boissons) et une participation de 2€.



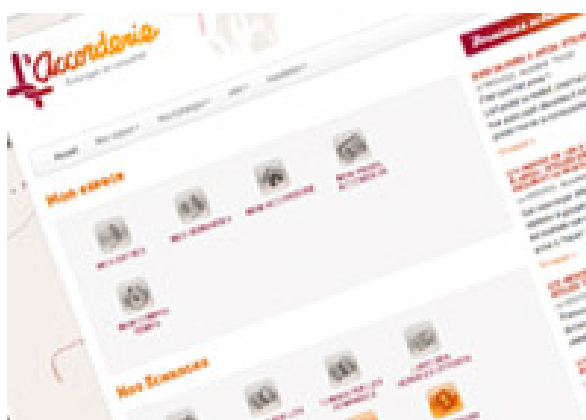
Mercredi 26 mars à 14h30 au local : café tricot-thé. Apportez vos ouvrages, vos créations, votre goûter à partager autour d'un café ou d'une tisane. (n'oubliez pas vos aiguilles et votre laine.)



Vendredi 28 mars de 15h à 16h au local : Atelier relaxation assise avec Raymonde. Sur inscription auprès d'Ines



espace membres



Pour consulter les services offerts, modifier votre profil et vos offres/demandes de services, voir votre état de compte...

→ accédez à votre espace membre sur <https://espacemembres.Accorderie.fr>

Vous avez oublié votre mot de passe ? Contactez Ines par mail, téléphone ou pendant une permanence !



Merci de me donner l'opportunité d'exprimer tout ce que je suis et je sais et que j'ai appris depuis 50 ans

(témoignage d'Accordeur)



le cours de français de Nérimen

Ils se sont accordés ces dernières semaines

- Robert a transporté Raymonde et Maryvonne
- Nerimen a donné des cours de français à Mehmet
- Fonvielle a fait les courses pour Sylvie
- Jean-Luc a transporté Bernard
- Bernard a transporté Ines



À bientôt ! Merci à toutes les personnes qui ont participé à cette gazette