

# DECEMBRE 2025

CLIC BASSIN BURGIE

244 A rue du point du jour—Saint Denis les Bourg—04 74 22 11 11



Lundi		Mardi		Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1		2 <b>Groupe parole</b> France Alzheimer Malafretaz	<b>Voyages et santé au cœur de la réalité virtuelle</b>  ADS	3 <b>Marché de Noel</b> Jardin d'Arcadie Bourg en Bresse	4 <b>A la rencontre de morphée</b> Ain domicile service Marboz	5 <b>Groupe de parole</b> France Alzheimer Bourg en Bresse	6 <b>Café des aidants</b> Adapa Bourg en Bresse
8 <b>Rendez-vous du nu- mériques</b> Médiathèque Vailland Sur RDV Bourg en bresse	9 <b>Marché de Noel</b> Api résidence Bourg en Bresse	<b>Journée porte ouverte</b> Maison Blandine	10 <b>Conférence sur le Pé- rigord</b> La Pergola Bourg en Bresse	11	12	13	
15	16		17	18	19 <b>Atelier numérique</b> Médiathèque Camus Bourg en Bresse	20	
22	23		24	25	26 <b>Concert de Noel</b> La pergola Bourg en Bresse	27	
29	30		31	L'équipe du CLIC vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année !			

***Mon proche est malade d'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 à 19 h les :**

**2025**

**12/09 - 10/10**

**07/11 - 05/12**



**Lieu de rencontre  
MUTUALITE FRANÇAISE AIN  
58 rue Bourgmayer  
01000 BOURG EN BRESSE**

***Mon proche est malade d'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 un psychologue**

**Accès libre, sans inscription**

**Un mardi par mois  
de 18 h à 20 h les :**

**2025**

**06/05 - 10/06 - 08/07**

**09/09 - 07/10**

**lundi 10/11 - 02/12**



**Salle de réunion  
en face de la Mairie  
185 rue du Centre  
01340 MALAFRETZ**



# VOYAGES ET SANTÉ AU CŒUR DE LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Ouvrez une porte... et changez d'univers. La réalité virtuelle vous fait voyager sans bouger de votre domicile.

**GRATUIT POUR LES 60 ANS ET +**

**Le mardi 2 décembre 2025 à 14h00**  
**le mardi 9 décembre 2025 à 14h00**

**Secteur  
Grand  
Bourg**

**SÉANCE AU DOMICILE**

**INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS**

**AIN DOMICILE SERVICES**

**Tél : 04 74 21 42 52**

**mail : [contact@ain-domicileservices.fr](mailto:contact@ain-domicileservices.fr)**

# VOYAGES ET SANTÉ AU CŒUR DE LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Ouvrez une porte... et changez d'univers. La réalité virtuelle vous fait voyager sans bouger de votre domicile.

**GRATUIT POUR LES 60 ANS ET +**

**Le jeudi 11 décembre 2025 à 14h00**  
**le jeudi 18 décembre 2025 à 14h00**

**Secteur  
Haute  
Bresse-  
Saône**

**SÉANCE AU DOMICILE**

**INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS**

**AIN DOMICILE SERVICES**

**Tél : 04 74 21 42 52**

**mail : [contact@ain-domicileservices.fr](mailto:contact@ain-domicileservices.fr)**

Ain Domicile Services - Association loi 1901 à but non lucratif - 1133 avenue de Lyon - 01960 Peronnas - 04 74 21 42 52

Ain Domicile Services - Association loi 1901 à but non lucratif - 1133 avenue de Lyon - 01960 Peronnas - 04 74 21 42 52

Ne pas jeter sur la voie publique



# MARCHÉ DE NOËL

API Résidence  
Séniors

LE MARDI 09 DÉCEMBRE  
DE 14H30 A 17H00







## A LA RENCONTRE DE MORPHÉE

Comprendre les mécanismes du sommeil, les effets de l'âge sur le sommeil, conseils pour garder un sommeil récupérateur (...)

- Cycles de 3 séances
- Animés par un professionnel de santé

GRATUIT

A DESTINATION DES 60 ANS ET \*

**MARBOZ** (Antenne Ain Domicile  
Services de Marboz  
94 Grande Rue - 01851 Marboz)  
Jeudi 4, mercredi 10 et jeudi 18  
décembre  
de 14h30 à 16h30

Inscription et renseignements  
**AIN DOMICILE SERVICES**  
Tél : 04 74 21 42 52  
@ : [contact@ain-domicileservices.fr](mailto:contact@ain-domicileservices.fr)

Ne pas jeter sur la voie publique

Ain Domicile Services - Association loi 1901 à but non lucratif - 1133 avenue de Lyon - 01960 Peronnas - 04 74 21 42 52

**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 2025

- 11 janvier** La reconnaissance des aidants dans la société
- 08 février** Être aidant comme je l'entends ?
- 15 mars** Respecter et partager l'intimité de mon proche
- 05 avril** Soutien, incompréhension, conflit : l'aidant, l'aidé et le reste de la famille
- 17 mai** Communiquer de façon efficace et sincère
- 21 juin** Le risque d'isolement social et affectif de l'aidant
- 13 septembre** Quand aider devient difficile : gestion du stress et des émotions de l'aidant
- 11 octobre** **Café exceptionnel (Journée Nationale des Aidants)**
- 15 novembre** Les "deuils", sur le chemin de l'accompagnement
- 6 décembre** Fêtes de fin d'année : entre joie et appréhension



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 :





# JOURNÉES *Portes ouvertes*

*Un lieu inédit pour bien vieillir à Bourg en Bresse !*



**4 novembre & 9 décembre**

**DE 10H À 18H**

**VISITE - ANIMATIONS  
GOÛTER - DÉCOUVERTES**

En partenariat avec :



**LA MAISON DE BLANDINE**

11 Boulevard Paul Bert - Bourg en Bresse  
maisondeblandine.fr - **04 82 29 66 66**



LES JARDINS D'ARCADIE  
VOUS INVITE À SON  
**MARCHÉ**  
*De Noël*

**OUVERT À TOUS !**

**MERCREDI  
3 DÉCEMBRE 2025  
DE 15H00 À 18H30**

 **LES JARDINS  
D'ARCADIE**  
Résidences pour nouveaux seniors

## DECEMBRE 2025

### *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
- Activités manuelles & Mandalas
- Jeux de sociétés
- Immédiathèque

Journées bien-être:

- Coiffeuse tous les mardis de 9h00 à 12h00 et les jeudis de 13h00 à 17h00
- Socio-esthéticienne tous les lundis de 14h00 à 17h00

Pour plus d'informations contactez :  
Morgane SONTTHONNAX  
9 rue des marronniers  
01000 Bourg en Bresse  
04 74 42 08 11  
bourg@jardins-arcadie.fr





**LES JARDINS  
D'ARCADIE**

Résidences pour nouveaux seniors

### Le programme du mois

03/12  
15h00 à 18h30

 Marché de Noël   
ouvert à tous !

05/12

10h00 Rencontre avec les  
enfants du Relais d'Assistante  
Maternelle de  
Bourg-en-Bresse

06/12

15h00 Opération crêpes  
tous les dons seront reversés  
au téléthon

10/12

15h00 Scrabble en duplicate  
avec Françoise Vernet

11/12

14h30 Concert de Noël avec  
l'école St Louis

12/12

15h00 Vente des calendriers  
de la poste avec notre factrice

16/12

15h30 Jeux de sociétés avec  
les élèves du lycée Pardé

22/12

18h00 Raclette  
15 € TTC par personne

23/12

15h00 Chorale avec  
Delphine Briche



Décembre  
2025

Activités ouvertes au public  
Résidence La Pergola

### Marché de Noël

Le vendredi 5 décembre

Dès 14h30



Nombreux exposants

Avec Philippe BOSSY

### Conférence sur le Périgord

Le mercredi 10 décembre

A 15h30, dégustation de foie gras



### Bar à huîtres de Marennes Oléron

Le vendredi 26 décembre à 11h00



Uniquement sur inscriptions  
avant le 15/12

Avec Più Rubato

### Concert de Noël

Le vendredi 26 à 15h30



emera

Résidence retraite La Pergola

32, Boulevard Saint Nicolas 01000 BOURG-EN-BRESSE

Tél. : 04 74 45 38 01- lapergola@emera.fr

La Pergola

# MARCHÉ DE NOËL

**VENDREDI 5 DÉCEMBRE  
DÈS 14H, SALON DU RDC**

NOMBREUX EXPOSANTS

Vin Chaud

Lait de poule

gourmandises de Noël

Familles et proches sont  
les bienvenus

## Médiathèque Vailland

Les lundis 13 octobre, 24 novembre,  
8 décembre et 5 janvier

Dès 14h, sur rendez-vous

culture

ADULTES



## Rendez-vous numériques



Sur inscription 04 74 42 47 10  
Entrée gratuite  
[culture.bourgenbresse.fr](http://culture.bourgenbresse.fr)



## Médiathèque Camus

Les vendredis 3 et 17 octobre,  
7 et 21 novembre, 5 et 19 décembre et  
16 et 30 janvier

à 10h

culture

ADULTES



## Atelier numérique



Sur inscription 04 74 42 47 09  
Entrée gratuite  
[culture.bourgenbresse.fr](http://culture.bourgenbresse.fr)

