

DECEMBRE 2025

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



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2 Groupe parole France Alzheimer Malafretaz	3 Voyages et santé au cœur de la réalité virtuelle ADS	4 Marché de Noel Jardin d'Arcadie Bourg en Bresse	5 A la rencontre de morphée Ain domicile service Marboz	6 Groupe de parole France Alzheimer Bourg en Bresse
8 Rendez-vous du numérique Médiathèque Vailland Sur RDV Bourg en bresse	9 Marché de Noel Api résidence Bourg en Bresse	10 Journée porte ouverte Maison Blandine	11 Conférence sur le Périgord La Pergola Bourg en Bresse	12	13
15	16	17	18	19 Atelier numérique Médiathèque Camus Bourg en Bresse	20
22	23	24	25	26 Concert de Noel 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**

Association France Alzheimer de l'Ain
contact01@francealzheimer.org
Tél : 04 74 52 10 90

**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 MALAFRETAZ**



Association France Alzheimer de l'Ain
contact01@francealzheimer.org
Tél : 04 74 52 10 90 - 06 52 13 81 21

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**



INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS
AIN DOMICILE SERVICES
Tél : 04 74 21 42 52
mail : 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**



INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS
AIN DOMICILE SERVICES
Tél : 04 74 21 42 52
mail : contact@ain-domicileservices.fr

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 *

Ne pas jeter sur la voie publique

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

Ain Domicile Services - Association loi 1901 à but non lucratif - 7133 avenue de Lyon - 01960 Perronnas - 04 74 21 42 52



Vous accombez 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 des
aidants®**

Bourg-en-Bresse

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**



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

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



Concert de Noël

Le vendredi 26 à 15h30



Avec Più Rubato

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



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

