

# Février 2026



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
2 <b>Parcours équilibre et motricité</b> La pergola Bourg en Bresse	3 <b>Yoga assis</b> La Pergola Bourg en Bresse	<b>Démarche en ligne</b> Médiathèque Bourg en Bresse	4	5 <b>Formation des aidants</b> France Alzheimer Bourg-en-bresse	6 <b>Groupe de parole</b> France alzheimer Bourg en Bresse	7 <b>Café deuil</b> Couples et famille de l'Ain Bresse Vallons
9	10 <b>Groupe de parole</b> France Alzheimer Malafretaz		11	12	13	14
16	17 <b>Réflexologie plantaire</b> France Alzheimer Bourg en Bresse		18	19	20	21 <b>Café deuil</b> Couples et famille de l'Ain Bourg en Bresse
23 <b>Rencontre du CLIC</b> « grand amour ou grosse arnaque? Protégeons-nous des escroqueries en ligne » Viriat	24		25	26 <b>Question de sens</b> Ain domicile services Attignat	27 <b>Ateliers numérique</b> Comment envoyer un e-mail Médiathèque Bourg en Bresse	28

**Février**  
2026

**Activités ouvertes au public**  
**Résidence La Pergola**

### **Parcours équilibre et Motricité**

Les lundis 2, 9, 16 et 23

De 11h00 à 12h00



Avec Carole, ergothérapeute et  
Laëtitia, Responsable Vie Sociale

Avec Richard Pilloud

### **Yoga assis**

Les mardis 3, 10, 17 et 24

De 16h30 à 17h15



**emera**

**Résidence retraite La Pergola**  
32, Boulevard Saint Nicolas 01000 BOURG-EN-BRESSE  
Tél. : 04 74 45 38 01- [lapergola@emera.fr](mailto:lapergola@emera.fr)



# Ateliers numériques



## Rendez-vous numériques

Rendez-vous personnalisé pour résoudre vos petits problèmes d'informatique, et répondre à toutes vos questions concernant le monde du numérique



**RDV individuel sur inscription**  
**au 04 74 42 47 10**

l'après midi



**Médiathèque Vailland**

Lundi 5 janvier 2026  
Lundi 2 février 2026  
Lundi 9 mars 2026  
Lundi 27 avril 2026  
Lundi 4 mai 2026  
Lundi 8 juin 2026



## Dém@rches en ligne



**RDV individuel sur inscription**  
**au 04 74 42 47 06**

l'après midi



**Médiathèque Camus**

Mardi 12 janvier 2026  
Mardi 3 février 2026  
Mardi 3 mars 2026  
Mardi 7 avril 2026  
Mardi 12 mai 2026  
Mardi 2 juin 2026



## Programme des Ateliers numériques



Ateliers collectifs pour découvrir le numérique et progresser ensemble



**Sur inscription au 04 74 42 47 09**



**Médiathèque Camus**

10h -12h



27/02/2026 : Comment envoyer un e-mail ?

13/03/2026 : Comment se protéger des fausses informations?

27/03/2026 : Affiches, carte de vœux, album photos, j'apprends à créer avec Canva

24/04/2026 : J'apprivoise mon smartphone Android

22/05/2026 : Cybermalveillance, la reconnaître et s'en protéger

05/06/2026 : Je découvre le portail des médiathèques et ses ressources en ligne

19/06/2026 : J'emprunte et je télécharge un livre numérique sur le portail des médiathèques

# FEVRIER 2026

## Planning des animations

### Des activités variées et hebdomadaires :

Les mercredis  
De 15h30 à 16h30



Gym avec « Siel bleu »  
5 € TTC la séance

Les mercredis  
De 13h00 à 14h00



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** Le lundi semaine paire de 14h00 à 17h00

### Le programme du mois

03/02

15h00 Concert inter  
résidence et goûter crêpes

06/02

10h00 Rencontre avec les  
enfants du Relais  
d'assistante maternelle de  
Bourg-en-Bresse

10/02

16h00 Séance Bien-être  
Avec Carole Bernard

17/02

15h00 Chorale  
avec Delphine Briche

19/02

15h00 Papo'Thé

20/02

15H00  
Chorale de Vandeins

24/02

15h30 Jeux de sociétés  
avec  
les élèves du lycée Pardé

Pour plus d'informations contactez :

Morgane SONTONNAX  
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

Je suis proche aidant d'un malade Alzheimer  
ou apparenté

**France Alzheimer de l'Ain**

me propose une :

## Formation des Aidants

**2026**

**7 rendez-vous de 2h**

**Gratuite**

**Animée par un binôme  
psychologue/bénévole**

### Programme :

1. Connaître la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées
  2. Suite connaître la maladie d'Alzheimer
  3. Comprendre et communiquer avec la personne malade
  4. Accompagner au quotidien
  5. Les aides existantes : humaines, techniques, sociales, financières et juridiques
  6. Être l'aidant familial
  7. Questions à se poser concernant l'éventuelle entrée en établissement
- Bilan des rencontres



**LIEU :**

**VITALLIANCE**  
330 avenue San Severo  
1er étage  
01000 BOURG EN BRESSE



**LES JEUDIS  
DE 18 H A 20 H**

**05/02 - 26/02 - 12/03 - 26/03 -  
02/04 - 23/04 - 07/05**



**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :**

**Tél : 04.74.52.10.90 ou [contact01@francealzheimer.org](mailto:contact01@francealzheimer.org)**

Avec le soutien de :



## AGIR ENSEMBLE

**Séances de réflexologie plantaire :**  
une pause bien-être pour les personnes  
aidées et celles qui les accompagnent.



Action de soutien, prise en charge par FRANCE ALZHEIMER de l'Ain.



**La réflexologie, une bulle de douceur pour :**

**Apaiser** le tumulte intérieur  
**Relâcher** les tensions du corps et de l'esprit  
**Redonner** souffle et vitalité  
**Offrir** un moment de présence et de confiance



### Prochaines dates

Mardi 3 février 2026  
Mardi 17 février 2026  
Mardi 3 mars 2026  
Mardi 17 mars 2026

**La séance dure 1 heure.**

**Créneaux proposés 9h00 - 10h00 - 11h00 - 12h00**

Inscription obligatoire, réservée aux adhérents de l'association, par mail auprès  
de l'association.

Pour prendre rendez-vous :

Écrire un mail : [contact01@francealzheimer.org](mailto:contact01@francealzheimer.org)

Téléphoner : 06 64 80 72 09

Pour adhérer c'est par ici :



*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 :

**2026**

09/01 - 06/02 - 06/03 - 03/04  
22/05 - 19/06 - 11/09  
02/10 - 06/11 - 04/12



Lieu de rencontre :  
**VITALLIANCE**  
330 avenue San Severo  
1er étage  
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 : **2026**

13/01 – 10/02 – 03/03  
07/04 – 05/05  
02/06 – 07/07



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





## ATELIER ACTIVITES PARTAGEES *aidant - aidé*

### A Bourg-en-Bresse

Les lundis : de 14 h à 17 h

**1er trimestre 2026 :**

19/01 - 26/01

09/02 - 16/02 - 23/02

09/03 - 16/03 - 23/03

Lieu : Salle des Dîmes  
21, rue du Pré Neuf  
01000 BOURG EN BRESSE

Renseignements et inscriptions  
au 04.74.52.10.90







1er trimestre 2026

## **BOURG-EN-BRESSE**

### **ASSOCIATION COUPLES ET FAMILLES DE L'AIN**

6 rue des Frères Lumière  
01000 Bourg-en-Bresse  
(même bâtiment que l'APF)

**Samedi 17 janvier**

**Samedi 21 février**

**Samedi 21 mars**

à 10h

sans  
inscription  
Gratuit

ANIMÉ PAR L'ASSOCIATION  
COUPLES ET FAMILLES DE L'AIN

Contact :

04.74.32.11.51 – 07.49.19.42.77

couplesetfamilles01@gmail.com

FB et Insta : Couples et Familles de l'Ain



## **BRESSE VALLONS**

### **TIERS-LIEU L'ÉCRIN**

204 route de Montrevel  
01340 Etrez - Bresse Vallons

**Samedi 10 janvier**

**Samedi 7 février**

**Samedi 7 mars**



## **NANTUA**

### **ESPACE DE VIE SOCIALE**

ancienne gare

13 rue du Dr Jacques  
Touillon 01130 Nantua

**Samedi 17 janvier**

**Samedi 14 février**

**Samedi 14 mars**

contact : 06 62 46 18 42

# QUESTION DE SENS

Ateliers de prévention à destination des 60 ans et +

Parce que le plaisir de sentir, goûter, écouter, toucher et voir... ne prend jamais d'âge

**Jeudi 26 février, 5, 12, 19 et 26 mars 2026 à 14h30.**

**Salle du château  
à Attignat**

**Gratuit**



Attignat

Ne pas jeter sur la voie publique



**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



*Conférence pour les + de 60 ans :*

## GRAND AMOUR OU GROSSE ARNAQUE ? PROTÉGEONS-NOUS DES ESCROQUERIES EN LIGNE



**Lundi 23 février 2026 de 14h30 à 16h30**

📍 A la salle André Chanel  
(accolée à la mairie),  
rue des anciens combattants,  
01440 VIRIAT

Conférence animée par **Le major RODRIGUES Magali, police nationale** et **Mme REYBARD et Mme FAYOLLE du CMPPA**



**Gratuit, inscription au 04 74 22 11 11**



LES RENCONTRES DU CLIC

Action portée par :  **Centre  
psychothérapique  
DE L'AIN**

**POLICE  
NATIONALE**



**CLIC  
AIN'APPUI**

SANITAIRE - MÉDICO-SOCIAL - SOCIAL