

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



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 Androïd

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

Pour plus d'informations contactez :

Morgane SONTHONNAX

9 rue des marronniers

01000 Bourg en Bresse

04 74 42 08 11

bourg@jardins-arcadie.fr

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



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. Etre 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

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.
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

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

AIN DOMICILE SERVICES

Tél : 04 74 21 42 52

mail contact@ain-domicileservices.fr

Ain Domicile Services - Association loi 1901 à but non lucratif - 1133 avenue de Lyon - 01950 Perronnas - 04 74 21 42 52

Ne pas jeter sur la voie publique



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 :



**POLICE
NATIONALE**



SANITAIRES - MÉDICO-SOCIAL - SOCIAL