

JUILLET 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 « Un été à Bouvent » APF	2 « Permanence numérique : venez avec vos questions! » Marboz	3 Présentation de la programmation « Bourg vacances » Service prévention séniors	4	5 « Atelier un temps pour soi » A destination des aidants Attignat Attention : payant
7	8 GROUPE DE PAROLE France Alzheimer Malafretaz	9	10 Visite commentée exposition Service prévention sénior Bourg en Bresse	11	12
14	15 Atelier arts plastiques Service prévention sénior Bourg en Bresse	16	17 Les ateliers du numérique: Utilisez et gérez une boîte mail Montrevel en Bresse	18	19
21	22 Séance bien être Jardin d'Arcadie	23	24 Concert Eric Trincea Jardin d'Arcadie	25 « Les ateliers du numérique Prévention arnaques » Bresse Vallons	26
28	29 Matinée à Bouvent Service prévention sénior Bourg en Bresse	30	31 « Un été à Bouvent » APF		

Un été à Bouvent avec APF France handicap

Ouvert
à tous

Le calendrier des animations

Juillet 2025

01 Mardi



12h pique-nique tiré du sac
14h
14h animations
16h - Handisport jeux de ballons

03 Jeudi



12h pique-nique tiré du sac
14h
14h animations
16h - Hand fauteuil

08 Mardi



12h pique-nique tiré du sac
14h
14h animations
16h - Handisport canoë (inscriptions obligatoires et activité payante)
- Atelier détente/bien être avec Carole

10 Jeudi



12h pique-nique tiré du sac
14h
14h animations
16h - Ottobock : sensibilisation à l'amputation
- Socio - esthétique - massage
- Smart Drive essais (dispositif d'assistance électrique des fauteuils manuels)

15 Mardi



12h pique-nique tiré du sac
14h
14h animations
16h - Batucada (animation musicale)
- Smart Drive essais (dispositif d'assistance électrique des fauteuils manuels)

17 Jeudi



12h pique-nique tiré du sac
14h
14h animations
16h - Handisport balades en vélos

22 Mardi



12h pique-nique tiré du sac
14h
14h animations
16h - Smart Drive essais (dispositif d'assistance électrique des fauteuils manuels)
- Golf (inscriptions obligatoires et activité payante)

24 Jeudi



12h pique-nique tiré du sac
14h
14h animations
16h - Handisport basket fauteuil

29 Mardi



12h pique-nique tiré du sac
14h
14h animations
16h - Handisport jeux de raquettes

31 Jeudi



12h pique-nique tiré du sac
14h
14h animations
16h - Hand fauteuil

Avec la participation de



HandiSport

APF France handicap

Délégation de Dax

6 rue des Frères Lumière
0000 Bourgnon-Sireuil
04 74 23 41 59
dax01@apf.asso.fr

LES ATELIERS DU NUMÉRIQUE

Ateliers à thèmes, sur inscription. Entièrement gratuit, accès libre peu importe votre lieu d'habitation.

PLANNING DE JUILLET/AOUT 2025

Thème	Bresse Vallons Vendredis 14H-17H	Montrevel-en-Bresse Jeudis 9H30-12H30	Marboz Mercredis 13H30-16H30
Découvrez l'intelligence artificielle	04/07	24/07	
Gérez vos documents, vos photos	11/07	31/07	
Créer une affiche avec CANVA	18/07	07/08	
Prévention arnaques, gestion des mots de passe	25/07	03/07	
Les bases de l'utilisation d'une tablette, d'un smartphone	01/08	10/07	
Utilisez et gérez une boîte mail	08/08	17/07	
Permanence numérique : Venez avec vos questions ! + espace numérique jeune			02/07 16/07 30/07

RESERVEZ UNE PLACE, C'EST GRATUIT :

Tel ou sms : 06 08 10 41 22 vincent.lopez@grandbourg.fr



Au tiers Lieu L'écrin,
204 Route de Montrevel,
01340 BRESSE VALLONS



Maison des solidarités,
27 rue Ferrachat,
MONTREVEL-EN-BRESSE



À la médiathèque
66 Rue Saint Martin,
01851 MARBOZ

Permanence numérique & espace jeunes

Médiathèque de Marboz
Mercredi 2, 16 et 30 juillet
de 13h30 à 16h30



Vous avez une question sur le numérique ?



Gérer vos
photos et vos
documents



Utiliser un
smartphone
ou une tablette



Gérer vos emails



Gérer les mots
de passe/
la sécurité



Utiliser un
ordinateur

Venez rencontrer notre conseiller numérique !
Sans rendez-vous, **gratuit** et ouvert à tous.



Pendant ce temps : espace numérique pour les enfants



Les enfants peuvent découvrir, créer et jouer en autonomie.

Bourg vacances 2025



Un été à Bourg pour les seniors

Animations estivales organisées par la Ville pour les seniors burgiens

Du Jeudi 3 juillet au jeudi 28 août 2025

Rejoignez-nous pour découvrir des lieux,
des activités et passer des moments conviviaux.

En juillet

• **Jeudi 3 juillet à 14h00**

Présentation de la programmation
Salle Marthe Suchel rue Emilien Cabuchet

• **Jeudi 10 juillet matin**

Visite commentée de l'exposition
TOUTES LETTRES BUES

Avec le service **Actions Culturelles**
Heure et lieu de rendez-vous précisés lors de l'inscription
Offert par la Ville

• **Mardi 15 juillet matin**

Atelier art plastique en lien avec l'exposition
TOUTES LETTRES BUES

Avec le service **Actions Culturelles**
Heure et lieu de rendez-vous précisés lors de l'inscription
Offert par la Ville

• **Mardi 22 juillet matin**

Visite commentée des serres municipales
Avec le service **Espace Vert**

Heure et lieu de rendez-vous précisés lors de l'inscription
Offert par la Ville

• **Mardi 29 juillet matin**

Matinée à Bouvent, découverte du Disc Golf
Avec les animateurs de la **base de loisirs de Bouvent**

Heure et lieu de prise en charge précisés lors de l'inscription
Offert par la Ville

Nadia OULED SALEM,
Maire-Adjointe déléguée
à la Solidarité, au Handicap, aux
Liens intergénérationnels et à la
Santé publique, est heureuse de
vous convier à la présentation
du programme



En août

Hors Bourg

- **Jeudi 7 août matin**

Visite de la Maison de l'Eau et de la Nature
à Pont-de-Vaux

Heure et lieu de prise en charge précisés lors de l'inscription
Tarif 8 €



- **Mardi 12 août matin**

Lecture musicale

avec le Réseau de Lecture Publique

Heure et lieu de rendez-vous précisés lors de l'inscription
Offert par la Ville

Hors Bourg

- **Jeudi 21 août après-midi**

Goûter à la Terrasse du beaujolais
à Chiroubles

Heure et lieu de prise en charge précisés lors de l'inscription
Tarif 17 €



Hors Bourg

- **Jeudi 28 août journée**

Repas au restaurant La Guinguette du port
à Vésines

Heure et lieu de prise en charge précisés lors de l'inscription
Tarif 30 €



Inscription préalable **uniquement par téléphone**
auprès du service Prévention seniors
au 04 74 42 45 70
les **mardis après-midi** en juillet et en août

Informations pratiques

- Chacun se rend au lieu de rendez-vous par ses propres moyens, à l'exception des quatre sorties prévues avec un transport en car : informations dans le programme.
- Pensez aux chaussures confortables, à une bouteille d'eau, aux lunettes de soleil, au chapeau et à la crème solaire.



- En cas d'alerte météorologique (canicule, orage...), les activités sont susceptibles d'être modifiées ou annulées.

Mémo pratique

Je suis inscrit(e) :

Date	Horaire	Lieu de rendez-vous

Contact : service Prévention seniors
04 74 42 45 70

ATELIER UN TEMPS POUR SOI



AIDANTS FAMILIAUX

Cécile
Pige

sophrologue

samedi
05
Juillet

à partir de
14h00

Le Clos des Ecuets

Attignat



Prendre soin de soi quand on est aidant familial

Vous prenez soin d'un proche alors cet atelier est fait pour vous :

- Partager un temps d'échanges entre aidants
- Evaluer votre niveau de fatigue et de charge mentale
- Identifier vos besoins
- Parlons émotions
- Prendre le temps de souffler un peu
- Acquérir des outils efficaces pour se protéger
- Vivre des moments apaisants à partager avec les aidés
- Expérimentez des exercices de sophrologie pour vous ressourcer et récupérer
- Repartez avec une fiche technique pour utiliser en autonomie les outils testés lors de l'atelier et une fiche conseils
- Atelier dynamique de 3h00 alternant théorie et pratique

40€

Minimum de 4 inscrits pour tenue de l'atelier - sur inscription uniquement - merci

Renseignements et inscriptions
06 24 796 785 / cecile.pige.sophro01@gmail.com
www.cecilepige.fr

Cécile Pige
Sophrologue

Revonnas



**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**

JUILLET 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 SONTONNAX
9 rue des marronniers
01000 Bourg en Bresse
04 74 42 08 11
bourg@jardins-arcadie.fr

Le programme du mois

01/07

15h00 Conférence, dédicace
Livre «Lettre anonyme de
Villebrune»
de Mathilde Duchossal

03/07

14h00 Réunion information
« Bourg vacances »
Salle Marthe Suchel

03/07 & 17/07

15h00 Chorale avec
Delphine Briche

09/07

15h00 Papo'thé

10/07

Ventes de vêtements
et accessoires
« Symphonie mode »

16/07

15h00 Scrabble en Duplicate
avec Françoise Vernet

22/07

16h00 Séance bien-être
avec Carole Bernard

22/07

18h00 apéritif dinatoire
15€TTC sur inscription

24/07

15h concert de Eric Trincea



LES JARDINS
D'ARCADIE

Résidences pour nouveaux seniors