

MAI 2026



CLIC
AIN'APPUI

SANITAIRE - MÉDICO-SOCIAL - SOCIAL

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 <i>Jour férié</i>	2
4 Gym douce Le cocon Neuville sur Ain	5 Groupe de parole France Alzheimer Malafretaz	6	7 Groupe d'écoute et de parole autour du deuil Bourg en Bresse	8 <i>Jour férié</i>	9 Café deuil Asso couple et famille de l'Ain Bourg en Bresse ou Bresse Vallon
11	12 Yoga assis La Pergola Bourg en Bresse	13	14 <i>Jour férié</i>	15	16
18 Spectacle de Marionnettes La Pergola Bourg en Bresse	19 Concours de Pétanque Résidence API Bourg en Bresse	20 Les rencontres du CLIC Atelier Brain ball Payant St Denis les Bourg	21 Les rencontres du clic « les clés pour rester en forme » Buellas	22 Groupe de parole France Alzheimer Viriat	23 Atelier bricolage nature: Création nichoir oiseaux Tiers lieu Ecrin Bresse Vallon
25 <i>Jour férié</i>	26 Café des aidants ADAPA Bourg en Bresse	27 Sortie sénior Le cocon Payant	28	29	30

Service Prévention seniors



Balades à rythme doux

Programme 2026



Et si on marchait ensemble lors de balades à un rythme doux
et accompagné par le service Prévention seniors !

4 balades en ville

pour découvrir ou redécouvrir les parcs de
Bourg-en-Bresse

- 19 mars** > Du parc des Baudières à Brou
Rendez-vous boulevard de Brou,
arrêt de bus Hotel Dieu – ligne 6
- 23 avril** > Déambulation contée
Rendez-vous au 6 rue du 23^e RI,
arrêt de bus Charité Université – lignes 1, 2 et 5
- 10 septembre** > Traversée de parcs
Rendez-vous square Simone Veil,
arrêt de bus Quinconces - lignes 1 et 2
- 1 octobre** > Parc de la Gendarmerie
Rendez-vous au centre social de la Reyssouze
pour une présentation avant la balade,
arrêt de bus Dunant – ligne 1

Chacun se rend par ses propres moyens
au lieu de rendez-vous indiqué ci-dessus.

6 balades en campagne

pour se promener à proximité
de Bourg-en-Bresse

- 26 mars** > Grand Corent
- 2 avril** > Roissiat
- 30 avril** > Forêt de Seillon
- 7 mai** > Chaveyriat
- 17 septembre** > Bohas
- 8 octobre** > Condeissiat

Lors de la sortie une voiture est à
disposition en cas de fatigue.

Le transport jusqu'au lieu de
promenade s'effectue en car,
avec plusieurs points de prise
en charge répartis sur Bourg.

Activité gratuite proposée aux retraités burgiens pour favoriser le lien social
et le maintien ou la reprise d'une activité.

Une inscription préalable par téléphone est obligatoire auprès du
service Prévention seniors au 04 74 42 45 70.

> Pensez à prendre systématiquement : une petite bouteille d'eau, des chaussures
confortables, une canne ou des bâtons de marche



> Et selon la période et les conditions météorologiques :
un chapeau ou un bonnet et des gants, des lunettes de
soleil, un coupe-vent.

Ces sorties sont susceptibles d'être modifiées ou annulées en cas de conditions météo défavorables
ou de nombre d'inscrits insuffisant.

Plus d'infos : service Prévention seniors, 04 74 42 45 70



GYM DOUCE POUR LES SENIORS (+ 60 ANS) AVEC L'ASSOCIATION SIEL BLEU

**TOUS LES LUNDIS
À PARTIR DU 4 MAI JUSQU'AU
28 JUILLET 2026
DE 14H00 À 15H00**

**MAISON DES ASSOCIATIONS
SALLE FRIDA KAHLO
RUE DES ASSOCIATIONS - 01160 NEUVILLE SUR AIN**



Siel Bleu est une association qui donne la possibilité à chacun quels que soient ses capacités, d'améliorer son bien-être tout au long de sa vie. Les séances de gym douce sont adaptées aux seniors, et sont encadrées par des professionnels.

LES SEANCES DE GYM SONT GRATUITES



**CO-VOITURAGE POSSIBLE (16 PLACES)
PAR LE CENTRE SOCIAL LE COCON.**

Merci de nous prévenir lors de votre inscription.



**ADHÉSION OBLIGATOIRE AU CENTRE SOCIAL LE COCON
10€/AN (PAR FOYER) VALABLE JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2026**

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
Sandrine ROGER : 06 66 41 96 01**

**CRT - LES ANCOLIES
PERONNAS**



Rives de l'Ain
Pays du Cerdon
Communauté de communes

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Rhône-Alpes

Groupe d'écoute et de parole autour du deuil

« Chaque nouvelle disparition transforme nos cœurs en dentelle,
mais le temps passe et les douleurs vives deviennent pasteltes »
Grand Corps Malade



Temps d'Échanges et de Rencontres
ouvert aux adultes
suite au décès d'un proche
à l'hôpital ou la Résidence Emile Pélicand.

Respect de l'anonymat
et du secret professionnel.

Espace libre et chaleureux
autour d'une boisson chaude.

Sans inscription préalable

Accueil de la parole
Transmission de ressources
Orientation

EMASP



Maison de la Culture et de la citoyenneté

4 allée des Brotteaux
Bourg-en-Bresse
Salle SR5

Animé par :
Catherine Duchas et Sophie Faugeras
psychologues cliniciennes
au sein de l'équipe mobile de soins palliatifs

Tél : 04 74 45 40 65
Email : emasp@ch-bourg01.fr



2026

**Un jeudi par mois
de 10h00 à 11h30**

- 29 janvier
- 12 février
- 12 mars
- 09 avril
- 07 mai
- 04 juin
- 24 septembre
- 22 octobre
- 19 novembre
- 17 décembre



CAFÉ DEUIL

Espace convivial de rencontres et d'échanges suite à la mort d'un proche

destiné aux adultes

Dans la force des témoignages, parfois sur fond d'humour ou d'émotions, toujours dans le respect, les regards se croisent et la mort se dévoile.

AN
COUPLES
& FAMILLES

2ème 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 18 avril
Samedi 9 mai

à 10h
sans
inscription
gratuit

NANTUA

ESPACE DE VIE SOCIALE

ancienne gare
13 rue du Dr Jacques
Touillon 01130 Nantua

Samedi 11 avril
Samedi 9 mai
contact : 06 62 46 18 42

BRESSE VALLONS

TIERS-LIEU L'ÉCRIN

204 route de Montrevel
01340 Etrez - Bresse Vallons

Samedi 11 avril
Samedi 9 mai

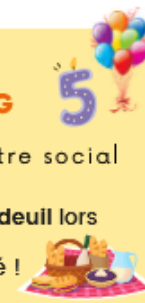


SAMEDI 13 JUIN

ST-DENIS-LÈS-BOURG

au **jardin de la Cure** -
derrière l'église et le centre social
Pôle Pyramide

Venez fêter les 5 ans du café-deuil lors
d'un temps d'échanges à 10h
suivi d'un pique-nique partagé !
Avant la pause estivale.



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

AN
COUPLES
& FAMILLES

Contact :

04.74.32.11.51 - 07.49.19.42.77

couplesetfamilles01@gmail.com

FB et Insta : Couples et Familles de l'Ain

MAI

2026

Activités ouvertes au public Résidence La Pergola

Parcours équilibre et Motricité

Les lundis 4, 11, 18, et 25
De 11h00 à 12h00



Avec Carole, Ergothérapeute et
Laëtitia, Responsable Vie Sociale

Avec Richard Pilloud

Yoga assis

Les mardis 5, 12, 19 et 26
De 16h30 à 17h15



Spectacle de marionnettes

Le lundi 18 à 15h30
Avec les élèves du collège
Victoire Daubié

Avec la Compagnie La
Cordée

Avec la Compagnie du 13^{ème}

Verniss'âge du projet Culture et Santé

« Alpha-Boomers »

Les résidents de la Pergola et les élèves de
la section d'Accompagnement au Grand
Axe du Lycée Gabriel Volain

emera

Résidence retraite La Pergola

32, Boulevard Saint Nicolas 01000 BOURG-EN-BRESSE

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

ENTRÉE GRATUITE

API
RESIDENCE



LES MARDIS API

OUVERT A TOUS



DEDIÉS AUX SENIORS

**À PARTIR DE
15H00**



**Tous les mardis
après-midi !**

**INSCRIPTION
OBLIGATOIRE
AU 04 28 36 00 34**

MAI 2026

Mardi 05 Mai : Belotte/Scrabble

Mardi 12 mai : Atelier Tiramisu

Mardi 19 mai : Concours de pétanque

Mardi 26 mai : QUIZZ Musique et Pub - Petit écran

API Résidence Seniors (en face Lidl) - 70, rue de Loeze - 01000 BOURG-EN-BRESSE 04 28 36 00 34 - bourg-en-bresse@api-residence.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



Médiathèque Vailland



Lundi 5 janvier 2026
Lundi 2 février 2026
Lundi 16 mars 2026
Lundi 27 avril 2026
Lundi 8 juin 2026

Dém@rches en ligne



RDV individuel sur inscription au 04 74 42 47 06



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



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

Vous avez + de 60 ans :

BRAINBALL :

le cerveau en mouvement
venez développer vos capacités motrices et cognitives
de façon ludique



**1 mercredi après-midi sur 2 pendant 6 mois
à partir du 20 mai 2026**

📍 AIN'APPUI

244 A rue du Point du Jour (1er étage)
01000 SAINT DENIS LES BOURG

Conférence animée par **Hélène REDON, Kinésologue**



participation obligatoire de 15€



inscription au **04 74 22 11 11**

LES RENCONTRES DU CLIC

Action portée par :



SANITAIRE - MEDICO-SOCIAL - SOCIAL

PLANNING BRAINBALL

MAI	20/05		
JUIN	03/06	17/06	
JUILLET	01/07	15/07	29/07
SEPTEMBRE	16/09	30/09	
OCTOBRE	14/10		
NOVEMBRE	04/11	18/11	
DECEMBRE	02/12		

Coupure/pause lors des périodes de vacances scolaires :

- pas d'atelier de août à mi-septembre
- pas d'atelier pendant les vacances de la Toussain

Vous avez + de 60 ans :

NOUS VOUS PROPOSONS 2 CONFÉRENCES

animées par le [Dr VANNIER Christiane](#)

LES CLÉS POUR RESTER EN FORME

Judi 21 mai
14h30 à 16h30

📍 Salle des fêtes
Chemin des Condamines
01 310 **Buellas**

LA MÉMOIRE, CE BIEN SI PRÉCIEUX

Mardi 2 juin
14h30 à 16h30

📍 Résidence autonomie l'Arbépin
367 route d'Attignat
01310 **Polliat**

Gratuit, inscription au 04 74 22 11 11 

LES RENCONTRES DU CLIC

Action portée par :

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc - arrco

CLIC
AIN'APPUI
SANITAIRE - MÉDICO SOCIAL - SOCIAL

2026 MAI

BIODIVERSITÉ



EXPOSITION DU MOIS : CATHERINE DUBOIS

Du 07 mai au 04 juin.

« Ce qui m'anime : raconter l'Histoire, faire acte de mémoire et de témoignage pour nourrir la réflexion, mais aussi raconter des histoires, faire rêver, en m'inspirant des contes et des mythes ».

Catherine nous emmène dans l'univers magique de la forêt. Observons de plus près ces lieux intemporels et ces arbres, leurs empreintes, leurs singularités, leurs couleurs mais aussi le danger qui les guette.

jeu. 07 VERNISSAGE

19h00

Le collectif culture a le plaisir de vous inviter à notre vernissage mensuel en présence de l'artiste, Catherine Dubois. Venez partager ce moment artistique et festif avec nous ! **Entrée libre.**



jeu. 21 ATELIER CROCHET

10h00

Viens découvrir le crochet avec Magali Lambert @desideespleinlatelier dans un atelier conçu pour les débutant.e.s.

Accessible aux débutant.e.s. // matériel fourni

De 10h à 12h / Réservation obligatoire / places limitées
07 88 89 20 79 / tiers-lieu-ecrin@bressevallons.fr
Prix : adhésion 2€/an + (don possible pour l'intervenante)

sam. 09 CAFÉ DEUIL

10h00

Un temps de rencontres sécurisant et convivial durant lequel votre parole (ou simplement votre écoute) et votre présence seront source de partages, de souvenirs et d'échanges, sans aucun jugement.

Venez échanger sur votre vécu de deuil avec d'autres personnes également endeuillées, autour d'une boisson chaude, dans la convivialité et la solidarité.

De 10h à 12h à l'Écrin / Un samedi matin par mois
Gratuit - sans inscription - sans engagement
Destiné aux adultes.



jeu. 07 jeu. 21 jeu. 28

MICRO-FOLIE TOUS LES JEUDIS ATELIER : PROMENONS-NOUS DANS LES BOIS

Après une visite dans le musée numérique pour découvrir une sélection d'œuvres autour du thème de la Nature, nous vous invitons à réaliser une fleur que nous viendrons faire danser au rythme des saisons. Curieux-ses bienvenu-es !

De 10h à 11h30 et de 14h à 15h30
Tous les jeudis / Gratuit & ouvert à toutes et tous !
Réservation : 0683079767 / laura.ollivier@bressevallons.fr



2026 MAI

BIODIVERSITÉ

ven. 22 GRaines de Citoyens : FETE DE LA NATURE 2026

10h00

Toute la journée, nos bénévoles et partenaires animeront des ateliers pour petits et grands, en lien avec la biodiversité et la protection de l'environnement. Le soir, des animations musicales et festives viendront clôturer l'événement en beauté.

PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR LE SITE DE LA COMMUNE
et sur <https://fetedelanature.com>
De 10h à 19h / à l'ÉCRIN & au Bassin d'Écrêtement.

sam. 23 ACTIVITÉ MRJC

Équipe Jeunes - 9 à 16 ans

18h30

Tu as entre 9 et 16 ans ? Rejoins-nous pour une après-midi pleine d'aventures à l'Écrin : Jeux collectifs & Repas partagé !

De 18h30 à 21h / Gratuit & sur inscription avec Agathe, animatrice jeunesse : 07 86 03 17 99 / bresse@gmail.com



sam. 30 ATELIER ART CRÉATIF

14h30

Notre artiste du mois, Catherine Dubois nous invite à réaliser un leporello, également appelé «livre accordéon» sur le thème de la Nature.

De 14h30 à 16h30 / Réservation obligatoire - places limitées :
07 88 89 20 79 / tiers-lieu-ecrin@bressevallons.fr
Prix : adhésion 2€/an

sam. 23 ATELIER BRICOLAGE NATURE

10h00

Ce mois-ci, nos bénévoles vous proposent de fabriquer votre propre nichoir à oiseaux, CHOUETTE ALORS !

De 10h à 12h à l'outilhèque / Réservation obligatoire :
07 88 89 20 79 / tiers-lieu-ecrin@bressevallons.fr



sam. 30 VIENS FLEURIR TA COMMUNE

08h30

RDV devant la mairie de Cras à 08h, plantation sur les deux communes déléguées suivi d'un repas convivial à l'ÉCRIN.

De 08h30 à 11h30 / Gratuit & ouvert à toutes et tous !
Plus d'infos : 07 88 89 20 79 / tiers-lieu-ecrin@bressevallons.fr

sam. 30 ATELIER ECRITURE

14h00

Tu aimes écrire ? Tu as des choses à exprimer mais tu ne sais pas comment ? Tu aimes la poésie ? le slam ? Cet atelier est fait pour toi !

Pas besoin de connaissance spécifique, Alexandre, notre intervenant t'aidera par des petits jeux à dérouler ta créativité sur le thème de la Nature.

De 14h à 16h / Gratuit - De 10 à 99 ans !
Plus d'infos : 07 88 89 20 79 / tiers-lieu-ecrin@bressevallons.fr



**HAMEAU
DUBOEUF**

**SORTIE SENIORS
(+ DE 60 ANS)
PARC DU HAMEAU DUBOEUF**

MERCREDI 27 MAI 2026

8H30 À 20H00

**PARC DU HAMEAU DUBOEUF
À ROMANÈCHE-THORINS**

AU PROGRAMME

- Visite guidée du Hameau du Vin,
- Dégustation des 2 vins,
- Déjeuner au Restaurant du Hameau Duboeuf

Le choix du menu doit se faire impérativement lors de votre inscription avant le 11 mai 2026.

- Découverte de la Gare l'Impérial, petit train et visite libre du centre de vinification et du Jardin



**Co-voiturage possible (16 places)
par Le Centre Social Le Cocon.**
Merci de nous prévenir lors de votre inscription.



25€ par personne

**ADHÉSION OBLIGATOIRE AU CENTRE SOCIAL LE COCON
10€/AN (PAR FOYER) VALABLE JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE 2026**



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS avant le 11/05
Bassma : 07 62 78 51 88 - bassma.cslecocon@outlook.fr

ACTIONS DEDIEES AUX AIDANTS

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 :

Et soutenu par nos partenaires :



Nous vous donnons rendez-vous un mardi par mois de 10h à 11h30 pour échanger autour d'un thème

PROGRAMME 2026

**ATTENTION :
nouveau lieu**

- 27 JANVIER** Ma boîte à outils d'aidant
- 24 FÉVRIER** Communiquer : nos besoins au quotidien
- 24 MARS** Comment faire consensus ?
- 28 AVRIL** Comment m'alléger mon quotidien ?
- 26 MAI** L'acceptation, le bâton de pèlerin de l'aidant
- 23 JUIN** Que faire de ma colère ?
- 8 SEPTEMBRE** Une histoire de pardon
- 6 OCTOBRE** Qu'est-ce qui me met en action dans ma vie ?
(Café exceptionnel pour la Journée Nationale des Aidants)
- 10 NOVEMBRE** Les larmes salvatrices
- 8 DÉCEMBRE** Et après ?



LIEU :
SIEGE ADAPA
4 Rue Tony Ferret, 01000
Bourg-en-Bresse



Contact :
04 74 45 51 70
prochesaidants@adapa01.com

**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 :
225 rue des Vareys
La Neuve
(à côté de METRO)
01440 VIRIAT**

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 :

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**



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



Une action
labellisée
Union France
Alzheimer

HALTE RELAIS ALZHEIMER

*Activités pour les aidants
et leur proche aidé*

A Bourg-en-Bresse

Les lundis : de 14 h à 17 h

2ème trimestre 2026 :

20/04 - 27/04 - 11/05 - 18/05

08/06 - 15/06 - 22/06

13/07 - 20/07

**Renseignements
et inscriptions au
04.74.52.10.90**

LIEU : 

225 rue des Vareys
La Neuve
(à côté de METRO)
01440 VIRIAT



01 AIN

**vous invite à prendre soin de vous avec
des séances de SOPHROLOGIE
(séances d'1 heure) Public : aidants**



Les mardis après-midi de 14 H à 15 H

05/05 19/05 26/05 02/06 09/06 16/06

23/06 30/06 07/07 21/07 28/07 04/08/2026

**225 rue des Vareys
(à côté de Métro)
01440 VIRIAT**





**Inscriptions auprès de DANY
06 64 80 72 09
ou contact01@francealzheimer.org**


**Places limitées.
Séances gratuites sujettes à l'adhésion à
l'association : 35€/an/pers. avec 66%
crédit d'impôt**

Séances de réflexologie plantaire
pour les personnes accompagnées et leurs aidants





La réflexologie, c'est :

-  Apaiser le stress et les tensions
-  Favoriser un sommeil *plus réparateur*
-  Retrouver calme et équilibre
-  S'offrir un moment de *répit et de présence*

 **La Neuve**
225 rue des Vareys – 01440 Viriat

Sur inscription (adhérents uniquement)

 contact01@francealzheimer.org


 06 64 80 72 09





CATHERINE BUELLET


Reflexologue spécialisée dans l'accompagnement du stress et des périodes de fragilité

Prochaines séances

 **Mardi 28 avril** – matin
9h • 10h • 11h • 12h

 **Mercredi 6 mai** – après-midi
14h • 15h • 16h • 17h

 **Mardi 19 mai** – matin
9h • 10h • 11h • 12h

 **Mercredi 3 juin** – après-midi
14h • 15h • 16h • 17h

Durée de la séance : 1h