

JUIN 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	Dimanche
1	2 Groupe de parole France alzheimer Malafretaz	3	4	5 / 6 Portes ouvertes Maison Blandine Bourg en Bresse		
8 Les rendez-vous numériques Médiathèque Bourg en Bresse	9	10	11	12 Conférence sur la maladie de parkinson La pergola Bourg en Bresse	13 Café deuil St Denis les Bourg	14
15	16 Voilà l'été, et si on bougeait? AGIRC ARRCO Bourg en Bresse	17 « Le rôle de l'accompagnant à la MARPA » Réservé aux aidants 18h	18	19	20	21 Portes ouvertes Maison Marguerite Jayat
22 Groupe de parole France Alzheimer Viriat	23 Café des aidants Adapa Bourg en Bresse	Les mardi API Résidence API Bourg en Bresse	24	25	26	27
29	30					

JOURNÉES PORTES OUVERTES

DÉCOUVREZ LA MAISON DE BLANDINE
DE BOURG EN BRESSE 🏠



VENDREDI 5 JUIN

10H-17H

SAMEDI 6 JUIN

10H -12H

Plus que quelques appartements disponibles : venez les découvrir et en savoir plus sur cet hébergement seniors.



11 Boulevard Paul Bert
Bourg en Bresse



07 57 01 43 63



maisondeblandine.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

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.

ANAI
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

BRESSE VALLONS

TIERS-LIEU L'ÉCRIN

204 route de Montrevel
01340 Etrez - Bresse Vallons

Samedi 11 avril

Samedi 9 mai



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

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

ANAI
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

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



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

JUIN

2026

Activités ouvertes au public Résidence La Pergola

Parcours équilibre et Motricité

Les lundis 1, 8, 15, 22, et 29

De 11h00 à 12h00



Avec Carole, Ergothérapeute et
Laëtitia, Responsable Vie Sociale

Avec Richard Pilloud

Yoga assis

Les mardis 2, 9, 16, 23 et 30

De 16h30 à 17h15



Marché Printemps- Eté

Le mardi 9 dès 14h30

Vente de bijoux, accessoires de
modes et artisanat

Avec plusieurs exposants

Avec Quentin Descours

Conférence Environnement

« La pyrale du buis »

Le mercredi 10 à 15h30

Informations et temps d'échanges

Conférence sur la maladie de Parkinson

Le vendredi 12 à 15h30

Informations et temps d'échanges

Avec France Parkinson

emera

Résidence retraite La Pergola

32, Boulevard Saint Nicolas 01000 BOURG-EN-BRESSE

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



**Voilà l'été,
si on bougeait ?**

Retraités : profitez des beaux jours pour sortir de chez vous, faire des rencontres et renforcer votre tonus !

Tout l'été, l'Agirc-Arrco vous propose des séances de marche en groupe près de chez vous.



Pour plus d'information :
visioconférence de
présentation en présence
du nageur multimédaillé
Alain Bernard, parrain 2026.

mardi 16 juin
de 10h à 11h30
sur le site
[Happyvisio.com](https://www.happyvisio.com)

Rejoignez-nous en présentiel dès 9h30 :
Espace du lac, 665 chemin de Curtafray
01 000 Bourg-en-Bresse
(Accès en bus : ligne 3 arrêt Curtafray)



Je m'inscris en flashant ce QR code

ENTRÉE GRATUITE

API
RESIDENCE



LES MARDIS API

OUVERT A TOUS



DEDIÉS AUX SENIORS

À PARTIR DE
14H30



Tous les mardis
après-midi !

INSCRIPTION
OBLIGATOIRE
AU 04 28 36 00 34

JUIN 2026

Mardi 09 juin : Baccalauréat : les indices - Culture générale

Mardi 16 juin : Recette de résident "quiche lorraine"

Mardi 23 juin : Quizz "Bourgogne - Franche-comté"

Mardi 30 juin : Belote / Scrabble

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

SERVICE
GRATUIT



LES PERMANENCES DU COCON

JUIN 2026

Le Cocon se déplace dans la communauté de communes Rives de l'Ain ~ Pays du Cerdon **pour vous informer, vous accompagner et vous orienter dans vos démarches administratives** ou tout simplement, **discuter autour d'une boisson offerte**

du 1 au 5 juin :

MERCREDI 3 JUIN :

Serrières sur ain : 10h - 12h
(parking de la mairie)

Challes-la-Montagne : 14h - 16h
(à coté de l'église)

JEUDI 4 JUIN :

Priay : 10h - 12h
(devant l'école - place Laurent Ferrand)

VENDREDI 5 JUIN :

Neuville-sur-Ain : 10h - 12h
(devant la mairie annexe - place Joseph Rynois)

Jujurieux : 15h - 17h
(parking pharmacie)

DU 15 AU 19 JUIN :

MERCREDI 17 JUIN :

Mérignat : 10h - 12h
(devant le monument aux morts)

Cerdon : 14h - 16h
(place Allombert)

JEUDI 18 JUIN :

Leymiat (Poncin) : 10h - 12h
(place du Pré rond)

VENDREDI 19 JUIN :

Neuville-sur-Ain : 10h - 12h
(devant la mairie annexe - place Joseph Rynois)

Jujurieux : 15h - 17h
(parking pharmacie)



du 8 au 12 JUIN :

LUNDI 8 JUIN :

Poncin : 10h - 12h
(au marché - place bichat)

MARDI 9 JUIN :

Labalme : 14h30 - 16h30
(parking de la mairie)

MERCREDI 10 JUIN :

Saint Alban : 14h - 16h
(devant la mairie - rue des fours)

JEUDI 11 JUIN :

Bellegarde (Priay) : 10h - 12h
(parking devant le terrain de basket)

DU 22 AU 26 JUIN :

MERCREDI 24 JUIN :

Boyeux - Saint Jérôme : 14h - 16h
(mairie- rue du champet)

VENDREDI 26 JUIN :

Pont d'ain : 10h - 12h
(devant la halle)
Saint Jean-le-Vieux : 14h - 16h
(devant la mairie)

RENSEIGNEMENTS

auprès d'Aurélie ACHARD, chargée d'accueil



06 66 41 66 94



accueil.cslecocon@outlook.fr



<https://lecocon.centres-sociaux.fr>

Maison
Marguerite 

PORTES OUVERTES

DIMANCHE 21 JUIN
DE 10H À 18H

Venez
découvrir
Maison
Marguerite!



COLOCATION POUR SENIORS



VIVRE ENSEMBLE
mais garder son
indépendance



UNE PRÉSENCE
TOUS LES JOURS
7j/7



FAMILIALE,
CONFORTABLE,
CHALEUREUX



UN LIEU
DE VIE
BIENVEILLANT



LIEU
175 chemin de la croix de bois
01340 Jayat



CONTACT
jayat@maisonsmarguerite.com



0689759706

Thibault
et Laurine


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

 **FRANCE
ALZHEIMER**
& MALADIES APPARENTÉES
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**



Le Repit

DES AIDANTS



Programme Bourg-en-Bresse

Plateforme d'accompagnement et de répit
dédiée aux maladies neurodégénératives

MAI 2026

JUIN 2026

06 Mai 14h-16h
Forêt De Seillon

03 Juin 14h-16h
FESTI'REP

13 Mai 14h30-16h00
Rythme et
Mouvement

10 Juin 14h à 16h
Musicothérapie

20 Mai 14h-16h
Sophrologie
Aidant seul participation 5€ par chèque

Vendredi 19 Juin 12h-16h
Restaurant Journans

Vendredi 29 Mai 14h-16h
Atelier jeux

24 Juin 14h-16h
Sophrologie
Aidant seul participation 5€ par chèque



Permanence au Centre
Hospitalier – Bâtiment SSR

**19 Mai et 16 Juin
De 13h à 17h**

Permanence téléphonique tous les jours de 9h à 17h

04 74 47 56 87 / 06 17 57 10 58
replit-aidants@ch-bourg01.fr

**Résidence Emile Pélicand
10 avenue Louis Jourdan
01000 Bourg-en-Bresse**

CAFÉ FAMILLES DE LA MARPA

Le café famille sera un apéritif cette année



MERCREDI 17 JUIN À 18H À LA MARPA

**“LE RÔLE DU PROCHE AIDANT
À LA MARPA”**

*Inscription obligatoire au 04 74 25 08 11 ou
par mail à : direction@citedesseniors-viriat.fr*

PLACES LIMITÉES

Marpa
La Cité des Seniors
La résidence de nos aînés