

# JUILLET 2026



CLIC BASSIN BURGIEEN

244 A rue du point du jour—Saint Denis les Bourg—04 74 22 11 11

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
		1	2	3	4	
6 <b>Parcours équilibre et motricité</b> La pergola Bourg en Bresse	7 <b>Groupe de parole</b> France Alzheimer Malafretaz	<b>Gym Douce</b> Maison de Blandine Bourg	8 <b>Sortie à l'étang de Chévignat</b> Plateforme de répit Emile Pelicand	9 <b>Summer 2026</b> Repas séniors Pole pyramide St Denis les Bourg	10	11
13	14 <b>Féié</b>	15 <b>Prenez un temps pour vous</b> La pergola Bourg en Bresse	16 <b>Atelier art plastique</b> Service prévention séniors Ville Bourg en Bresse	17	18	
20 <b>Halte relais</b> France Alzheimer Viriat	21 <b>Les mardis API</b> Résidence API Bourg en Bresse	22	23	24	25	
27	28 <b>Les clés du répit</b> Plateforme de repit Bourg en Bresse	29	30	31		

JUILLET

2026

## Activités ouvertes au public Résidence La Pergola

### Parcours équilibre et Motricité

Les lundis 6, 13, 20 et 27

De 11h00 à 12h00



Avec Carole, Ergothérapeute et  
Laëtitia, Responsable Vie Sociale

### Yoga assis

Les mardis 7, 21 et 28

De 16h30 à 17h15



Avec Richard Pilloud

### Lecture de contes

Le mercredi 8 à 16h00

Avec Martine

### Journée de prévention de l'autonomie

Le mercredi 15

Avec le programme ICOPE

emera

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

emera  
UNIS POUR NOS AÎNÉS

EHPAD La Pergola

## "Prenez un temps pour vous !"

Mercredi 15 juillet 2026

### Bilan gratuit de vos capacités

Prévention de l'autonomie ouvert à toutes les personnes de 60 ans et plus habitant à domicile

Le programme ICOPE recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé vous invite à mesurer et préserver 9 fonctions afin de continuer à faire le plus longtemps possible ce qui est important pour vous. Ce programme est soutenu par le Ministère de la Santé et de la Prévention.

L'intérêt de ce programme est qu'il permet d'intervenir tôt, dès que l'on observe la baisse d'une fonction. C'est à ce stade que la prévention est la plus efficace.



### Les domaines clés de ma santé à surveiller



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



EHPAD La Pergola • 32, boulevard Saint-Nicolas • Bourg-en-Bresse www.emera.fr



# OUVERTURE DES ACTIVITÉS

MAISON DE BLANDINE DE BOURG-EN-BRESSE



**Tous les  
mardis  
à 10h45**

## GYM DOUCE

Mobilité en douceur, équilibre,  
renforcement adapté

Gratuit places limitées  
Réservation obligatoire par  
téléphone : 07 57 01 43 63  
[bourgenbresse@maisondeblandine.fr](mailto:bourgenbresse@maisondeblandine.fr)



**LA MAISON DE BLANDINE**

11 Boulevard Paul Bert  
01000 Bourg-en-Bresse



[maisondeblandine.fr](http://maisondeblandine.fr)

Service Prévention seniors



# Bourg vacances 2026



## Un été à Bourg pour les seniors



### Animations estivales organisées par la Ville pour les seniors burgiens

Du Mardi 7 juillet au jeudi 27 août 2026

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

#### En juillet

- **Jeudi 25 juin à 14h00**

Présentation de la programmation  
Salle Marthe Suchel rue Emilien Cabuchet

- **Mardi 7 juillet matin**

Visite commentée de l'exposition

*SOUS COULEUR DE...*

Avec le service Actions Culturelles

Heure et lieu de rendez-vous précisés lors de l'inscription

Offert par la Ville

- **Jeudi 16 juillet matin**

Atelier art plastique en lien avec l'exposition

*SOUS COULEUR DE...*

Avec le service Actions Culturelles

Heure et lieu de rendez-vous précisés lors de l'inscription

Offert par la Ville

- **Jeudi 23 juillet matin**

Animation autour de grands jeux

Avec la Ludothèque « Ami'lude »

Heure et lieu de rendez-vous précisés lors de l'inscription

Offert par la Ville

- **Mardi 28 juillet matin**

Matinée à Bouvent, découverte du Disc Golf

Avec les animateurs de la base de loisirs de Bouvent

Transport en car

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

Offert par la Ville - Accès Bouvent gratuit

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



## En août

### • Mardi 4 août matin

Visite guidée de la ZOA

Avec le service Actions Culturelles

Heure et lieu de rendez-vous précisés lors de l'inscription

Offert par la Ville



### • Jeudi 13 août matin

Visite commentée du Monastère de Brou

Heure et lieu de rendez-vous précisés lors de l'inscription

Coût réel de la sortie : 9,50 € dont 0,50 € pris en charge par la Ville



Hors Bourg

### • Mardi 18 août après-midi

Croisière - goûter sur le bateau « Ville de Pont-de-Vaux 2 »

Transport en car

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

Coût réel de la sortie : 31 € dont 6 € pris en charge par la Ville



Croisière assise / M. DUFFAUX-CHOLET

Hors Bourg

### • Jeudi 27 août journée

Repas au restaurant sur les bords du Lac de Nantua

Transport en car

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

Coût réel de la sortie : 44 € dont 12 € pris en charge par la Ville



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 trois 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

# REPAS SÉNIORS

~ COUSCOUS ~



**15€**

AMUSE-BOUCHES  
COUSCOUS  
VIN ET CAFÉ  
GLACE

“ JEUDI  
9 JUILLET  
À 12H00  
AU JARDIN  
DE LA CURE ”

**ANIMATION CONCERT**

**CHOEUR**  **Influences**



Centre social Pôle Pyramide  
120 rue des Ecoles  
01000 SAINT DENIS LES BOURG  
04 74 22 42 65  
contact@polepyramide.fr  
www.polepyramide.fr

Sur réservation au

**04 74 22 42 65**

ou directement à l'accueil

Réglement par chèque ou  
espèces uniquement

**#SUMMER** FESTIVAL  
6<sup>ème</sup> édition **2026**



**ENTRÉE GRATUITE**

**API**  
RESIDENCE



# LES MARDIS API

**OUVERT A TOUS**

**DEDIÉS AUX SENIORS**

**À PARTIR DE**

**14h30**



**Les mardis après-  
midi !**

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

**JUILLET 2026**

**Mardi 21 juillet : Quizz sur la musique**

**Mardi 28 juillet : Réalisation de Milkshake et dégustation**

**\*Salle Climatisée**

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](mailto:bourg-en-bresse@api-residence.fr)

# LES AIDANTS



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

2<sup>ème</sup> 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



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](mailto:contact01@francealzheimer.org)

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



***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**



Plateforme de répit  
des aidants



## Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants

Dédiée aux aidants de personnes atteintes de  
maladies neurodégénératives

**BOURG-EN-BRESSE - JUILLET 2026**

**01 JUILLET**

10h30 à 18h  
La vache qui rit + pique-nique  
Lons Le Saunier

**8 Juillet**

13h30 - 17h  
Sortie à l'étang de Chévignat

**22 JUILLET**

12h30 - 18h  
Barrage de Génissiat (14h)

**24 JUILLET**

14h30 - 16h  
Rythme et mouvements

**29 Juillet**

14h - 16h  
Atelier Musique

**ATELIERS SUR INSCRIPTION AUPRÈS DE LA  
PLATEFORME DE RÉPIT DES AIDANTS**

Permanence au centre hospitalier -  
Bâtiment SSR  
Mardi 15 juillet de 13h à 17h

Du lundi au vendredi de 9h à 17h  
04.74.47.56.87 / 06.17.57.10.58  
repit-aidants@ch-bourg01.fr

Résidence Emile PELICAND - 10 avenue Louis JOURDAN  
01000 BOURG-EN-BRESSE



Plateforme de répit  
des aidants

## Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants

Dédiée aux aidants de personnes atteintes de  
maladies neurodégénératives

**BOURG-EN-BRESSE**

**LES CLES DU REPIT  
pour les aidants  
14h-16h**

**Mardi 30 JUIN** : Être aidant : poser des mots

**Mardi 28 JUILLET** : Colère, culpabilité, affection : le tumulte des émotions

**Mardi 8 SEPTEMBRE** : Prendre soin de soi : identifier ses limites et ses besoins

**Mardi 22 SEPTEMBRE** : La relation change : comment communiquer autrement ?

**Mardi 06 OCTOBRE** : Aide au quotidien : s'ouvrir aux soutiens extérieurs

**Mardi 20 OCTOBRE** : Panser l'autre, penser à soi : le défi de son propre vieillissement

**Mardi 03 NOVEMBRE** : L'intimité et le lien : préserver l'espace privé

**Mardi 17 NOVEMBRE** : Penser l'avenir : faire des choix sans culpabilité

**Mardi 1er DECEMBRE** : L'après : se retrouver et donner du sens à son parcours d'aidant

**Atelier sur inscription auprès de la  
plateforme de répit**

Du lundi au vendredi de 9h à 17h  
04.74.47.56.87 / 06.17.57.10.58  
repit.aidants@ch-bourg.gh01.fr

Résidence Emile PELICAND - 10 avenue Louis JOURDAN  
01000 BOURG-EN-BRESSE