

AVRIL 2026

CLIC BASSIN BURGIEU

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi		Vendredi	Samedi
		1 Musicothérapie Le répit des aidants Bourg en Bresse	2		3 Groupe de parole France Alzheimer Bourg en Bresse	4
6	7 France Alzheimer: - Groupe de Parole Malafretaz - Atelier de mobilisation cognitive / Séances sophrologie - Bourg en B	8	9 Concert Sorties du cœur St Denis les Bourg PAYANT	Groupe d'écoute et de parole autour du deuil CH Bourg	10	11 Café deuil Asso couples et familles Bresse Vallons
13 Parcours équilibre et motricité La Pergola Bourg en Bresse	14 Rdv Part'Agés cohabitation intergénérationnelle Bourg en B	15	16		17	18 Café deuil Asso couples et familles Bourg en Bresse
20 Halte Relais Alzheimer France Alzheimer Viriat	21 Les mardis API « Dessinez, c'est gagné! » Bourg en B	Formation des aidants France Alzheimer Viriat	22	23 Balades à rythmes doux Service prévention seniors Bourg en Bresse	24 Journée mondiale Parkinson Conférence	Ateliers numériques « j'apprivoise mon smart-phone »
27 Halte Relais Alzheimer France Alzheimer Viriat	28 Café des aidants Adapa Bourg en Bresse	Yoga assis La pergola Bourg en Bresse	29	30 Balades à rythmes doux Service prévention seniors Bourg en B.	Portes ouvertes La Pergola Bourg en Bresse	



JEUDI 9 AVRIL 2026



**SALLE DES FÊTES DE
ST DENIS LES BOURG A 14H30
CONCERT JAZZ MANOUCHE**



**AVEC MR SEBASTIEN FELIX GUITARISTE,
ESTEBAN FELIX CONTREBASSISTE,
BENOIT CONVERT GUITARISTE
ET JEAN BATISTE BAUDIN ACCORDEONNISTE !**



ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION LES SORTIES DU CŒUR 01

Prix de l'entrée Tout public 20€

AVEC MR SEBASTIEN FELIX GUITARISTE, ESTEBAN FELIX CONTREBASSISTE,

BENOIT CONVERT GUITARISTE

ET JEAN BATISTE BAUDIN ACCORDEONNISTE

1€ pour les adhérents de l'association

Prévente sur HELLO ASSO : 18€ jusqu'au 31 mars 2026

Réservation au 06 23 09 03 47 Ou sortiesducoeur01@orange.fr

Retrait des billets au bureau des SORTIES DU CŒUR 01

MAISON des ASSOCIATIONS IMPASSE CHANUT -

Les mercredi 25 février, samedi 7 mars,

mercredi 11 mars et samedi 21 mars 2026 de 10h à 12h

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

AVRIL 2026

Mardi 07 avril : Conférence atelier sur le chocolat

Mardi 14 avril : Belotte/Scrabble

Mardi 21 avril : Dessinez, c'est gagné !

Mardi 28 avril : QUIZ musical

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

AVRIL
2026

Activités ouvertes au public Résidence La Pergola

Parcours équilibre et Motricité

Les lundis 13, 20, et 27
De 11h00 à 12h00



Avec Carole, ergothérapeute et Laëtitia,
Responsable Vie Sociale

Avec Richard Pilloud

Yoga assis

Les mardis 7, 14, 21 et 28
De 16h30 à 17h15



Marché de Pâques

Le mercredi 1er à 15h



Au profit des Artisans du Monde

Avec Facil'Enfil

Vente de vêtements adaptés

Le lundi 27 dès 14h30



Journée Portes Ouvertes

Le jeudi 30 dès 10h00
Visite de la résidence
Présentation de nos prestations



Concert de Manu Palmeira
à 15h30

emera

Résidence retraite La Pergola

32, Boulevard Saint Nicolas 01000 BOURG-EN-BRESSE

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



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.



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



Contact :

04.74.32.11.51 - 07.49.19.42.77

couplesetfamilles01@gmail.com

FB et Insta : Couples et Familles de l'Ain

RDV Part'Âges

POUR LES SENIORS, LES FAMILLES, LES JEUNES
VENEZ DÉCOUVRIR LA COHABITATION
INTERGÉNÉRATIONNELLE ET SOLIDAIRE

14.04.26 à 19h

Salle Alagnier

Chemin de l'Alagnier à Bourg-en-Bresse
(à proximité de Bouvent)

*45 minutes de présentation

*Questions et témoignages de
binômes intergénérationnels

*Suivi d'un temps convivial
autour d'un apéritif - buffet
Gratuit - Sur Inscription au 07 69 02 89 62
ou partages@etik.com ou au QR sur
Helloasso



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 buriens 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

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



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

Conférences
Débats
Animations

JOUR NÉE MONDIALE PARKINSON 2026



Vendredi 24 avril 2026 de 14h à 18h

Salle de la Rotonde

89 Rue de la Poste 01960 Péronnas

C'est quoi la maladie de Parkinson ?

Conférence du Pr Stéphane Thobois du centre expert de Lyon

Et les aidants ?

Intervention de Yannick Descharmes, psychologue à Bourg en Bresse

Apéritif

Retrouvez tous les programmes des événements sur www.franceparkinson.fr



INSCRIVEZ-VOUS

Contact → Comité 01 — 06 24 17 38 42 — comite01@franceparkinson.fr

AVEC LE SOUTIEN DE :



ACTIONS DEDIÉES AUX AIDANTS



Le Repit

DES AIDANTS



Programme Bourg-en-Bresse

Plateforme d'accompagnement et de répit
dédiée aux maladies neurodégénératives

MARS 2026

04 Mars 14h30 à 16h
**Rythme et
Mouvements**

11 Mars 14h-16h
Massages

Vendredi 20 mars 14h à 16h
Atelier Manuel
Bugnes

25 Mars 14h-16h
Sophrologie

Aidant seul participation 5€ par chèque



Permanence au Centre
Hospitalier – Bâtiment SSR

18 Mars et 15 Avril
De 13h à 17h

AVRIL 2026

01 Avril 14h30-16h
Musicothérapie

08 Avril 14h-16h
Loto

Vendredi 17 AVRIL 14h-16h
Abbaye Ambrenay

22 Avril 14h-16h
Atelier Mémoire

29 Avril 14h-16h
Sophrologie

Aidant seul participation 5 € par chèque

Permanence téléphonique tous les jours de 9h à 17h

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

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

SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT

Ateliers réservés aux aidants de personnes
atteintes par une maladie
neurodégénérative.

***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

Je suis proche aidant d'un malade Alzheimer
ou apparenté

France Alzheimer de l'Ain
me propose une :

Formation des Aidants

6 rendez-vous de 2h à 2h30

2026

Gratuite
Animée par un binôme
psychologue/bénévole

Programme :

- Connaître la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées
- Comprendre et communiquer avec la personne malade
- Accompagner au quotidien
- Les aides existantes : humaines, techniques, sociales, financières et juridiques
- Etre l'aidant familial
- Questions à se poser concernant l'éventuelle entrée en établissement
- Bilan des rencontres



LIEU : 

- Mardi 21/04 de 18h à 20h30
- Mardi 12/05 de 18h à 20h30
- Vendredi 05/06 de 18h à 20h30
- Lundi 22/06 de 18h à 20h30
- Lundi 29/06 de 18h à 20h
- Lundi 06/07 de 18h à 20h

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

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Tél : 04.74.52.10.90

ou contact01@francealzheimer.org

BOURG-EN-BRESSE

ATELIER DE MOBILISATION COGNITIVE

France Alzheimer vous donne toute son attention !

FRANCE ALZHEIMER DE L'AIN
Les Terrasses de Ville
20 rue Littré
01000 BOURG-EN-BRESSE

12 séances (les mardis et 2 vendredis)

1 groupe de 13 h 15 à 15 h 15

1 groupe de 15 h 30 à 17 h 30

Action animée par Agnès REYBARD, Psychologue (Tél 06.18.78.42.56)

07/04 - 14/04 - 21/04 - v24/04 - 12/05 - 19/05

26/05 - 02/06 - 09/06 - 16/06 - 30/06 - v03/07

Sur inscription et adhésion
à France Alzheimer 01

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
27/01 - 10/02 - 17/02 - 24/02 - 03/03
10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 07/04 - 21/04

Dans les locaux de VITALLIANCE
330, avenue de San Sévéro
01000 Bourg-en-Bresse

Renseignements auprès de
FA01 Bourg-en-bresse
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



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 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 :



*Café des
aidants®*

Bourg-en-Bresse

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

PROGRAMME 2026

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 ?



À cette adresse :

**Le Shelter
4 Rue Charles Robin, 01000
Bourg-en-Bresse**



Contact :

**04 74 45 51 70
prochesaidants@adapa01.com**