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

NOVEMBRE 2026

CLIC AIN'APPUI
SANITAIRE - MÉDICO-SOCIAL - SOCIAL

LUNDI	MARDI		MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI
2 **Café memoire** france Alzheimer Péronnas	3 **Rencontre du CLIC** Clic bassin burgien SERVAS	**La mémoire en part'âge** ADS Montagnat	4 **Musicothérapie** France Alzheimer Viriat	5 **Ludi méninges** Ami'lude Bourg en Bresse	6 **Groupe de parole** France Alzheimer Bourg en Bresse	**BlaBla Café** médiathèque Bourg	7 **Osons penser nos funérailles** 15aine du Deuil Bourg en Bresse
9 **Groupe de Parole** France Alzheimer Malafretaz	10 **Café des Aidants** ADAPA Bourg en Bresse	**Ateliers aidants** ADAPA Bourg en Bresse	11 Férié	12 **Atelier corps et voix** ADAPA Attignat	13 **Spectacle "vieillir n'est pas un crime"** Part'âges Bourg en Bresse		14 **Café Deuil** Asso couple et famille Bourg en Bresse
16 **Parcours équilibre et mobilité** La Pergola	17 **Gym Douce** Maison Blandine Bourg en Bresse	**le combat des chefs... de SOUPE** résidence API Bourg en Bresse	18 **Atelier mémoire** CCAS le cocon Jujurieux	19	20 **Ateliers Numériques "découvrir la sécurité sur internet"** Médiathèque Bourg en Bresse		21 **"rentré littéraire"** médiathèque Bourg en Bresse
23	24 **Karaoké chanson Française** résidence API Bourg en Bresse	**Yoga Assis** la Pergola Bourg en Bresse	25 **Sophrologie** plateforme de répit Bourg en bresse	26 **Le lien des mots** ADS Beny	27		28
30							

Vous avez + de 60 ans,
venez participer à notre conférence gratuite :

PLAISIR, SÉCURITÉ ET SÉRÉNITÉ AU VOLANT



Le Mardi 3 Novembre 2026, de 14h30 à 16h30

Salle polyvalente
130 rue du Noyer, 01960 SERVAS

Conférence animée par **Sophie DEVINCK, association Brain Up**

Inscriptions au 04 74 22 11 11

LES RENCONTRES DU CLIC

Action portée par :

ATOUTS PRÉVENTION Rhône-Alpes — Carsat Rhône-Alpes Retraite & Santé au travail — Brain Up — CLIC Ain'Appui


AVEC LE SOUTIEN DE LA MAIRIE DE MONTAGNAT
La Mémoire en part'âge
4 séances de gymnastique cérébrale pour préserver et tonifier sa mémoire
DATES : Mardi 3, 10, 17, 24 Novembre 2026 de 14h à 16h
LIEU : Salle des fêtes - 1655 route du village, 01250 Montagnat
Service d'Accompagnement Véhiculé Possible
Inscription et renseignements
AIN DOMICILE SERVICES :
Tél : 04 74 21 42 52
Mail : contact@ain-domicileservices.fr
OUVERT AUX 60 ANS ET + PARTICIPATION GRATUITE

Ludi-méninges convivial

Temps de jeu gratuit

pour les séniors



DÉCOUVRIR
de nouveaux jeux

PARTAGER
un moment convivial

SE RENCONTRER
échanger, se retrouver

STIMULER
ses capacités cognitives en s'amusant

LES JEUDIS
5 novembre
12 novembre
26 novembre
3 décembre

DE 9H45 À 12H

Salle Magenta
Rue Solférino
01000 BOURG-EN-BRESSE

Renseignements au
04 74 23 14 66

Un projet de l'association soutenu par le FDVA

FDVA FONDS POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA VIE ASSOCIATIVE



SAMEDI 7 NOV.

BOURG-EN-BRESSE N°15

MATINÉE : 9H-12H30 (ACCUEIL À 8H45)

APRÈS-MIDI : 13H30-17H30

ATELIERS : Journée osons penser nos funérailles et notre fin de vie

Venez participer à un cycle d'ateliers (inscription à la demie-journée ou à la journée) pour oser penser sa propre finitude et pouvoir ensuite transmettre à ses proches et aux accompagnants les informations nécessaires pour faire valoir ses propres volontés et préparer un hommage personnalisé.



La matinée sera consacrée aux funérailles (droits funéraires et atelier de médiation artistique "oser imaginer ses obsèques").

L'après-midi à la fin de vie avec la question du don d'organes et un atelier sur les directives anticipées et la personne de confiance. Une séance de sophrologie clôturera la journée pour prendre soin de soi.

Lieu : Couples et Familles de l'Ain, 6 rue des Frères Lumières, 01000 Bourg-en-Bresse

Acteur(s) : Couples et Familles de l'Ain, Pompes Funèbres Comtet, Lucie Pontvianne Art-thérapeute, ASSP, Al.é.lavie, Cécile Pige sophrologue, action soutenue par le Département de l'Ain

GRATUIT

Public : **Adultes - groupe limité à 10 personnes par demie-journée** **Contact :** 07.49.19.42.77

demande d'inscription à la demie-journée ou à la journée par mail : couplesetfamilles01@gmail.com

Par la compagnie
Cré ACT itude

VIEILLIR N'EST PAS UN CRIME



BOURG EN BRESSE

SALLE SPECTACLE MCC

4 ALLÉE DES BROTTEAUX

VENDREDI 13 NOVEMBRE 2026 À 18H30

SUIVI D'UN POT OFFERT

« Vieillir, ce n'est pas ajouter des années à sa vie, mais de la vie à ses années ! »

Gratuit
Réservation obligatoire

PART'ÂGES

partages@etik.com
07 69 02 89 62

MFP

Ville de BOURG EN BRESSE

habilis Auvergne-Rhône-Alpes

Avec le soutien financier de la CARSAT Rhône-Alpes

Carsat Retraite & Santé au travail Rhône-Alpes



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 dévolle.

septembre à décembre 2026

BRESSE VALLONS

TIERS-LIEU L'ÉCRIN

204 route de Montrevel
01340 Etrez - Bresse Vallons

Samedis 19 sept. , 17 oct.
14 nov., 12 déc.

à 10h
sans inscription
gratuit

NANTUA

ESPACE DE VIE SOCIALE ancienne gare

13 rue du Dr Jacques Touillon
01130 Nantua

Samedis 12 sept. , 10 oct.
7 nov. , 19 déc.
contact : 06 62 46 18 42

BOURG-EN-BRESSE

ASSOCIATION COUPLES ET FAMILLES DE L'AIN

6 rue des Frères Lumière
01000 Bourg-en-Bresse
(même bâtiment que l'APF)

Samedis 12 sept. , 10 oct.
14 nov. , 19 déc.
contact : 06.17.19.67.49

La Quinzaine du Deuil

15 jours pour oser parler de la mort et du deuil

Du 31 oct/ au 14 nov. 2026 — 4ème édition

Programme à retrouver sur les pages Facebook :
- La quinzaine du deuil 2026
- Couples et Familles de l'Ain

ou par mail à : couplesetfamilles01@gmail.com

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

Programme pour les 60 ans et +

De septembre à décembre 2026

ADHÉSION À L'ASSOCIATON : 10€/AN/FOYER

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

SANDRINE ROGER - 06 66 41 96 01
SANDRINE.CSLECOCON@OUTLOOK.FR
(ABSENTE DU 10 AU 31 AOUT)

Animations ponctuelles

LUNDI 7 SEPTEMBRE

Au lac concours à Pont d ain
depart 9h30 du cocon
retour 13h30 au cocon
Voyage en minibus



SORTIE PECHE ET PIQUE NIQUE

Avec une intervenante de la fédération de pêche.

Découverte de la pêche et des poissons d'eau douce.

Materiel fourni.
Prévoir son pique-nique et une chaise pliante.

5 €

MERCREDI 9 SEPTEMBRE

Sur le canal de Pont de Vaux
depart 10h00 du cocon
retour 17h00 au cocon
Voyage en minibus



CROISIERE REPAS PONT DE VAUX

Croisière et repas sur le bateau sur le canal de Pont de Vaux.

Date limite d'inscription 1er septembre 2026.

40 €

VENDREDI 16 OCTOBRE

Au musée des Soieries Bonnet à Jujurieux
depart 14h00 du cocon
retour 18h00 au cocon
Voyage en minibus



VISITE DE L'EXPOSITION "CABARET"

Exposition "Cabaret habiller le rêve" au musée des Soieries Bonnet de Jujurieux.

A travers les matières, les costumes et les métiers d'art, cette exposition propose un focus sur la diversité de cet art du spectacle : le cabaret.

5 €

VENDREDI 30 OCTOBRE

Rencontre avec Melissa DA COSTA

SAMEDI 7 NOVEMBRE

Journée osons penser nos funérailles et notre fin de vie.

VENDREDI 13 NOVEMBRE

Que faire des affaires d'un proche décédé? comment se sentir bien chez soi?

PARTICIPATION A LA QUINZAINE DU DEUIL

Marrainée par Mélissa DA COSTA, la quinzaine du deuil est un événement multipartenarial coordonné par l'association Couples et Familles de l'Ain.

Programme pour les 60 ans et +

De septembre à décembre 2026

ADHÉSION À L'ASSOCIATON : 10€/AN/FOYER

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

SANDRINE ROGER - 06 66 41 96 01
SANDRINE.CSLECOCON@OUTLOOK.FR
(ABSENTE DU 10 AU 31 AOUT)

LUNDI 7 DECEMBRE

Rendez vous à 15h00 à la maison des associations de Neuville-Sur-Ain



GOÛTER CONCERTATION : QUE FAISONS NOUS EN 2027?

Après-midi conviviale d'échanges et de concertation afin de définir les envies et les idées pour le programme des activités 2027 autour d'un gouter offert par le cocon.

GRATUIT

Animations régulières

LES LUNDIS DU 21 SEPTEMBRE 26 A AOUT 27

De 14h00 à 15h00 à la maison des associations de Neuville-Sur-Ain



COURS DE GYM DOUCE

Activité physique adaptée.
Encadré par un professionnel de l'association Siel Bleu

90 € L'ANNÉE

LES MERCREDIS DU 18 NOVEMBRE AU 16 DECEMBRE

De 9h30 à 11h30 à la salle Pierre GERET de Jujurieux



ATELIERS MEMOIRE

Cycle de 5 séances financés par la CARSAT et animé par l'association Brain Up

GRATUIT

OUVERTURE DES ACTIVITÉS

MAISON DE BLANDINE DE BOURG-EN-BRESSE



Tous les mardis à 10h30

GYM DOUCE

Mobilité en douceur, équilibre, renforcement adapté

Gratuit places limitées
Réservation obligatoire par téléphone : 07 57 01 43 63
bourgenbresse@maisondeblandine.fr

LA MAISON DE BLANDINE
11 Boulevard Paul Bert
01000 Bourg-en-Bresse

CLIC AIN'APPUI
SANITAIRE · MÉDICO-SOCIAL · SOCIAL

AIN le Département

maisondeblandine.fr



Ateliers numériques

Dém@rches en ligne

l'après midi

RDV individuel sur inscription au 04 74 42 47 06

Médiathèque Camus

Mardi 1 septembre 2026
Mardi 6 octobre 2026
Mardi 3 novembre 2026
Mardi 1 décembre 2026
Mardi 5 janvier 2027

Programme des Ateliers numériques

Ateliers collectifs pour découvrir le numérique et progresser ensemble

Sur inscription au 04 74 42 47 09

Médiathèque Camus

10h -12h

Vendredi 6 novembre 2026	• À la découverte de l'ordinateur
Vendredi 13 novembre 2026	• Comment utiliser la souris ? / Comment utiliser le clavier ?
Vendredi 20 novembre 2026	• Découvrir la sécurité sur internet
Vendredi 27 novembre 2026	• Comment mettre en page un texte ?
Vendredi 4 décembre 2026	• J'apprends à créer avec Canva : cartes de voeux
Vendredi 11 décembre 2026	• J'apprends à créer avec Canva : cartes de voeux
Vendredi 18 décembre 2026	• Comment protéger ses données personnelles sur internet ?
Vendredi 8 janvier 2027	• À la découverte des Réseaux sociaux
Vendredi 15 janvier 2027	• J'apprivoise mon smartphone android
Vendredi 22 janvier 2027	• J'emprunte et je télécharge un livre numérique
Vendredi 29 janvier 2027	• Je découvre le portail des médiathèques et ses ressources en ligne

Ville de BOURG EN BRESSE


Le lien des mots
4 ateliers autour de l'écriture créative, de l'expression personnelle et du partage bienveillant
DATES : Jeudi 26 novembre, 3,10 et 17 décembre de 14h à 16h
LIEU : 2 place de la Mairie, 01370 Bény
Gratuit pour les 60 ans et +
Inscription et renseignements
AIN DOMICILE SERVICES
Tél : 04 74 21 42 52
mail : contact@ain-domicileservices.fr
Service d'Accompagnement Véhicule possible
Bény
CNSA
AIN
le Département
Azalée



RLP

Samedi 21 nov. à 14 h 30

Rentrée littéraire

Club lecteurs > La rentrée littéraire est un moment privilégié de découvertes, révélant chaque année de nouveaux talents et une grande richesse de parutions. Le comité de lecture de la médiathèque Césaire vous propose une sélection de ses coups de cœur de la rentrée, à lire en amont de la rencontre. Venez ensuite les partager, en débattre ou simplement les découvrir lors d'un temps d'échanges convivial !

ADULTES

Médiathèque Césaire / Accès libre



PIXABAY

Vendredi 6 nov. à 14 h 30

Atelier de conversation

Blabla Café

Un moment convivial pour discuter, échanger et faire des rencontres autour d'un café ou d'un thé. Que vous soyez en apprentissage du français, francophone, nouvel arrivant ou simplement curieux de partager un moment avec d'autres, cet atelier est ouvert à toutes et tous. À travers des discussions, chacun peut participer à son rythme dans une ambiance bienveillante et chaleureuse.

ADULTES

Médiathèque Césaire

Sur inscription 04 74 42 47 20

APAJH Ain
Au service de la personne en situation handicap

Séance unique ouverte à tous
organisée par l'APAJH 01 et Le Cinémateur

Le Cinémateur
un regard sur le monde

Ciné Relax
Bourg-en-Bresse

Entrée 5,50€ - moins de 14 ans 5,30€

Cinéma La Grenette

Bourg en Bresse, 4 Esplanade de la Comédie

Salle accessible aux personnes à mobilité réduite. Boucle magnétique

Samedi du 7 Novembre 2026 à 15h00

« Charlie et les kangourous »

De Kate Woods| Par Harry Cripps, Melina Marchette

avec Lily Whiteley, Ryan Corr, Rachel House

Durée : 1h47 | Australie | Sortie le 07/07/2026 | Aventure, comédie, Famille | StudioCanal

SYNOPSIS :

Après une panne de voiture, Chris, ancien présentateur météo vedette, se retrouve bloqué dans une petite ville reculée d'Australie. Il y fait la connaissance de Charlie, une petite fille aborigène de 12 ans passionnée par les kangourous, et qui partageait cet amour des animaux avec son père aujourd'hui disparu. Une amitié improbable va alors se nouer entre eux. Ensemble, ils vont recueillir et soigner des bébés kangourous orphelins et leur offrir une seconde chance. Une aventure qui transformera leur vie…



Critiques Presse :

- **Abus de Ciné :** *par David Brejon*

"Charlie et les kangourous" se pose en expérience divertissante et dépaysante, avec ses paysages australiens authentique, ses thèmes fédérateurs et la découverte d'une tradition des autochtones pour lesquels les croyances liées aux animaux totems sont religion.

Spectacles : Les séances de Ciné-ma Différence deviennent les séances Ciné Relax

TOUT PUBLIC. Organisation adaptée pour les personnes dont le handicap peut entraîner des troubles du comportement. accompagnement par des bénévoles si besoin. Information de l'ensemble du public. Son modéré. Lumière éteinte progressivement. Absence de publicité et de bandes annonces *Sous-titres SME*

AIN 01 le Département

Ville de BOURG en BRESSE

Partenaires et contributeurs
et plus d'une centaine de Communes dans l'Ain

ENTRÉE GRATUITE

APi RESIDENCE

Ville de BOURG en BRESSE

LES MARDIS API



OUVERT A TOUS

DEDIÉS AUX SENIORS

À PARTIR DE **15h00**











Les mardis après-midi !

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU 04 28 36 00 34

NOVEMBRE 2026

Mardi 3 novembre : Belote / Scrabble

Mardi 10 novembre : Quizz : L'Armistice

Mardi 17 novembre : Le combat des chefs... de soupe

Mardi 24 novembre : Karaoké : Chansons françaises

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

Novembre

2026

Activités ouvertes au public
Résidence La Pergola

Parcours équilibre et Motricité

Les lundis 2, 9, 16, 23 et 30

De 11h00 à 12h00



Avec Carole, Ergothérapeute et Laëtitia, Responsable Vie Sociale

Yoga assis

Les mardis 3, 10, 17 et 24

De 16h30 à 17h15



Avec Richard Pilloud

emera

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



Atelier de prévention réalisés par :

adapa
AIDER & ACCOMPAGNER À DOMICILE

Corps et voix en mouvement : un souffle pour soi

Une approche originale alliant santé, mouvement, respiration, voix et expression corporelle au service de votre bien-être.

Ses bienfaits :

- ♡ Préservé sa vitalité
- ♡ Soutenir son energie
- ♡ Développer sa conscience du souffle et de la voix
- ♡ Favroiser l'expression de soi
- ♡ Partager un moment convivial et bienveillant

Ateliers animés par Tiphaine Sacré, orthophoniste diplômée d'état et animatrices d'ateliers de danse

Atelier GRATUIT

Réservé aux plus de 60 ans

Transport accompagné sur demande

Atelier le jeudi, de 16h00 à 18h00
Au clos des Ecuets
(1658 Chemin des Ecuets, 01340 Attignat)

Cycle 1 : Du 5 au 26 novembre 2026
Cycle 2 : Du 7 au 28 janvier 2027

Inscriptions : Par téléphone au 04.74.45.51.70,
ou par mail à prevention@adapa01.com

Ateliers financés par le Conseil Départemental de l'Ain, dans le cadre du Plan séniors :

Alalée 01

AIN 01 le Département

2026 novembre

Carnet d'ailleurs

jeu. **05**

STAGE DE FORMATION : COMPRENDRE LE RACISME POUR LE COMBATTRE

Organisé par l'Union Départementale Solidaires Ain

09h30

Depuis des dizaines d'années, le racisme est combattu officiellement par l'Etat. Pourtant il ne recule pas et s'exprime même de plus en plus ouvertement. Cette formation analysera pourquoi la définition courante du racisme ne permet pas de le comprendre.
Penser le racisme comme venant d'individus habités par les préjugés et la haine, c'est passer à côté de ses origines historiques et de son rôle dans la société.

Le 05 et 06 novembre de 9h30 à 17h30
Gratuit et ouvert à tous. ***Infos et inscription***
https://framaforms.org/formation-antiracisme-solidaires-01-1790600116

jeu. **05**

SOIRÉE CINÉ-DÉBAT JAFFA LA MÉCANIQUE DE L'ORANGE

Documentaire réalisé par Eyal SILVAN (2009 / VOST français / 88 min)

18h30

Raconter l'histoire des Oranges de Jaffa, c'est raconter l'histoire de la Palestine et d'Israël. Un récit riche et bouleversant où se rencontrent la poésie, la peinture, le cinéma, les travailleurs de l'agrume et les historiens.
À travers une recherche d'archives qui remonte à la naissance du cinéma, plusieurs mythologies, arabes et juives, se croisent et se conjuguent un temps. La projection sera suivi d'un échange et d'un pot de l'amitié.

À l'Écrin, Étrez / Gratuit & ouvert à tous

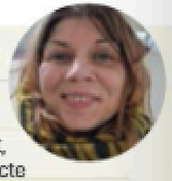


ven. **06**

VERNISSAGE : CLAIRE N'K

TOUT PUBLIC

19h00



Le collectif culture a le plaisir de vous inviter à notre vernissage mensuel. Alors que les inégalités s'accentuent et que les libertés individuelles reculent, Claire n'K, artisane gribouilliste, utilise la création comme acte cathartique pour rendre plus supportable ce monde qui se décentre de la solidarité. Chérissant la diversité et l'union, elle invite à questionner nos rapports à l'autre, avec une attention particulière portée aux femmes et aux minorités.

À l'Écrin, Étrez / Gratuit & ouvert à toutes et tous !
Plus d'infos : 07 88 89 20 79 / tiers-lieu-ecrin@bressevallons.fr

jeu. **05** jeu. **19**

TOUS LES JEUDIS C'EST MICRO-FOLIE ATELIER : AFRIQUE, RENCONTRE(S)

À partir de 05 ans

La Micro-Folie vous embarque pour un voyage vers d'autres horizons, l'Afrique, continent riche d'une myriade de cultures, d'arts et de traditions. À travers une sélection d'œuvres issues des collections des plus grands musées, venez explorer l'effervescence de la scène créative africaine avant de découvrir quelques instruments.

Tous les jeudis de 10h à 11h30 OU de 14h à 15h30 / À l'Écrin, Étrez
Gratuit sur réservation : 06 83 07 97 67 / laura.ollivier@bressevallons.fr

2026 novembre

Carnet d'ailleurs

sam. **14**

ATELIER CUISINE DU MONDE LA MARMITE NORVÉGIENNE

Dans le cadre de Festisol Festival des Solidarités
Du 13 Novembre au 13 Décembre 2026

09h30



La marmite norvégienne est un outil de conservation de la chaleur pour une cuisson à basse température. Elle nous permet de cuisiner avec peu d'énergie des plats mijotés.

À travers cet atelier animé par **Boc' à RECUP'** nous verrons comment utiliser la marmite norvégienne mais aussi comment utiliser aux mieux nos épices pour un savoureux repas aux quatres coins du monde.

De 09h30 à 13h30 / À l'Écrin, Étrez
Atelier à prix libre et adhésion à l'ECRIN
Inscription obligatoire (nombre de places limitées)
07 88 89 20 79 / tiers-lieu-ecrin@bressevallons.fr

TRANSFORMONS NOTRE MONDE

sam. **14**

CAFÉ DEUIL

COUPLES & FAMILLES

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, tout cela 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, Étrez / Un samedi matin par mois
Gratuit – sans inscription – sans engagement - destiné aux adultes.

sam. **14**

MRJC

Club des jeunes – 10 à 16 ans

À partir de 10 ans

17h00

Tu as entre 10 et 16 ans ? Rejoins-nous pour une soirée conviviale : jeux & repas thématique.

De 17h à 20h / À l'Écrin, Étrez / Gratuit & sur inscription par mail : bresse@mrjc.org

mar. **17**

CAFÉ DES ARTS

TOUT PUBLIC

18h30

Et si vous choisissiez la programmation 2027 ? Une soirée ludique et conviviale pour choisir ensemble les expositions et les spectacles qui feront vibrer l'Écrin en 2027. Venez découvrir les candidatures et votez pour vos coups de cœur !

À partir de 18h30 / À l'Écrin, Étrez / Gratuit & ouvert à toutes et tous !

mer. **18**

ET SI ON SORTAIT ENSEMBLE LE LAC

The Very Big Experimental Toubifri Orchestra et Céline Champinot

20h30

C'est l'histoire d'un lac et des gens qui vivent autour. Quand un jour, la baignade est brutalement interdite. Chacun réagit à sa manière: sabotage, dialogue, magie... Accompagné de sept chanteur.euse.s, ce spectacle nous délivre une fable poétique et politique entre transformations spectaculaires, histoires d'amour ravageuses et révélations extraordinaires.

Théâtre de Bourg-en-Bresse / Covoiturage au départ de l'Ecrin
Durée : 1h30 / Inscription obligatoire avant le 10 nov (8 places)
06 83 07 97 67 / laura.ollivier@bressevallons.fr
Tarif préférentiel Écrin 18€ au lieu de 24€ / 12€ pour les - de 26 ans

À partir de 08 ans



LES AIDANTS

FRANCE ALZHEIMER
& MALADIES APPARENTÉES
01 AIN

AG2R LA MONDIALE



CAFE MÉMOIRE

Bar-restaurant

LA TABLE DE POUPETTE

17, rue du 06 Juin 1944 — 01960 PERONNAS

Goran TONEV, psychologue
et notre bénévole Charlette BARBET
vous accueilleront pour un CAFÉ MÉMOIRE

Le premier LUNDI du MOIS
05/10 - 02/11 - 07/12
de 10 h 00 à 12 h 00

Accessible à tous, y compris pour les personnes malades.
Consommations à votre charge,
à régler directement à la commande.

contact01@francealzheimer.org
Tél. : 06 52 13 81 21
www.francealzheimer.org/ain

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES 01 AIN

AG2R LA MONDIALE

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

Une séance par mois de 18 h à 20 h les : 2026

Lundi 7 septembre
Vendredi 9 octobre
Lundi 9 novembre
Lundi 7 décembre



Salle de réunion
en face de la Mairie
185 rue du Centre
01340 MALAFRETAZ

Malafretaz

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

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES 01 AIN

AG2R LA MONDIALE

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

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

FRANCE ALZHEIMER
& MALADIES APPARENTÉES
01 AIN

La musique relie, apaise, stimule les souvenirs

Vivons-le ensemble.

MUSICOTHÉRAPIE

Animée par **Elodie SIFFREDI**

Action destinée aux aidés en priorité

Le mercredi de 14H30 à 16H30

Séances à partir de septembre
Septembre : 9, 16, 23, 30
Octobre : 7, 14
Novembre : 4, 12, 18, 25
Décembre : 2, 9

Lieu de rendez-vous :
225 rue des Vareys 01140 Viriat

Adhésion à l'association : 35 €/an/personne
66 % de réduction d'impôt

Inscription obligatoire par mail :
contact01@francealzheimer.org



FRANCE ALZHEIMER DE L'AIN
20 rue Littré - 01000 Bourg-en-Bresse
contact01@francealzheimer.org
www.francealzheimer.org/ain

Ensemble, avançons avec Alzheimer

Les rendez-vous ?

Mardi 10 novembre 2026 de 14h00 à 17h00
Mercredi 18 novembre 2026 de 9h30 à 12h30
Mercredi 25 novembre 2026 de 9h30 à 12h30
Mercredi 2 décembre 2026 de 9h30 à 12h30
Mercredi 9 décembre 2026 de 9h30 à 12h30
Mercredi 16 décembre 2026 de 9h30 à 12h30

Siège ADAPA
4 rue Tony Ferret – BOURG EN BRESSE

Qui contacter ?

Elise Guilbert
Chargée de mission pour les Proches aidants
ADAPA
Psychologue

Inscriptions et renseignements :
07 87 07 47 78
prochesaidants@adapa01.com

L'atelier est gratuit
mais le nombre de places
est limité. Inscrivez-vous !

Atelier
COMPRENDRE pour agir

Je suis proche aidant... et vous ?



Un dispositif national de
Association Française des aidants — Pôle Ressources

Avec le soutien de
cnsa — Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Organisé par
adapa — Aide & accompagnement à domicile

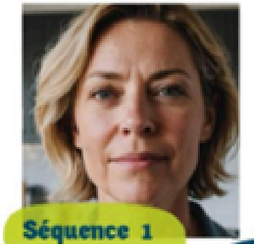
Avec le partenariat de
Azalée — Autrice soutenue par le Département de l'Ain
AIN le Département

Atelier
COMPRENDRE pour agir

Animé par des professionnels expérimentés, l'Atelier Comprendre pour agir est un dispositif destiné aux proches aidants.

Il a été conçu comme un parcours d'accompagnement pour prendre le temps de se questionner et analyser les situations vécues dans la relation au proche malade, en situation de handicap ou de dépendance afin de trouver leurs propres réponses. Il permet de trouver sa place, tant dans la relation à son proche ou avec les professionnels que dans sa relation avec la société et la vie de tous les jours. L'objectif est aussi de mieux connaître et mobiliser les ressources existantes près de chez soi.

Il est conçu en 6 séquences de trois heures chacune. Inscrivez-vous !



Séquence 1

...la maladie, le handicap, ou la dépendance se sont immiscés dans ma relation avec mon proche

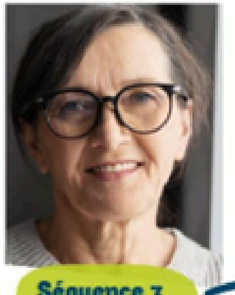
La séquence 1 invite à s'interroger sur la manière dont chacun se représente la maladie, le handicap ou la dépendance, et son apparitios l'histoire de vie. Il sera proposé de confronter les visions de chacun aux définitions des professionnels.



Séquence 2

...voici ce que représente pour moi la relation d'aide

La séquence 2 a pour objectifs de permettre à chacun d'identifier ses représentations de la relation d'aide et ses limites, ce qui en fait sa complexité, sa diversité.



Séquence 3

...la relation avec mon proche a évolué

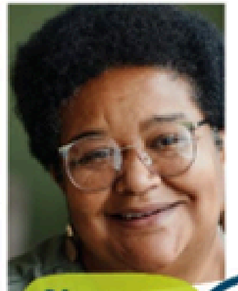
La séquence 3 propose à chacun d'identifier les changements intervenus dans la relation quotidienne avec son proche. On y aborde les difficultés de communication rencontrées et les ressources pour y pallier.



Séquence 4

...je peux compter sur le soutien de mon entourage et des professionnels

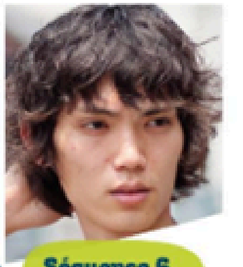
La séquence 4 invite les proches aidants à identifier les singularités et les complémentarités dans les relations avec leur entourage proche et les professionnels. Ils repèrent les acteurs présents et identifient le type et la qualité de l'aide apportée.



Séquence 5

...l'accompagnement de mon proche a un impact sur ma santé

La séquence 5 amène à identifier les actions du quotidien qui posent problèmes et de repérer les aides humaines et techniques existantes. L'objectif est de prévenir, maintenir ou améliorer l'état de santé du proche aidant.



Séquence 6

... j'aimerais concilier ma vie de proche aidant avec ma vie personnelle et sociale

Cette dernière séquence permet d'interroger sa vie personnelle – sociale, familiale, professionnelle – et la manière dont elle est impactée par son rôle de proche aidant. Il s'agit aussi de connaître les dispositifs et droits facilitant la conciliation entre les différents pans de vie.

Association Française des aidants — Pôle aidants

www.aidants.fr

Cet atelier est élaboré par l'Association Française des aidants. Depuis 2003, elle écoute et porte la parole des proches aidants.

Elle milite pour que les aidants soient pris en considération dans leur juste rôle et leur juste place

Elle intervient sur le territoire au plus prés des aidants à travers des dispositif comme Comprendre pour agir ou les Cafés des aidants®

Elle forme et sensibilise les professionnels à travers son centre de formation certifié Qualiopi



GHT BRESSE HAUT BUGEY
Groupement Hospitalier de Territoire

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants

Dédiée aux aidants de personnes atteintes de maladies neurodégénératives

BOURG-EN-BRESSE - NOVEMBRE 2026

04 Novembre	*14h30-16h00* *Rythme et mouvements*
11 Novembre	***Férié***
Vendredi 20 Novembre	*14h -17h* *Musée de la Résistance Nantua* *Participation financière*
25 Novembre	***14h -16h*** ***Sophrologie(aidant seul)*** ***Participation financière (5€)***
	Novembre s'habille de brume,mais réchauffe le coeur,

ATELIERS SUR INSCRIPTION AUPRÈS DE LA PLATEFORME DE RÉPIT DES AIDANTS

Permanence au centre hospitalier - Bâtiment SSR
Mardi 17 Novembre 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-bourg.ght01.fr

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

Corps & Voix en Mouvement

Un souffle pour deux



Cycle gratuit sur inscription de 4 ou 8 séances

pour les aidants et leurs proches aidés

Pour qui ?

- Aidants accompagnant un proche adulte en situation de handicap ou de perte d'autonomie
- Personnes aidées adultes (+ de 60 ans prioritaires)
- Accessible aux personnes en fauteuil roulant
- Groupe limité à 6 binômes

Les bienfaits

- Diminuer les tensions et le stress
- Retrouver énergie et vitalité
- Développer la conscience du corps et du souffle
- Favoriser l'expression et la communication
- Partager un moment convivial et bienveillant

Animé par

Tiphaïne Sacré

Orthophoniste diplômée d'État et animatrice d'ateliers de danse

Une approche originale alliant santé, mouvement, respiration, voix et expression corporelle au service de votre bien-être.

Informations pratiques

Les jeudis de 14h à 15h30
4 ou 8 séances

- 24/09
- 01/10
- 08/10
- 15/10
- 05/11
- 12/11
- 19/11
- 26/11

1658 Chemin des Ecuets,
01340 Attignat ·

Sur inscription :
prochesaidants@adapa01.com
04 74 45 51 70

Inscription atelier Corps et Voix en mouvement

adapa
AIDER & ACCOMPAGNER À DOMICILE

Azalée

AIN 01 le Département

Vous aidez un proche

en situation de handicap, malade
ou en perte d'autonomie



Café
des aidants®

Siège ADAPA
BOURG EN BRESSE
4 Rue Tony Ferret

Et si on se rencontrait entre proches aidants autour d'un café ?

Animé par des professionnels, le Café des aidants® est un temps convivial d'échanges et d'information gratuit et ouvert à tous.

Organisé par :

adapa
AIDER & ACCOMPAGNER À DOMICILE

Avec le soutien de nos partenaires :

aidants · AIN le Département · Azalée

Pour en savoir plus





Café
des aidants®

Siège ADAPA
BOURG EN BRESSE
4 Rue Tony Ferret

Nous vous attendons
De 10h à 11h30 - sans inscription

PROGRAMME

Mardi 8 septembre 2026 – 10h/11h30
Une histoire de pardon

Mardi 6 octobre 2026 – 10h/11h30
Qu'est ce qui me met en action dans ma vie ?
(Café exceptionnel pour la Journée Nationale des Aidants)

Mardi 10 novembre 2026 – 10h/11h30
Les larmes salvatrices

Mardi 8 décembre 2026 – 10h/11h30
Et après ?

Pour en savoir plus



Contact :
prochesaidants@adapa01.com



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

Sept. à décembre 2026 :
14-21-28/09 - 12-19-26/10
09-16-23/11 - 14-21/12

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

Renseignements
et inscriptions au
04.74.52.10.90

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES
01 AIN