



Pour qui ?

- **Vous, aidant** (famille, voisin, aide à domicile...) qui accompagnez une personne retraitée.
- **Vous, qui êtes accompagné à domicile ou en établissement.**

Pourquoi ?

- **Vous accompagner dans la durée.**
- **Vous proposer des activités à partager.**
- **Vous permettre de souffler, d'échanger avec d'autres sans crainte d'être jugé.**
- **Vous apporter un éclairage.**

Où ?

- **Dans un café ou une salle communale** du territoire Terre Valserhône.

Comment ?

- **Un cycle annuel de 10 rencontres gratuites**, élaboré par une équipe de bénévoles et de professionnels, sans inscription au préalable.
- **Des informations et des échanges.**
- **Des activités sociales, culturelles et de loisirs.**

Programme

Les rencontres auront lieu un jeudi par mois de 14h30 à 17h.

Dates	Thème	Intervenant	Lieu
22/01/2026 👤👤	Souvenons-nous en musique	Claire GUILLAUME Musicothérapeute	Café associatif Ancienne école INJOUX
26/02/2026 👤	Pause entre aidants		Centre Jean Marinet BELLEGARDE
26/03/2026 👤👤	Restons gourmands	ADAPA	Salle des Etournelles CHATILLON EN MICHAILE
23/04/2026 👤👤	Soyons terre à terre	La Fée Sauvage Atelier poterie	Salle des Fêtes St GERMAIN DE JOUX
21/05/2026 👤👤	En lien avec les animaux	Association Anim'Allié(e)s	Salle des Fêtes VILLES
18/06/2026 👤👤	Fêtons la musique	Les Jojos	Théâtre de verdure (derrière le Tram Bar) CONFORT
17/09/2026 👤👤	Improvisons ensemble	Dominique MASSIP Intervenante en théâtre	Salle des Fêtes MONTANGES
15/10/2026 👤👤	Contes à tous les vents	Association Les Voix du Conte	Salle des Fêtes CHANAY
19/11/2026 👤👤	Jouons ensemble	Les Jeux de Loïc	Auberge Les gourman'dinent GENISSIAT
17/12/2026 👤👤	Préparons Noël		Salle des Fêtes Vanchy BELLEGARDE

Légende :

👤👤 accessible à tous

👤 réservé aux aidants



Pour tout complément d'information

MSA Ain-Rhône

Service social

50 rue Paul Painlevé

01130 NANTUA

Tél. : 04 74 45 98 31

CLIC Terre Valserhône

5 rue des papetiers - Bellegarde-sur-Valserine

01200 VALSERHONE

Tél. : 04 50 48 71 64

@ : clic@terrevalserhone.fr

N'hésitez pas à contacter votre MSA



Le bistrot ambulant

Le bistrot ambulant est un lieu d'échanges itinérant sur le territoire Terre Valserhône, pour les aidants, les familles et les personnes retraitées accompagnées à domicile ou en établissement.

Conception et réalisation : MSA Ain-Rhône - Novembre 2025 - Crédit photo : Anita Lambetten

