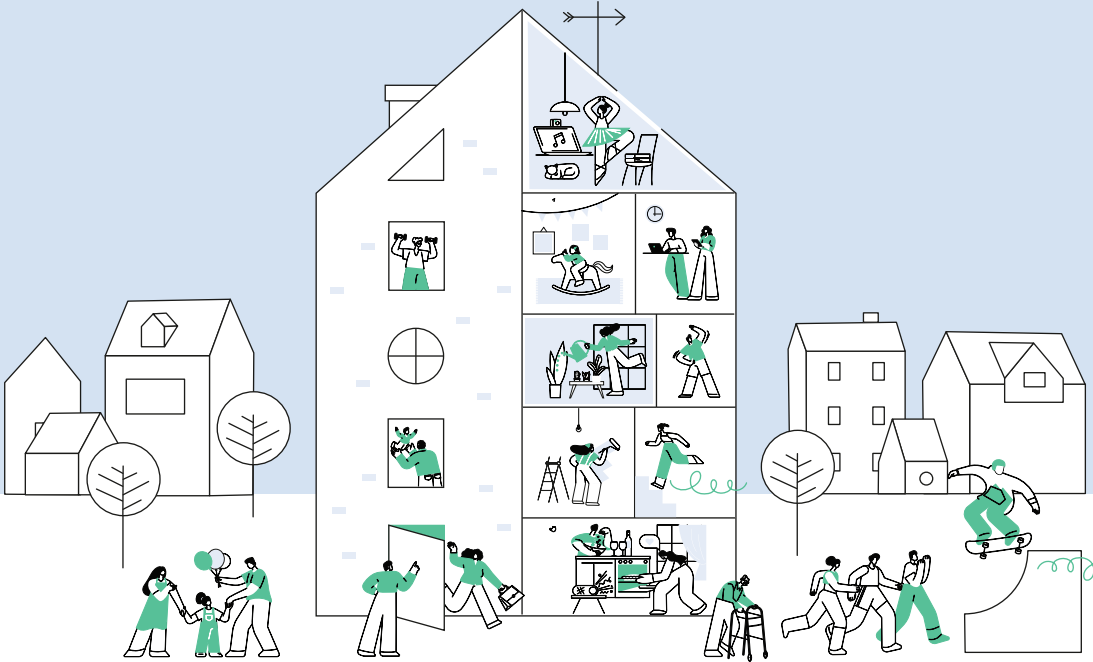


35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

SiSom



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —
« NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS ! »

7 - 20 OCTOBRE 2024



Scannez-moi pour
accéder au programme !

www.sante-mentale-ain.fr



Sous le haut patronage du Ministère
de la Santé et de la Prévention

Sous le haut patronage du Ministère des Sports
et Jeux Olympiques et Paralympiques

ORSAC
Centre Psychothérapique
de l'Ain
Santé mentale



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Auvergne-Rhône-Alpes

Ne pas jeter sur la voie publique

"En mouvement pour notre santé mentale" : thématique des Semaines d'Information sur la Santé Mentale 2024

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, "l'**activité physique est bonne pour le coeur, le corps et l'esprit [...]**. Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général."

"**Toute activité qui met en mouvement compte** : les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes."

"**Toute activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique [...]** et tout le monde a un intérêt à être plus actif..."

Allez plus loin en consultant l'argumentaire des SISM 2024 sur le site national des SISM ou sur le site *Notre Santé Mentale dans l'Ain*.

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) s'adressent au grand public.

Chaque année, citoyens, associations, professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

Les acteurs du département de l'Ain vous proposent divers événements pour tous sur la thématique du mouvement à découvrir dans ce programme.



+ d'infos

Coordination SISM 2024 - cosm01@orsac-cpa01.fr

Programme téléchargeable sur www.sante-mentale-ain.fr et www.cpa01.fr

OUVERTURE

1. **Lundi 7 octobre 2024 à 13h30**
Bourg-en-Bresse

 H2M hall - 5 rue Teynière
01000 Bourg-en-Bresse

L'activité physique, c'est aussi dans la tête : Découvre ta ville autrement, une exposition à construire ensemble !

Enfile tes baskets pour découvrir de nouveaux lieux (activité physique, santé, santé mentale, culture). Pas de panique, les bus Rubis sont accessibles en ville si besoin. Un parcours d'orientation ouvert et accessible à tous.

Lots à gagner ! Boissons offertes !
Vernissage de l'exposition et collation de 17h à 18h30.

PUBLIC Adultes à partir de 16 ans
GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Sur inscription

ORGANISATEUR Conseil Local de Santé Mentale
de Bourg-en-Bresse

PARTENAIRES Membres du groupe de travail : Centre Psychothérapique de l'Ain (CPA), Dispositif d'Accompagnement du Handicap vers des Loisirs Intégrés et Réguliers (DAHLIR), Etablissement Français du Sang (EFS), Mission Locale Jeunes (MLJ), Dispositif Départemental d'Accueil des Mineurs Isolés Etrangers (DDAMIE), Ville de Bourg-en-Bresse, Club des argonautes.

CONTACT Conseil Local de Santé Mentale de Bourg-en-Bresse

07 84 59 85 90
cosm01@orsac-cpa01.fr

2. **Lundi 7 octobre 2024 18h30-20h30**
Bourg-en-Bresse


 H2M salle Land'art - 5 rue Teynière
01000 Bourg-en-Bresse

Table ronde : "Le bien-être en mouvement"

Echange et discussion autour de la mise en mouvement pour son bien-être animé par Agnès Bureau, journaliste-animatrice.

Les partenaires de l'évènement nous feront part des bienfaits de la mise en mouvement corporelle ou psychique pour notre bien-être.

PUBLIC Tout public
GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Inscription recommandée

ORGANISATEURS Vivre-en-Ville 01, Pèse Plume 01

PARTENAIRES Julia VIOLON, psychologue clinicienne, Université Lyon 2 ; Karine PALLEY, sophrologue et réflexologue plantaire, Centre de gestion du stress ; Marie DRUON, diététicienne, référente du GROS (Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids) ; Olivier SOUPE, président de l'association Bresse Handisport, Foot Fauteuil et Victoria TONEV, médiatrice relationnelle.

CONTACT Cécile SCHNELLER

04 74 49 22 67
direction@vivrenville01.com

3. Mercredi 9 octobre 2024

De 9h30 à 12h

| Valsershône

Devant l'école Marius Pinard
17 Rue Lamartine
01200 Valsershône

Sortie nature parents et enfants

Balade ludique en famille avec une activité manuelle basée sur la nature.

PUBLIC Parents et enfants (au moins un des deux parents doit accompagner l'enfant)

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Sur inscription

ORGANISATEUR Activals

PARTENAIRE Ville de Valsershône

CONTACT Minh Thy BOUCHARD
mpbouchard01200@gmail.com

4. Jeudi 10 octobre 2024

De 18h à 19h30

| Bourg-en-Bresse

ADAPA
4 rue Tony Ferret
01000 Bourg-en-Bresse

Le corps en mouvement : intérêt de la Psychoboxe comme dispositif transformateur

La Psychoboxe : Thérapie psycho-corporelle qui permet, grâce à un combat à frappe atténuée dans un dispositif singulier, de laisser émerger ses affects, ressentir des sensations, de questionner son rapport à la violence et à son corps.

Présentation du dispositif à partir de séquences de combats. Commentaires, apports théoriques des psychoboxeurs et échange avec le public.

PUBLIC Tout public

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Inscription recommandée

ORGANISATEURS Association des psychologues de l'Ain, l'équipe mobile de psychoboxe de l'Ain

PARTENAIRES Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM) 01, Association de Psychoboxe Auvergne Rhône-Alpes

CONTACT Goran TONEV,
psychologue de l'Association des psychologues de l'Ain
06 95 42 04 15
psychologuesdelain@gmail.com

5. Vendredi 11 octobre 2024

De 13h à 17h

| Bourg-en-Bresse

Gymnase Centre Psychothérapique de l'Ain (CPA)
Avenue de Marboz
01000 Bourg-en-Bresse

Tennis de table : La balle est dans ton camp alors... renvoie-là!

Venez découvrir ou redécouvrir la pratique du tennis de table lors de cette demi-journée.

Initiation, jeux d'adresse, de précision ou encore tournoi, il y en aura pour tous les niveaux et pour tous les goûts !

Tenue sportive adaptée fortement conseillée.

PUBLIC Tout public

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) inscription recommandée

ORGANISATEURS Vivre en Ville 01, Unité d'Activité et d'Expression (UAE) du CPA

PARTENAIRE Comité de l'Ain de Tennis de Table

CONTACT Mathieu JARRET
04 74 22 53 29
sajemilebrun@vivreenville01.fr

6. Vendredi 11 octobre 2024

De 14h à 15h ou de 15h30 à 16h30

| Oyonnax

Ecole de la 2nde Chance
31 rue anatole France
01100 Oyonnax

Jouons avec l'exposition « santé mentale, activité physique et sportive »

L'Ecole de la 2nde Chance de l'Ain organise une demi-journée d'animation de l'exposition créée dans le cadre du Conseil Local de Santé Mentale d'Oyonnax-Bellignat

PUBLIC Tout public

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Sur inscription

ORGANISATEURS Ecole de la 2nde Chance de l'Ain, Conseil Local de Santé Mentale d'Oyonnax-Bellignat

CONTACT Aynur KILICER,
assistante administrative et pédagogique
04 81 09 11 27
contact@e2c01.fr

7. Samedi 12 octobre 2024

De 10h à 16h avec repas partagé à 12h

| Nantua

Maison de la santé du Lac
50 rue Paul Painlevé
01130 Nantua

Découverte d'une thérapie psycho-corporelle : la psychoboxe comme dispositif transformateur

La Psychoboxe : Thérapie psycho-corporelle qui permet, grâce à un combat à frappe atténuée dans un dispositif singulier, de laisser émerger ses affects, ressentir des sensations, de questionner son rapport à la violence et à son corps.

Venez découvrir, par un possible passage par les gants, le dispositif de la psychoboxe.

PUBLIC Pour les professionnels du champ de la santé, du médico-social, de l'éducation...

PAYANT, 60€ Sur inscription

ORGANISATEUR L'équipe mobile de psychoboxe de l'Ain - Association de Psychoboxe Auvergne-Rhône-Alpes

PARTENAIRES Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM) 01, Association des psychologues de l'Ain

CONTACT Olivier BAGES-LIMOGES, psychologue
06 72 74 05 10
psychoboxe.ain@ntymail.com

8. Samedi 12 octobre 2024

De 11h à 17h

Malafretaz

La Plaine Tonique
Base de loisirs - 599 route d'Étrez
01340 Malafretaz

En mouvement pour élucider la santé mentale

Tour à pied de la base de loisirs, pontué d'énigmes créées par Défi01 (escape game).

Tombola pour gagner une partie d'escape game.
Initiation à la Boccia.

Foodtruck "Just' une Dalle" et buvette du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM).

PUBLIC Tout public

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Entrée libre

ORGANISATEUR Groupe d'Entraide Mutuelle
"Tendre la Main"

PARTENAIRES Défi01, Foot Fauteuil Pays de Bagé, Just une Dalle, La Plaine Tonique, Mairie de Malafretaz

CONTACT Adeline PRAQUIN et Laura SPINNEWYN
04 74 30 89 61 / 06 41 14 33 45
gemtendrelamain@orange.fr

9. Samedi 12 octobre 2024

De 8h30 à 18h30

Bourg-en-Bresse

Galeries Marchandes Intersport et Leclerc
Centre commercial Cap Emeraude
420 avenue François Pignier
01000 Bourg-en-Bresse

Forum des associations et structures proposant de l'activité physique adaptée et ou du sport santé

Venez à la rencontre des associations et structures du champ de l'activité physique adaptée.

PUBLIC Tout public

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Entrée libre

ORGANISATEURS Pèse Plume 01, Intersport, Leclerc

PARTENAIRES Association des diabétiques de l'Ain (AFD01), Association de santé de prévention et de dépistage (ASSPREDE), Nos enfants soleil, Aikido Santé 01, corps en mouvement, Plateforme Sport Santé de l'Ain

CONTACT Ludovic ORGE
06 87 19 12 17
peseplume01@gmail.com

10. Du 30 septembre au 13 octobre 2024

Challenge connecté "Tous en mov"

Téléchargez l'appli Teamupp. Marchez quotidiennement durant 15 jours et participez aux défis quotidiens pour gagner des points. Objectif : atteindre ensemble le plus grand nombre de pas possible !
Code : "Tous en mov". Ouvert à partir du 30 septembre.

PUBLIC Tout public

GRATUIT (PRIS EN CHARGE)

ORGANISATEUR Ville de Valserhône

PARTENAIRE Teamupp

CONTACT Ruth CASANOVA
07 88 67 15 64
rcasanova@valserhone.fr

11. Dimanche 13 octobre 2024

De 8h30 à 12h

Valserhône

Stade de Rugby Gérard ARMAND
21 avenue Stade
01200 Valserhône

Village "Sport Santé" : Tous en mouvement pour une bonne santé mentale

Parcours de santé mentale, démonstration de kudo'fit, yoga, initiation vélo (venir avec son VTT), 100 m chrono, animation grands jeux en bois, balades accompagnées au départ et à l'arrivée du village.

Collation offerte.

PUBLIC Tout public

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Entrée libre

ORGANISATEUR Ville de Valserhône

PARTENAIRES Terre Valserhône Tourisme, Plateforme Sport Santé 01, Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM) 01, Ligue contre le Cancer, Gym Volontaire (GV) Valserhône, Amis des Sentiers, Activals, Run Valserine, La Roue Libre, Club Athlétique du Bassin Bellegardien (CABB)

CONTACT Ruth CASANOVA
07 88 67 15 64
rcasanova@valserhone.fr

12. Mardi 15 octobre 2024

Arvière-en-Valromey

Musée du Bugey Valromey
3 rue centrale Lochieu
01260 Arvière-en-Valromey

Devenez des crack de la santé mentale !

Dans un espace naturel privilégié, au cœur du Valromey, venez relever un défi, en équipe, pour votre santé mentale : découverte de vos ressources, des bienfaits de l'activité physique et rencontres enrichissantes assurées !

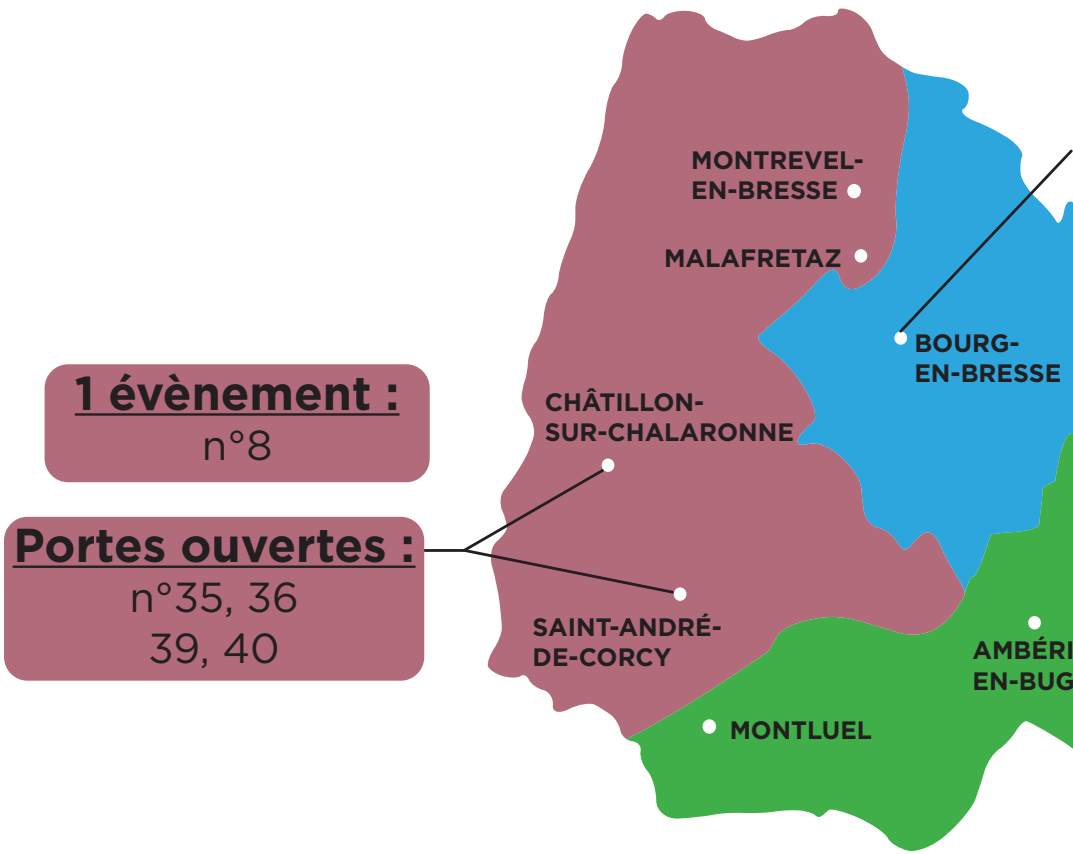
PUBLIC Collégiens

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Sur inscription

ORGANISATEUR Conseil Local de Santé Mentale de Bugey Sud

PARTENAIRES Musée du Bugey-Valromey, Etablissement Mutuelle général de l'Éducation Nationale (MGEN)/VYV Chanay, Collège du Valromey, Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD) de Champagne en Valromey Ainterlude

CONTACT Musée du Bugey-Valromey
04 79 87 52 23
musee.bugey@ain.fr



1 évènement :
n°8

Portes ouvertes :
n°35, 36
39, 40

- SECTEUR SUD
- SECTEUR CENTRE
- SECTEUR OUEST
- SECTEUR EST

Portes ouvertes : Ateliers
adaptée proposés par la

10* : Challenge connect
organisé par

15 évènements :

n° 1, 2, 4, 5, 9, 13,
15, 16, 17, 18, 19,
21, 24, 25, 26

Portes ouvertes :

n° 29, 30,
31, 32



9 évènements :

n° 3, 6, 7, 10*, 11,
14, 23, 27, 28,
43, 44

Portes ouvertes :

n° 33, 34

3 évènements :

n° 12, 20, 22

Portes ouvertes :

n° 37, 38
41, 42

s découverte de l'activité physique
a Plateforme Sport Santé de l'Ain

té ouvert à tout le département
la ville de Valsershône

13. Mardi 15 octobre 2024

De 15h à 16h30

Bourg-en-Bresse

ADAPA
4 rue Tony Ferret
01004 Bourg-en-Bresse Cedex

Se bouger pour bien vieillir

Conférence animée par une ostéopathe sur les bienfaits et l'impact sur le corps de la pratique d'une activité physique.

PUBLIC Adultes et séniors

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Entrée libre

ORGANISATEUR Association Départementale d'Aide aux Personnes de l'Ain (ADAPA)

PARTENAIRE Sarah PALLAUD, ostéopathe

CONTACT Manon TAILLEFER
06 45 94 90 69
m.taillefer@adapa01.com

14. Mardi 15 octobre 2024

De 18h15 à 20h30

Oyonnax

Valexpo
88 Cours de Verdun
01100 Oyonnax

Sensibilisation aux violences en milieu sportif

PUBLIC Encadrants et animateurs sportifs, membres du bureau des clubs

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Sur inscription

ORGANISATEURS Conseil Local de Santé Mentale d'Oyonnax-Bellignat, Mairie d'Oyonnax

PARTENAIRE Service des sports d'Oyonnax

CONTACT Service des sports d'Oyonnax
04 74 77 53 68
cosm01@orsac-cpa01.fr

15. Mardi 15 octobre 2024

De 18h30 à 20h30

Bourg-en-Bresse

Médiathèque Aimé Césaire
1 place Jean-Michel Bertrand
01000 Bourg-en-Bresse

Activité physique et troubles psychiques : c'est possible !

Cette conférence mettra en avant les avantages de l'activité physique pour la santé mentale et présentera des témoignages inspirants de personnes ayant réussi à concilier activité physique et troubles psychiques.

Des professionnels et bénévoles du champ de la santé mentale et de l'activité physique discuteront des adaptations possibles, des bonnes pratiques, des ressources sur notre département pour intégrer ce public dans des activités physiques et/ou sportives.

Retransmission facebook live.

PUBLIC Adultes

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Sur inscription (places limitées et obtention du lien)

ORGANISATEURS Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM) 01, Ain Profession Sport (Plateforme Sport Santé)

PARTENAIRE Médiathèque Aimé Césaire de Bourg-en-Bresse

CONTACT Délégation de l'Ain UNAFAM
04 74 32 11 39 ou 07 81 54 96 83
01@unafam.org

16. Mercredi 16 octobre 2024

De 14h à 15h15 ou de 15h30 à 16h45

Bourg-en-Bresse

Instituts Médico-Educatifs (IME) Henry Lafay
1 rue du Docteur Duby
01000 Bourg-en-Bresse

Ateliers sportifs pour parents et enfants avec un trouble du neuro-développement

3 ateliers de 20 minutes (sport - parcours moteur, présentation de la Plateforme de Répit des Aidants, visite de l'Institut Médico-Educatifs Henry Lafay)

PUBLIC Parents accompagnés de leur enfant avec un trouble du neuro-développement de 12 ans et moins

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Sur inscription
Possible jusqu'au 11 octobre

ORGANISATEUR Plateforme de Répit des Aidants de l'Association pour Adultes et Jeunes Handicapés (APAJH)

PARTENAIRES Maxime GAME pour le parcours sportif, éducateur sportif à l'IME Henry Lafay et Lou BROCARD pour la présentation de l'IME Henry Lafay, neuropsychologue

CONTACT Anne-Laure DIOCHON
06 13 58 13 82
al.diochon@apajh.asso.fr

17. Mercredi 16 octobre 2024

De 14h à 17h

Bourg-en-Bresse

Maison des Adolescents - 12 Boulevard Victor Hugo
01000 Bourg-en-Bresse

Oyonnax

Maison des Adolescents - 116 Cours de Verdun
01100 Oyonnax

Ramène tes baskets à la MDA

Bouge ta flemme, porte ta flamme et viens te mettre en mouvement à la Maison des Adolescents.

PUBLIC Adolescents de 12 à 20 ans

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Inscription recommandée

ORGANISATEUR Maison des Adolescents de l'Ain

CONTACT Maison des Adolescents
04 37 62 15 60
contact@maisondesados01.fr

18. Mercredi 16 octobre 2024

De 17h à 18h30

Bourg-en-Bresse

Centre social Plateau gare - 45 Boulevard Paul Bert
01000 Bourg-en-Bresse

Les émotions en mouvement

Explorer l'accueil et l'expression des émotions au travers de jeux ludiques et coopératifs en mouvement. Un atelier pour mieux se comprendre et découvrir l'Autre ! Adultes ou enfants, fonctionnons-nous tous de la même manière ?

PUBLIC Adultes et enfants (8 - 12 ans)

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Inscription recommandée.

ORGANISATEUR Association Psychotraumatisme et Résilience

PARTENAIRES Victoria TONEV, médiatrice relationnelle et Sandra PRIOLET, praticienne de Shiatsu/Doin

CONTACT Sandra PRIOLET
06 69 35 98 54

verger-prioletsandra@orange.fr

19. Mercredi 16 octobre 2024

De 18h30 à 21h30

Bourg-en-Bresse

Maison de la Culture et de la Citoyenneté
4 allée des Brotteaux
01000 Bourg-en-bresse

En mouvement pour des rencontres avec ceux qui nous donnent envie, nous font rêver, nous parlent de leur parcours

Nos invités viennent nous parler de leur vie, de leur métier, de leurs passions...de ce qu'ils proposent pour que nous fassions les choses à notre rythme, sans forcément aller dans la compétition. Nous aurons les conseils pour une bonne alimentation et hygiène de vie, pour faire de la prévention une priorité.

PUBLIC Tout public

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Sur inscription

ORGANISATEURS Pèse Plume 01, Maison de la Culture et de la Citoyenneté, Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Ain (CDOS 01)

PARTENAIRES Pôle d'Évaluation Physique et Sportif "Pierre SEIGNEMARTIN" (PEP's); Pierre MAUDUY, danseur école JL HABEL et Danse avec les Stars; Vivre en Ville 01; Charline HENRI, diététicienne

CONTACT Ludovic ORGE
06 87 19 12 17
peseplume01@gmail.com

20. Jeudi 17 octobre 2024

De 14h à 16h30

Ville de Montluel

Groupe d'Entraide Mutuel de la Côtière
51 Grande Rue
01120 Montluel

Jeu de piste autour des monuments historiques de Montluel

Montluel compte un certain nombre de sites historiques remarquables. La proposition est de rejoindre à pied les différents lieux. Il s'agira de retrouver ces sites intéressants culturellement pour

découvrir à cette occasion des pans de l'histoire de la ville. Nous mobiliserons notre tête et nos jambes. Goûter offert à la fin.

PUBLIC Tout public

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Sur inscription
ORGANISATEUR Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) de la Côtière

CONTACT Karine LEBERRE et Isabelle SIMO
06 35 66 31 44
gem.delacotiere@gmail.com

21. Jeudi 17 octobre 2024

De 18h30 à 21h

Bourg-en-Bresse

Maison de la Culture et de la Citoyenneté
4 allée des Brotteaux
01000 Bourg-en-Bresse

Olympiades de l'Image Corporelle et Estime de Soi

Cette série d'épreuves interactives permettra de discuter et de réfléchir sur l'image corporelle de manière positive et bienveillante.

Des ateliers ludiques et créatifs pour mettre en mouvement le corps et l'esprit, acquérir de nouveaux comportements et une nouvelle vision de soi.

PUBLIC Tout public

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Sur inscription

ORGANISATEUR Pèse-Plume 01

PARTENAIRES Fondatrices "Remarquables Paulette" : Vanessa SORDET diététicienne et Gaëlle PARRIAUD BACKES, infirmière et praticienne en Techniques de Libération Émotionnelle (EFT), cuisine thérapeute

CONTACT Ludovic ORGE
06 87 19 12 17
peseplume01@gmail.com

22. Vendredi 18 octobre 2024

De 13h30 à 16h

Viriginin

Pôle entrepreneurial Actipôle Bugey-Sud
87 rue de la Picardière
01300 Viriginin

Motiver les séniors à l'activité physique : techniques et stratégies !

Comment évaluer les obstacles à la pratique de l'activité physique pour une personne sénior et les leviers à activer pour son bien-être au quotidien ? Quelles techniques motivationnelles proposer ? Quelles sont les ressources pratiques ? Venez assister à cet atelier, co-animé par une enseignante en activité physique adaptée de la Plateforme Sport Santé de l'Ain et une professionnelle du Centre Local d'Information et de Coordination gériatrique (CLIC) Bugey sud.

PUBLIC Professionnels intervenant auprès des personnes âgées

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Sur inscription

ORGANISATEUR Conseil Local de Santé Mentale de Bugey Sud

PARTENAIRES Plateforme Sport Santé de l'Ain, CLIC Bugey Sud, Communauté de communes, Commune de Belley

CONTACT Delphine BERNARD
delphine.bernard@orsac-cpa01.fr
07 88 06 01 54

23. Vendredi 18 octobre 2024

De 14h à 17h

Plateau d'Hauteville

Centre Hospitalier Public d'Hauteville
Avenue Félix Mangini
01110 Plateau d'Hauteville

Bouger et lâcher prise: comment l'exercice améliore notre bien-être !

Initiations multi-sports et conseils pour pratiquer de façon autonome.

Course d'orientation interactive avec sensibilisation activité physique/ santé mentale/addictions. Initiation carabine laser.

Découverte cani-randonnée : soins des chiens, activités possibles, calinothérapie, médiation animale, essais possibles sur 1km.

Stand Sport-Santé avec infographies sur les bénéfices de l'activité physique régulière sur la santé mentale + créneau Diagnoform (évaluation de la condition physique sur 30 min) avec inscription pour 10 personnes

PUBLIC Patients du Centre Hospitalier Public d'Hauteville

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Entrée libre
Sur inscription pour certaines activités.

ORGANISATEUR Centre Hospitalier Public d'Hauteville

PARTENAIRE Centre sportif Boost Center

CONTACT Faiza DEKHINET
nf.dekhinet@chph01.fr
04 74 40 80 90

24. Samedi 19 octobre 2024

De 10h à 12h

Bourg-en-Bresse

Parc de loisirs de Bouvent
Devant le snack
01000 Bourg-en-Bresse

Bain en pleine nature... bouger en conscience en lien avec notre intériorité

Sophrologie, temps méditatif, marche consciente, activation des sens, en lien avec notre intériorité et le vivant autour de nous... Nous ferons l'expérience de nos ressentis, activés par l'environnement autour de nous. "La nature nous veut du bien". Pratiques corporelles issues de la sophrologie, temps méditatif, échanges. Un temps pour nourrir notre bien-être.

PUBLIC Tout public

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Entrée libre

ORGANISATEUR Pèse-Plume 01

PARTENAIRE Karine PALLEY, sophrologue, formatrice, réflexologue, praticienne

Communication Non Violente (CNV), méditation pleine conscience

CONTACT Ludovic ORGE
06 87 19 12 17
peseplume01@gmail.com

25. Samedi 19 octobre 2024

De 10h15 à 11h15-30

Bourg-en-Bresse

Médiathèque Aimé Césaire
1 place Jean-Michel Bertrand
01000 Bourg-en-Bresse

Atelier du Rien

Temps d'accompagnement entre le parent et l'enfant à travers le "Rien" (sans mobilier, ni jeux). Se laisser porter par les ressentis, l'observation et les mouvements de l'enfant. Pour trouver ou retrouver une relation parents/enfants remplie de moments uniques. Prendre le temps de vivre l'instant à travers le mouvement extérieur.

PUBLIC Familles avec enfants 0-3 ans

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Sur inscription

ORGANISATEURS Réseau de Lecture Publique de Bourg-en-Bresse et Association Psychotraumatisme et Résilience

PARTENAIRE Manon LAVILLE de l'association Psychotraumatisme et Résilience

CONTACT Médiathèque Aimé-Césaire
04 74 42 47 20

26. Samedi 19 octobre 2024

De 17h à 18h30

Bourg-en-Bresse

Médiathèque Albert Camus
13 rue Lalande
01000 Bourg-en-Bresse

Spectacle "Ôrage de vivre" par Péroline DREVON, Théophile ARDY et Romain LATELTIN

Après le diagnostic d'un cancer du sein avancé et agressif, Péroline DREVON, comédienne et deux autres artistes décident de transformer cette épreuve en œuvre artistique par la chanson et le théâtre. Regarder et écouter Ôrage de vivre, c'est partager l'intimité d'une personne en plein chemin vers la guérison, en légèreté, en tendresse, en poésie, en toute sincérité..., c'est apprendre ensemble à danser sous la pluie.

PUBLIC Tout public

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Sur inscription

ORGANISATEUR Réseau de Lecture Publique de Bourg-en-Bresse

CONTACT Médiathèque Albert Camus
04 74 42 47 00

27. Samedi 19 octobre 2024

De 19h à 21h

Valserhône

Salle des fêtes des Etournelles
100 rte des Etournelles
01200 Valserhône

Zumbathon

Danser pendant 2 heures, pour soutenir la recherche contre le cancer !

PUBLIC Tout public

PAYANT : 15€ Sur inscription via le site hello asso zumbathon2024

ORGANISATEUR Ligue contre le Cancer - Délégation de Valsershône

PARTENAIRE Ville de Valsershône

CONTACT Marie-Claude LIENHART
06 33 38 11 06
lienhart.marieclaude@gmail.com

28. Dimanche 20 octobre 2024

À partir de 9h45



VENEZ DÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

29. 30. Lundis 7 et 14 octobre 2024

31. 32. Jeudis 10 et 17 octobre 2024

De 9h à 10h ou de 10h à 11h

Bourg-en-Bresse

Gymnase Cosec Favier
1 rue du Dr Duby
01000 Bourg-en-Bresse

33. 34. Vendredis 11 et 18 octobre 2024

De 10h à 11h

Valsershône

Centre Jean Marinet
8 ruelle des Arts
01200 Valsershône

35. 36. Mardis 8 et 15 octobre 2024

De 10h30 à 11h30

Châtillon-sur-Chalaronne

Centre culturel salle Claudel
Place Saint-Vincent-de-Paul
01400 Châtillon-sur-Chalaronne

Léaz

Devant la mairie
9 rue Saint-Amand,
01200 Léaz

Défi fort l'Ecluse

Course unique sur un site exceptionnel chargé d'histoire : le Fort l'Ecluse, avec pour particularité un passage de 917 marches d'escalier !

PUBLIC Adultes sportif

PAYANT 25€ Sur inscription via le site defidefortlecluse

ORGANISATEUR CABB (Club Athlétique du Bassin Bellegardien)

PARTENAIRE Villes de Valsershône et Léaz

CONTACT Guillaume LE GRAND
07 88 46 93 87
guill_grand@yahoo.fr

Lors de nos portes ouvertes, nous vous invitons à plonger dans l'univers dynamique et bienveillant de nos ateliers passerelles (APA). Que vous soyez novice ou habitué, nos séances sont conçues pour s'adapter à tous les niveaux et besoins. Venez explorer une variété d'exercices ludiques et accessibles, encadrés par des professionnels passionnés et dévoués !

PUBLIC Adultes

GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Sur inscription

PARTENAIRE Ville de Valsershône, ville de Belley

ORGANISATEUR Plateforme Sport Santé de l'Ain

CONTACT Plateforme Sport Santé
04 28 00 01 10
info@ainsportsante.fr

37. 38. Vendredis 11 et 18 octobre 2024

De 11h45 à 12h45 ou 12h45 à 13h45

Ambérieu-en-Bugey

Gymnase Cordier
Avenue de Mering
01500 Ambérieu-en-Bugey

39. 40. Mardis 8 et 15 octobre 2024

De 14h à 15h

Saint-André-de-Corcy

Salle polyvalente
329 avenue des sports
01390 Saint-André-de-Corcy

41. 42. Jeudis 10 et 17 octobre 2024

De 17h à 18h

Belley

Centre social Escalé
11 Boulevard de Verdun
1300 Belley
(transports facilités sur demande)

CLÔTURE

43. Samedi 19 octobre 2024 de 14h à 17h
| Plateau d'Hauteville

📍 Centre sportif Boost Center
185 Chem. des Lesines
01110 Plateau d'Hauteville

Bouger et lâcher prise : comment l'exercice améliore notre bien être !

Initiations multi-sports et conseils pour pratiquer de façon autonome.

Course d'orientation interactive avec sensibilisation activité physique/ santé mentale/ addictions.

Initiation carabine laser.

Découverte cani-randonnée : soins des chiens, activités possibles, calinothérapie, médiation animale, essais possibles sur 1 km.

Stand Sport-Santé avec infographies sur les bénéfices de l'activité physique régulière sur la santé mentale + créneau Diagnoform (évaluation de la condition physique sur 30 min) avec inscription pour 10 personnes.

Atelier initiation VTT : bons réglages du vélo/bonne position à adopter, parcours de maniabilité, sécurité sur les routes.

PUBLIC Tout public
GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Entrée libre

ORGANISATEURS Centre Hospitalier Public d'Hauteville, Clinique Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN)/VYV de Chanay

PARTENAIRES Centre sportif Boost Center, Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC) 01

CONTACT Faiza Dekhinet

04 74 40 80 90
nf.dekhinet@chph01.fr

44. Samedi 19 octobre 2024 de 17h45 à environ 20h
| Plateau d'Hauteville

📍 Centre sportif Boost Center
185 Chem. des Lesines
01110 Plateau d'Hauteville

Table ronde/débat : "Activité physique et bonne santé : une réalité vraie ou une vraie réalité"

Format d'une table ronde ouverte à tous avec témoignages, participation, présentation et débat avec les participants sur les thématiques de l'activité physique, de la bonne santé physique et mentale.

En présence d'experts médicaux en addictologie et pédopsychiatrie (dr DEKHINET, dr LAVEINE), sportif de haut niveau affilié groupe Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN)/VYV ou dispositif "Mon stade", paramédicaux comme enseignants en activité physique adaptée....

Possibilité de support visio/ live stream.

PUBLIC Tout public
GRATUIT (PRIS EN CHARGE) Entrée libre

ORGANISATEURS Clinique Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN)/VYV de Chanay, Centre Hospitalier Public d'Hauteville

PARTENAIRE Groupe Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN)/VYV

CONTACT Dr Julien LAVEINE de la Clinique de Chanay

04 50 56 80 00
eta523-secretariatmedical@mgen.fr