

36^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

Sism

43

MANIFESTATIONS
DANS L'AIN

Pour notre
santé mentale,
réparons
le lien **social**

du 6 au 19 octobre 2025

Sous le
haut patronage du


**MINISTÈRE
DU TRAVAIL
DE LA SANTÉ
ET DES SOLIDARITÉS**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



<https://www.sante-mentale-ain.fr/>


**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

ars
Agence Régionale de Santé
Auvergne-Rhône-Alpes



ORSAC
Centre Psychothérapique
de l'Ain
Santé mentale

Ne pas jeter sur la voie publique



Pour notre santé mentale, réparons le lien social

du 6 au 19 octobre 2025



Cette édition des SISM, temps fort de l'année « Grande Cause Nationale », est placée sous le haut patronage du Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles.

La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne, nous sommes donc toutes et tous légitimes pour organiser ou participer à un événement pendant les SISM.

Selon l'OMS, « **des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique ainsi qu'à notre bien-être** ».

Avoir un réseau relationnel satisfaisant « procurerait avant tout un soutien permettant de modérer le stress suscité par certains événements ou situations », et pourrait jouer un rôle de protection contre le risque de dépression.

Également, les personnes avec une diversité et une densité de contacts sociaux ont une estime de soi plus élevée, une meilleure qualité de sommeil et d'alimentation, et sont

plus nombreuses à avoir une pratique sportive régulière.

Notre rapport aux autres agit sur notre santé mentale, mais aussi globale. Or, il n'y a jamais eu autant de personnes se sentant seules dans le monde. A tous les âges de la vie, les liens que l'on entretient avec les autres nous permettent de nous définir en tant qu'individu, et en tant que groupe.

Les personnes faisant l'objet de discriminations, que cela soit basé sur leur identité de genre, leur origine ethnique, ou encore leur handicap ou leur trouble psychique, sont amenées à vivre des exclusions sociales : les préjugés et les stéréotypes créant une barrière d'accès aux opportunités sociales, économiques ou éducatives.

Les actions de santé communautaire, créées par et pour les personnes, sont essentielles à la promotion du lien social.

C'est également le cas des projets de pair-aidance.



Les manières de lutter contre l'isolement peuvent être regroupées en **5 grandes catégories :**

Ecouter

espaces et numéros dédiés.

Rassembler

cafés et restaurants sociaux, tiers-lieux de proximité, jardins communautaires, activités culturelles/artistiques partagées

Rejoindre

aller-vers, porte à porte, veille de proximité, maraudes.

Soutenir

aide aux démarches administratives, lutte contre l'illectronisme, accompagnements aux services médico-sociaux.

Faire participer

engagement dans du bénévolat, dans des activités centrées sur la communauté.

Les politiques publiques ont un grand rôle à jouer dans la lutte contre l'isolement via la promotion de l'inclusion sociale, ou encore la facilitation de l'accès aux services. Mais tout le monde peut agir, à son niveau, pour aider à rompre l'isolement des personnes autour de soi. **Les liens sociaux sont les remparts contre tout ce qui nous divise.**

Source :

www.semaines-sante-mentale.fr

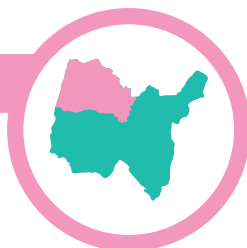
Dans le département de l'Ain, grâce à une dynamique partenariale, de nombreux acteurs se sont mobilisés pour proposer plus de

42 évènements.

Ce programme détaille ces évènements par grand secteur géographique.



Vous retrouverez également un agenda récapitulatif par date à la fin du programme, ainsi qu'une page explicative des sigles. Tous les évènements seront également disponibles sur le site Notre Santé Mentale dans l'Ain : **www.sante-mentale-ain.fr**



Du lundi 6 au dimanche 19 octobre

📍 01000 BOURG-EN-BRESSE
01960 PÉRONNAS
01000 SAINT-DENIS-LES-BOURG

Les Tisseurs de Li'AIN

Différentes structures ont mobilisé leurs adhérents à la création de bracelets. Sur chaque bracelet un mot positif sera écrit ainsi que le QR Code du site « Notre santé mentale dans l'Ain ». Les bracelets seront remis aux passants dans les rues des trois communes, avec un temps fort le 10/10/25 au marché couvert de Bourg en Bresse.

Public : Tout public

Gratuit

Organisateurs : CLSM de Bourg en Bresse

Partenaires : Vivre en ville / Mission Locale / Club des Argonautes / CATTP Agora / Centre social Agora Péronnas / Explor&sens / PEP 01 / CIO de Bourg en Bresse / Pôle Pyramide St Denis les Bourg / E2C / CPA

CONTACT Christine DIOT, Coordinatrice du CLSM Bourg-en-Bresse
07 84 59 85 90

.....

Du lundi 6 au dimanche 19 octobre

📍 Bacs identifiés (liste disponible sur le site Notre Santé Mentale dans l'Ain)
01000 BOURG-EN-BRESSE

Bancs Bavards : Pour notre santé mentale, réparons le lien social

Dédier du mobilier urbain identifié comme vecteur de liens intergénérationnels, d'échanges et de rencontres.

Public : Tout public

Gratuit

Organisateurs : CLSM Bourg-en-Bresse et Ville de Bourg-en-Bresse

CONTACT Christine DIOT, Coordinatrice du CLSM Bourg en Bresse
07 84 59 85 90

Lundi 6 octobre

15 h forum

16h30 à 18h30 spectacle/débat

📍 Scène Nationale Théâtre de Bourg
Esplanade de la comédie
9 cours de Verdun
01000 BOURG-EN-BRESSE

Aider ou être aidé

Forum associatif puis spectacle original, fait de saynètes présentées par la Compagnie des Désaxés Théâtre sur le thème de l'aide. La représentation sera suivie d'une discussion construite par vos questions et les réponses d'un psychologue.

Public : Tout public

Gratuit : Entrée libre

Organisateurs : Le collectif des aidants de l'Ain

Partenaires : Azalée / Département de l'Ain / MACIF / AGIRC ARCCO / Harmonie Mutuelle / RCF / Mag Ville

CONTACT Le collectif des aidants de l'Ain
04 74 22 11 11



Mardi 7 octobre

19h à 20h30

- 📍 **Scène Nationale Théâtre de Bourg**
Esplanade de la comédie
9 cours de Verdun
01000 BOURG-EN-BRESSE

Soirée REGARDS : Histoires de liens, ce qui nous rassemble

Une soirée pour explorer comment les liens façonnent notre façon d'être au monde, comment ils se construisent, se réparent, se questionnent... et comment les arts peuvent y contribuer ? À travers échanges et témoignages croisés, tissons ensemble les liens qui nous font exister !

Public : Adultes

Gratuit : Entrée libre

Inscription : réservation conseillée :
billetterie@theatre-bourg.com

Organisateurs : Scène Nationale de Bourg-en-Bresse et dispositif Culture NoMad du Centre Psychothérapique de l'Ain

Partenaires : Intervenants :

- Gaëlle CARIE, chargée d'actions culturelles à la Scène Nationale de Bourg-en-Bresse
- Victoria TONEV, médiatrice relationnelle
- Jean-Philippe GUINARD, psychologue
- Franceline MALHARIN-BORREL, responsable du dispositif Culture NoMad du CPA
- Astrid MAYER et Raphaël BILLET, artistes de Groupe Nuits

CONTACT Scène Nationale
de Bourg-en-Bresse
04 74 50 40 00
info@theatre-bourg.com

Mercredi 8 octobre

14h à 17h

- 📍 **ETREZ Bresse Vallons**
sous les halles de l'espace festif
Rue du Stade
01340 ETREZ

Après-midi jeux

Après-midi autour de jeux géants et crêpes à la rencontre des associations et des habitants.

Public : Tout public

Gratuit : Entrée libre

Organisateurs : GEM Tendre la Main / MRJC

Partenaire : Association Pass Age

CONTACT GEM Tendre la Main
Adeline PRAQUIN
04 74 30 89 61
gemtendrelamain@orange.fr

.....

Mercredi 8 octobre

18h30 à 21h

- 📍 **Centre social Plateau Gare**
45 Boulevard Paul Bert
01000 BOURG-EN-BRESSE

Table ronde sur la prévention en santé mentale et le mieux être

Après la table ronde, les intervenants tiendront un stand pour renseigner les participants.

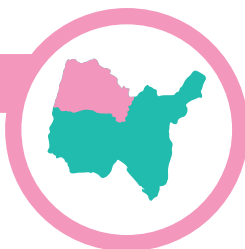
Public : Tout public

Gratuit : Entrée libre (limité à 80 places)

Organisateurs : Association Le Plateau / Pèse-plume 01

Partenaires : Carine CHAILLET (Art thérapeute) / Alice LAFAURE (Etiopathe) / Florence BOUTARD (Praticienne cuisine thérapie) / Carmen AUTISSIER (accompagnement psycho corporel) et Laure FOMBONNE (Naturopathe)

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



Jeudi 9 octobre - 9h30 à 11h30

- La Maison des Familles et de la Parentalité**
7 avenue Adrien Thierrey
01190 PONT-DE-VAUX

Café parents " Burn out parental : du lien pour tenir bon "

Etre parent c'est parfois épuisant. Ce temps d'échange offre un espace d'écoute et de dialogue autour du burn out parental. Un temps pour souffler, partager et créer du lien.

Public : Adultes parents

Gratuit : Entrée libre

Organisateurs : Explor&sens

La maison des Familles et de la Parentalité

Partenaire : Rayonn'Ens

CONTACT Clémence RAQUIN
Laura JACQUET
07 44 88 43 44
maisonfamillesparentalité01@gmail.com

Jeudi 9 octobre - 13h30 à 17h

- Accueil de jour femmes et enfants**
12 place Carriat
01000 BOURG-EN-BRESSE

Portes ouvertes de l'Accueil de Jour Femmes et Enfants

Chaque jour, des femmes trouvent à l'Accueil de Jour Femmes et Enfants de l'ADSEA01 un espace chaleureux et sécurisé pour se rencontrer, échanger et participer à des actions collectives. Venez découvrir cet espace de lien social et comprendre ensemble les besoins de ces femmes. Programme détaillé sur notre Facebook.

Public : Public femmes et professionnel.les

Gratuit : Entrée libre

Organisateur : ADSEA01

CONTACT 04 74 32 55 93
accueildejour.femmes@sauvegarde01.fr

Jeudi 9 octobre 14h à 17h

- Maison des Adolescents (MDA)**
7 rue Général DEBENEY
01000 BOURG-EN-BRESSE

Relions-nous !

Se rencontrer, se lier, se mailer : et si les liens des pros faisaient du bien aux ados ? Relions-nous autour d'ateliers, d'un café et de la découverte de nos nouveaux locaux.

Public : Professionnels

Gratuit : Inscription obligatoire auprès de la MDA

Organisateur : Maison des Adolescents de l'Ain

CONTACT Maison des Adolescents de l'Ain
04 37 62 15 60
contact@maisondesados01.fr

Jeudi 9 octobre 18h30 à 20h30

- La Buvette**
7 rue Guichenon
01000 BOURG-EN-BRESSE

A votre santé [mentale] !

Une conférence apéritive. Proposition d'un espace de réflexion et d'échange autour de la présentation du livre « Petite psychologie de l'apéro » de Yannick DESCHARMES.

La conférence mettra en lumière les besoins psychologiques fondamentaux tels que le besoin d'appartenance, l'ouverture à l'autre, et leur impact sur le bien-être psychologique et l'Estime de soi.

Venez participer autour d'un verre, d'un jus de fruit ou d'une plancha à partager (Les consommations sont à la charge des participants).

Public : Adultes

Gratuit : Entrée libre

Organisateur : Association des Psychologues de l'AIN

Partenaire : Yannick DESCHARMES, Psychologue auteur du Livre "Petite psychologie de l'apéro"

CONTACT psychologuesdelain@gmail.com

.....

Jeudi 9 octobre

19h à 21h



MCC

4 allée des Brotteaux

01000 BOURG-EN-BRESSE

Echanges sur les parcours de vie autour des Troubles des Conduites Alimentaires

Mélanie MOREL et Ludovic ORGE viendront vous parler de leurs histoires. Dans les TCA chacun a son histoire... l'envie de se battre, de sortir de cette maladie, l'espoir d'une guérison !!!

Public : Tout public

Gratuit : Entrée libre (limité à 60 places)

Organisateur : Pèse-plume 01

Partenaire : Mélanie MOREL en formation pair aidance

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

.....

Vendredi 10 octobre

13h à 17h



Marché couvert Champ de Foire

Avenue Maginot

01000 BOURG-EN-BRESSE

« La balle est dans ton camp alors ...renvoie la ! » Tournoi géant de ping pong

La mise en mouvement peut-elle réparer le lien social ? Pour le découvrir, enfle tes baskets et ta tenue de sport pour participer au tournoi de ping pong ou aux ateliers d'initiation ! Tu peux même juste passer pour assister aux matchs en spectateur ou bien encore flâner pour découvrir, discuter, échanger, participer à une œuvre collective sur le thème du lien social. Des stands des différentes associations seront également présents pour présenter leurs activités.

Public : Tout public

Gratuit : Entrée libre inscription obligatoire pour le tournoi

Organisateurs : Association Vivre en ville / Unité d'activités d'expression (CPA) / CLSM Bourg-en-Bresse

Partenaires : Comité départemental de Tennis de table de l'Ain / DAHLIR / Mairie de Bourg-en-Bresse /

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

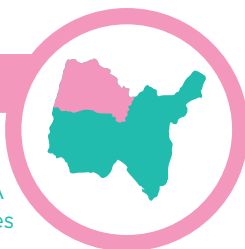
Les Tisseurs de Li' AIN

Différentes structures ont mobilisé leurs adhérents à la création de bracelets. Sur chaque bracelet un mot positif sera écrit ainsi que le QR Code du site « Notre santé mentale dans l'Ain ». Les bracelets seront remis aux passants au marché couvert de Bourg en Bresse.

Organisateur : CLSM de Bourg en bresse

Partenaires : Vivre en ville / Mission Locale / Club des Argonautes / CATTP Agora / Centre social Agora Péronnas / Explor&sens / PEP 01 / CIO de Bourg-en-Bresse / Pôle Pyramide St Denis-les-Bourg / E2C / CPA

CONTACT Christine DIOT,
Coordinatrice du CLSM Bourg-en-Bresse
07 84 59 85 90



Vendredi 10 octobre

16h à 18h

Médiathèque L'Odyssée
120 rue des écoles
01000 SAINT-DENIS-LES-BOURG

Jardins des liens

Dedans, dehors, contes en Kamishibai : « Le jardin du dedans ». Lectures et échanges autour des liens humains.

Public : A partir de 7 ans

Gratuit : Inscription obligatoire (limité à 20 places)

Organisateurs : Centre social Pôle Pyramide Médiathèque L'Odyssée / Laura Danilenkoff / Cabinet Soft

Partenaires : MARPA la Chènevrière / Habitants bénévoles / CLSM Bourg-en-Bresse

CONTACT Médiathèque L'Odyssée
04 74 24 45 43
mediatheque@stdenislesbourg.fr

Samedi 11 octobre

15h à 16h30

Médiatèque CESAIRE
1 place Jean-Michel Bertrand
01000 BOURG-EN-BRESSE

Table ronde

A la découverte des habitats partagés, inclusifs...

Qu'est ce qu'un habitat partagé ? Quelles différences avec un habitat participatif ? Quelle solution peut être adaptée à moi ? Quels sont les avantages et inconvénients ? Autant de questions auxquelles des acteurs locaux répondront pendant une table ronde

Public : Tout public

Gratuit : Entrée libre (limité à 60 places)

Organisateur : Réseau de lecture publique de Bourg-en-Bresse

Partenaires : ADAPA / Association Part'âges

CONTACT Médiathèque Césaire
04 74 42 47 20
rlp@bourggenbresse.fr

Samedi 11 octobre

17h30 à 20h30

Cinéma La Grenette
4 cours de Verdun
01000 BOURG-EN-BRESSE

Ciné débat "La vie, en gros"

Film d'animation "La vie, en gros", suivi d'un débat entre des professionnels de santé et la salle.

Public : Tout public

Entrée payante : 7€ adultes, 5€30 moins de 14 ans (limité à 400 places)

Organisateurs : Pèse-plume 01 / Cinémateur 01

Partenaires : Audrey ROSSET MILLET, (diététicienne) / Plateforme Sport Santé de l'Ain / Manon LAVILLE (éducatrice de jeunes enfants) / UTEP 01

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

Mardi 14 octobre

14h à 17h

Mon Ekilibre
3 rue Xavier Privas
01000 BOURG-EN-BRESSE

Voyage Alchimique

Une invitation à explorer son aventure intérieure à travers les musiques du monde et inductions hypnotiques. Un espace pour vibrer, danser ensemble, écouter le corps et s'y relier par le mouvement libre et la présence.

Public : Adultes

Gratuit : Inscription obligatoire (limité à 8 places)

Organisateur : Association Mon Ekilibre

CONTACT Prisca CAZAL
06 59 23 68 09
prisca.hypnose@gmail.com

.....

Mardi 14 octobre

18h30 à 20h

ADAPA
4 rue Tony Ferret
01000 BOURG-EN-BRESSE

Les mots qui réparent, Cercles de parole qui restaurent les liens

Le besoin d'appartenance est l'un des besoins fondamentaux humains. Aujourd'hui, il est, plus que jamais d'actualité, dans un monde où les repères entre hommes et femmes sont bousculés. De l'arbre à palabres, au cercle de paroles, tous ont comme objectif de déposer son histoire, des maux à travers des mots, être écouté et soutenu, trouver des solutions aux conflits. Venez découvrir cet outil précieux, qui favorise des liens authentiques, quel que soit le cadre, personnel ou professionnel.

Public : Adultes

Gratuit : Entrée libre (limité à 40 places) inscription conseillée

Organisateurs : Victoria TONEV (médiatrice relationnelle) / Goran TONEV (psychologue)

Partenaire : Aintermédiation

CONTACT Victoria TONEV
07 63 85 47 08
victoria.tonev@gmail.com

Mercredi 15 octobre - 9h30 à 17h

MCC
4 allée des Brotteaux
01000 BOURG-EN-BRESSE

Les GEMS en scène

Matinée : temps d'échange avec petits ateliers

14h : scène ouverte du GEM Ambé

15h : Spectacle "Délicieuse Blanche Neige", GEMA'venir

16h : Spectacle "Rôle d'oiseau", François PELLETIER, ventriloque.

Public : Tout public

Participation libre : Inscription recommandée (limité à 140 places), gratuit pour les associations

Organisateurs : GEMA'VENIR et GEM AMBE

Partenaire : Le Par Chemin

CONTACT Florie BESSONNARD
06 41 17 08 61
gemdebourg@gmail.com

.....

Mercredi 15 octobre - 14h à 15h30

Centre Psychothérapique de l'Ain -
Bâtiment l'Atelier (parking P1)
Avenue de Marboz
01000 BOURG-EN-BRESSE

Atelier POP-UP

Venez construire sous la forme de pop-up (petit décor qui se déplie) la représentation de vos collections préférées ou les plus inavouables. Qu'accumule-t-on chez soi ? L'occasion de faire du lien entre nous tout en partageant un moment de création.

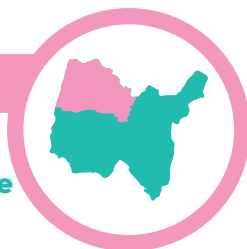
Public : Tout public dès 12 ans

Gratuit : Inscription obligatoire (limité à 12 places)

Organisateur : Dispositif Culture NoMad du CPA

Partenaire : Compagnie les Affabulateurs – Lucile Clair

CONTACT Culture NoMad au CPA
04 74 52 24 69
culture.nomad@orsac-cpa01.fr



Mercredi 15 octobre

14h à 16h30

📍 Adresse donnée lors de l'inscription

Proximité SAINT-LAURENT-SUR-SAONE

Marche : ralentir pour s'écouter

Cette marche, accessible à tous, propose un moment de pause et de reconnexion : à soi, aux autres, à l'environnement. Un temps pour remettre du mouvement dans ce qui peut parfois se figer quand la fatigue psychique, le burn out ou l'isolement prennent le dessus.

Public : Adultes

Gratuit : Inscription obligatoire

Organisateurs : Explor&sens / Un pas vers soi

CONTACT Clémence RAQUIN

Laura JACQUET

07 44 88 43 44

contact@exploresens.fr

.....

Jeudi 16 octobre

14h à 15h30

📍 Centre social Terre en Couleurs

6 rue des Lilas

01000 BOURG-EN-BRESSE

Atelier détente : gymnastique douce de santé, relaxation

Pratique corporelle douce (en position debout, assise et couchée) adaptable à chacun. Mouvements de mobilisation des articulations, étirements, auto-massages, exercices de respirations guidés. Apportez un tapis de gym si vous en avez un.

Public : Adultes

Gratuit : Inscription obligatoire (limité à 15 places)

Organisateur : Association

psychotraumatisme et résilience

Partenaire : Centre Social Terre en Couleurs

CONTACT Sandra PRIOLET

06 69 35 98 54

verger-prioletsandra@orange.fr

Jeudi 16 octobre

14h à 16h30

📍 Tiers Lieu l'écrin

204 route de Montrevel Etrez

01340 BRESSE-VALLONS

Ciné bla bla sur l'importance de tisser des liens

Projection du film « Un jour tu vieilliras » d'Edouard Carrion, suivi d'un échange avec la salle animé par une psychologue sur l'importance des liens sociaux, des liens entre les générations et le voisinage.

Public : Personnes de plus de 60 ans et/ou leurs aidants

Gratuit : Inscription obligatoire (limité à 40 places)

Organisateurs : Association Ain'Appui : Clic bassin burgien / Cellule de prévention des situations de détresse / Commune de Bresse Vallons et l'écrin

CONTACT Clic bassin burgien

04 74 22 11 11

clicbassinburgien@ain-appui.fr

.....

Jeudi 16 octobre - 16h30 à 18h

📍 Tiers Lieu l'écrin

204 route de Montrevel Etrez

01340 BRESSE-VALLONS

Forum associatif

Forum avec différentes associations proposant des activités pour les seniors sur le secteur bresse.

Public : Personnes de plus de 60 ans et/ou leurs aidants

Gratuit : Entrée libre

Organisateurs : Association Ain'Appui :

Clic bassin burgien et Cellule de prévention des situations de détresse / Commune de Bresse-Vallons et l'écrin

CONTACT Clic bassin burgien

04 74 22 11 11

clicbassinburgien@ain-appui.fr

Jeudi 16 octobre

18h30 à 21h



4 allée des Brotteaux
01000 BOURG-EN-BRESSE

Soin et santé mentale, le soin pour les patients en situation d'obésité et surpoids

Regards croisés patients, soignants sur une violence invisible.

Public : Tout public

Gratuit : Entrée libre (limité à 60 places)

Organisateur : Pèse-plume 01

Partenaire : Sonia GROBON,
Psychothérapeute

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

Vendredi 17 octobre

18h30 à 21h45



Salle de spectacle
4 allée des Brotteaux
01000 BOURG-EN-BRESSE

Ciné Causerie : "Réparer le lien social pour rompre avec l'isolement dans le syndrome de Diogène" avec l'exposition des créations des ateliers POP UP

EREDITA, film doc de J.L. CESCO
2 voisins se rencontrent, se lient d'amitié et s'accompagnent dans une étape de leur parcours de vie. Hugnette, la voisine du réalisateur accumule un tas d'objets ramassés dans la rue jusqu'à la paralysie.

Public : Tout public

Gratuit : Entrée libre (limité à 150 places)

Organisateurs : Ain Appui Dispositif
Incurie / Basiliade

Partenaires : Dispositif ALECSI / CPA
Culture NoMad / HaDisé / Compagnie les
Affabulateurs

CONTACT Céline MARQUIS
Christelle DUPONT
incurie@ain-appui.fr

Samedi 18 octobre

10h à 12h



Parc du Pré Joli
150 allée du Pré Joli
01000 SAINT-DENIS-LES-BOURG

Jardins des liens

Dedans, dehors, contes en Kamishibai : « Le jardin du dedans ». Lectures et échanges autour des liens humains.

Public : A partir de 7 ans

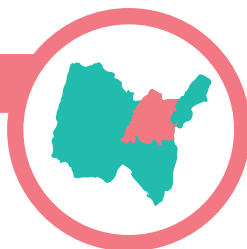
Gratuit : Inscription obligatoire (limité à 20 places)

Organisateurs : Centre social Pôle
Pyramide Médiathèque L'Odyssée / Laura
Danilenkoff / Cabinet Soft

Partenaires : MARPA la Chènevrière /
Habitants bénévoles / CLSM Bourg-en-
Bresse

CONTACT Médiathèque L'Odyssée
04 74 24 45 43
mediatheque@stdenislesbourg.fr





Mercredi 8 octobre 14h à 17h

CHRS Le Regain
2 impasse Demangeot
01100 OYONNAX

Café papote intergénérationnel « Restaurons le li'Ain social »

Venez partager un moment de convivialité et d'échanges autour d'un café, thé, chocolat.

Public : Tout public

Gratuit : Entrée libre

Organisateur : CLSM d'Oyonnax et de Bellignat
Partenaires : CHRS Le Regain (ALFA 3A) / Centre Social Ouest d'Oyonnax / Centre Social et Culturel Jacques Prévert de Bellignat / CPTS Haut Bugey / PEP01 / Promotion Santé ARA / ADSEA01 / E2C / SAVS Vivre en Ville / CMP / CDS / ville d'Oyonnax / Ville de Bellignat / ARS / Préfecture de l'Ain

CONTACT Joëlle LOUBAYI, Coordinatrice du
CLSM d'Oyonnax et de Bellignat
joelle.loubayi@orsac-cpa01.fr

Jeudi 9 octobre 14h30 à 16h

Maison des Adolescents
116 cours de Verdun
01000 OYONNAX

Relions-nous !

Se rencontrer, se lier, se mailler : et si les liens des pros faisaient du bien aux ados ? Relions-nous autour d'un café.

Public : Professionnels qui travaillent auprès des adolescents

Gratuit : Entrée libre

Inscription : Obligatoire auprès de la MDA

Organisateur : Maison des Adolescents de l'Ain

CONTACT Maison des Adolescents de l'Ain
04 37 62 15 60
contact@maisondesados01.fr

Jeudi 9 octobre 19h à 21h

Salle événementielle de la Plaine des Sports
23 rue de l'Industrie
01200 VALSERHONNE

« Qui sera là quand je dérape ? » Des conduites à risques chez les jeunes au lien social

Intervention du Dr Eric SERMET, psychiatre. Conférence à destination des parents, des ados, des professionnels sur la compréhension des conduites à risques chez les jeunes et sur les différents leviers possibles.

Public : Tout public dès 14 ans

Gratuit : Entrée libre

Organisateurs : CLSM Terre Valserhône / Ville de Valserhône

Partenaires : MSA / Terre Valserhône l'interco / ARS

CONTACT Joëlle LOUBAYI, Coordinatrice du
CLSM Terre Valserhône
joelle.loubayi@orsac-cpa01.fr





Samedi 11 octobre

11h à 16h

📍 Résidence séniors Espace et Vie
44 avenue Saint Exupéry
01200 VALSERHÔNE

Repas partagé autour d'une expo photo intergénérationnelle

Venez partager un moment de convivialité autour d'un buffet partagé et découvrir une exposition photo intergénérationnelle.

Chacun a la possibilité de ramener quelque chose à manger pour le partager, sans obligation. L'important, c'est de faire du lien.

Public : Tout public dès 14 ans

Gratuit : Entrée libre

Organisateur : CLSM Terre Valserhône et Ville de Valserhône

Partenaires : Résidence séniors Espace et vie / Ville de Valserhône / ALFA 3A / CAPSO / Filière gérontologique Valserhône / Terre Valserhône l'interco / MSA / ARS

CONTACT Joëlle LOUBAYI, Coordinatrice du CLSM Terre Valserhône
joelle.loubayi@orsac-cpa01.fr

Jeudi 16 octobre

18h à 20h

📍 Salle polyvalente des collèges Ampère et Lumière
route de la Forge
01100 OYONNAX

Jeux vidéo et santé mentale : Repères pour penser une pratique bénéfique du jeu vidéo chez les jeunes

Conférence du neuropsychologue Mathieu CERBAI sur la thématique des jeux vidéo et des bonnes pratiques à l'usage des ados pour permettre de porter un autre regard sur les jeux vidéos.

Public : Tout public

Gratuit : Entrée libre

Organisateur : CLSM d'Oyonnax et de Bellignat

Partenaires : PEP01 / CMP Oyonnax, ADSEA01 Ville d'Oyonnax (PRE) / PEP 01 (PRA) / E2C / Promotion santé ARA / Collèges Ampère et Lumière d'Oyonnax / Centre social Ouest d'Oyonnax / ARS / Préfecture de l'Ain

CONTACT Joëlle LOUBAYI
Coordinatrice du CLSM d'Oyonnax et de Bellignat
joelle.loubayi@orsac-cpa01.fr





Mardi 7 octobre 14h30 à 17h30

📍 Espace PERDTEMPS
Salle communale
avenue Perdtemps
01170 GEX

Spectacle musical : Unis dans l'écoute musicale.

Spectacle musical proposé aux aînés de Gex dans le cadre de la lutte contre l'isolement. Spectacle réalisé également durant la semaine bleue.

Public : Seniors de plus de 75 ans. Association Eclat / EHPAD Gex / Séniors de Gex

Gratuit : Inscription obligatoire auprès du CCAS

Organisateur : CCAS de Gex

Partenaires : Association ECLAT / EHPAD de Gex

CONTACT Charlène DI MEGLIO
04 50 42 63 01
responsable.ccas@ville-gex.fr

Mardi 7 octobre à 20h30

📍 Cinéma
77 chemin de la Poterie
01170 FERNEY-VOLTAIRE

Ciné débat

Projection du film "Sauve qui peut" et échange sur la thématique "prendre soin des soignants".

Public : Professionnels de santé du Pays de Gex

Gratuit : Inscription obligatoire

Organisateur : CPTS Pays de Gex

Partenaire : Cinéma Voltaire

CONTACT Anne Valérie SEDILLE
06 85 80 95 46
avsedille.cptspaysdegex@gmail.com

Mardi 14 octobre 20h à 22h

📍 Salle MONTCHANAIS
sur la place à côté de la Mairie
350 rue de la Mairie 01170 CESSY

Conférence - Echanges "Liens de sang / Liens choisis

Faut-il éloigner certains liens pour en créer d'autres ?"

Partant d'histoires familiales en tensions, explorer les cheminements de ruptures, entre loyauté et besoins personnels, contourner les perturbateurs relationnels permettant à chacun un épanouissement personnel dans le lien.

Public : Adultes / adolescents / particuliers / professionnels

Gratuit : Entrée libre (limité à 30 places)

Organisateur : Aintermédiation

Partenaire : Municipalité de Cessy

CONTACT Aintermédiation
06 95 67 95 93 OU 06 79 34 51 51
aintermediation@gmail.com

Vendredi 17 octobre 18h à 21h30

📍 Salle du parc
Ecole Alice
01280 PREVESSIN-MOENS

Ciné débat "Santé mentale des personnes malades psychiques : comment (r)établir les liens sociaux"

Film suivi d'un débat/échange avec la salle.

Public : Tout public

Gratuit : Entrée libre

Organisateur : La maison de ZADIG

Partenaires : UNAFAM / GEM de Ferney Voltaire / CLSM Pays de Gex

CONTACT Marco MAROCCO
06 41 44 10 00
mmarprivate@gmail.com



Du Jeudi 9 au Vendredi 17 octobre horaires d'ouverture de la MJC

MJC d'Ambérieu
Centre Culturel Louise Michel
Place Jules Ferry
01500 AMBERIEU-EN-BUGEY

Exposition « Sortir des cases »

Même si des efforts d'information sont faits sur les maladies psychiques, les personnes concernées sont marquées au fer rouge par une étiquette. Elles ont souvent l'impression que tout le monde les voit et ressentent de la honte à leur égard. C'est dans le but de briser les tabous, les idées reçues et le silence autour de ce sujet que s'inscrit cette exposition.

Public : Tout public

Gratuit : Entrée libre

Organisateur : MJC D'Ambérieu

Partenaire : Avec la Participation de Louis Paul CRETENET

CONTACT Gaëlle FOREY
04 74 38 24 15
culture@mjc-amberieu.org

Vendredi 10 octobre

14h à 15h30

MJC d'Ambérieu
Centre Culturel Louise Michel
Place Jules Ferry
01500 AMBERIEU-EN-BUGEY

Atelier POP-UP

Venez construire sous la forme de pop-up (petit décor qui se déplie) la représentation de vos collections préférées ou les plus inavouables. Qu'accumule-t-on chez soi ? L'occasion de faire du lien entre nous, tout en partageant un moment de création.

Public : Dès 12 ans

Gratuit : Inscription obligatoire (limité à 12 places)

Organisateur : Dispositif Culture NoMad du CPA

Partenaires : Compagnie les Affabulateurs – Lucile Clair / MJC D'Ambérieu / Ambérieu-en-Bugey, en lien avec l'hôpital de Jour adultes du CPA d'Ambérieu et avec Ain-Appui

CONTACT Culture NoMad au CPA
04 74 52 24 69
culture.nomad@orsac-cpa01.fr





Samedi 11 octobre

12h à 14h30

📍 **Espace Pluriel**
198 rue du 8 mai 1945
01300 BELLEY

Cantine des découvertes

Rendez-vous mensuel devenu incontournable, la Cantine des découvertes propose de partager un repas dans une ambiance conviviale qui allie découvertes culinaires et partages culturels.

Un délicieux couscous est proposé à l'occasion des SISM 2025 !

Public : Tout public

Entrée : A partir de 6 €/ personne

Réservation obligatoire : 06 09 97 56 82

Organisateur : Association du conseil citoyen de Belley

Partenaires : CLIC BUGUEY SUD / CCAS Belley / CLSM Bugey Sud

CONTACT Fatima MEKKI
06 09 97 56 82
mediateur@cbbugeysud.com

Mardi 14 octobre

14h à 17h

📍 **SALLE DE L' AMITIE**
Rue de l'amitié
01300 BELLEY

Les liens gourmands

Evènement festif qui rassemblera tout public de la Communauté Bugey Sud afin de favoriser les échanges, de rompre l'isolement de chacun et renforcer les liens tout en sensibilisant à l'importance de la santé mentale : goûter partagé, animation jeux, ambiance musicale, tombola gratuite.

Public : Tout public

Gratuit : Entrée libre

Organisateurs : ADMR et ADAPA

Partenaires : CLIC BUGUEY SUD, CCAS Belley, CLSM Bugey Sud

CONTACT ADAPA Elodie FALCO
04 74 45 59 62
e.falco@adapa01.com

Mercredi 15 octobre

14h à 17h

📍 **Café La Barque**
1 place Brillat Savarin
01260 CHAMPAGNE-EN-VALROMEY

Je(ux) rencontre intergénérationnelle à Champagne

Venez partager un moment de convivialité, moteur de lien social, autour d'une balade animée au sein de Champagne en Valromey, de jeux et d'un temps animé au café la Barque favorisant le lien social, à tous âges !

Public : Tout public

Gratuit : Entrée libre

Organisateurs : Ainterlude / Musée Rural du Bugey Valromey / EHPAD de Champagne

Partenaire : CLSM Bugey Sud

CONTACT Delphine BERNARD, coordinatrice
du CLSM Bugey Sud
07 88 06 01 54
delphine.bernard@orsac-cpa01.fr

Jeudi 16 octobre

14h à 17h

📍 SALLE DES FÊTES DE ST-BENOIT

Rue des frères Bourdes

01300 GROSLEE-ST-BENOIT

Des histoires à déguster ensemble

Rencontre intergénérationnelle festive qui rassemblera jeunes et seniors de la Communauté Bugey Sud afin de favoriser les échanges, rompre l'isolement de chacun et renforcer les liens tout en sensibilisant à l'importance de la santé mentale : goûter partagé, jeux, échanges.

Public : Seniors et jeunes (16-25 ans)

Gratuit : Entrée libre

Organisateurs : ADAPA / Mission Locale Jeunes Bugey Plaine de l'Ain

Partenaires : CLIC Bugey Sud / Mairie de GROSLEE / CLSM Bugey Sud

CONTACT ADAPA Elodie FALCO
04 74 45 59 62
e.falco@adapa01.com



Vendredi 17 octobre

15h à 17h30

📍 MAISON DE PAYS

3 Place Brillat Savarin

01260 CHAMPAGNE-EN-VALROMEY

Ciné débat "Un Jour tu vieilliras", lutte contre l'isolement des personnes âgées

Diffusion du film d'Edouard CARRION « Un jour, tu vieilliras » puis échange avec le public animé par Nathalie GARNODIER de la Cellule de Prévention des Situations de Détresse et Maud HERNANDEZ, coordinatrice du CLIC départemental BUGEY SUD.

Public : Personnes de plus de 60 ans, proches aidants et citoyens intéressés par la thématique

Gratuit : Inscriptions via le CLIC Départemental BUGEY SUD

Organisateurs : Cellule de prévention des situations de détresse portée par AIN APPUI / CLIC départemental Bugey Sud / Département de l'AIN

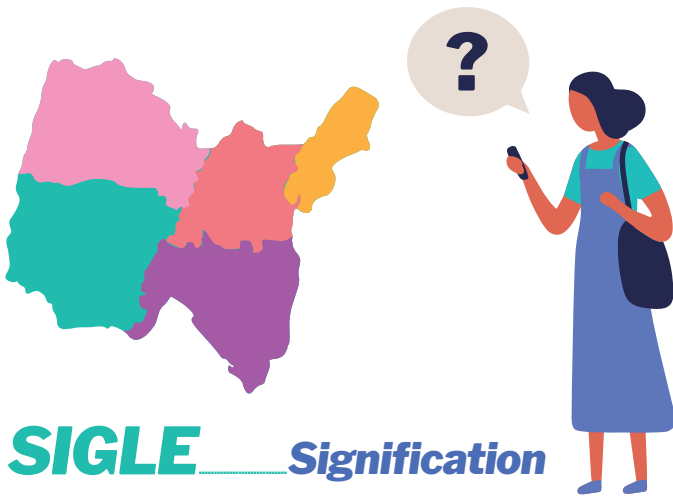
Partenaires : Association Ciné rencontre, SIVOM du Valromey

CONTACT CLIC Départemental BUGEY SUD
06 89 57 27 50
maud.hernandez@ain.fr



AGENDA Octobre 2025

Date	ville	événements	page
6 au 19	BOURG-EN-BRESSE	Les Tisseurs de Li'AIN, distribution de bracelets	4
6 au 19	PERONNAS	Les Tisseurs de Li'AIN, distribution de bracelets	4
6 au 19	SAINT-DENIS-LES-BOURG	Les Tisseurs de Li'AIN, distribution de bracelets	4
6 au 19	BOURG-EN-BRESSE	Bancs Bavards	4
6 au 19	PERONNAS	Bancs Bavards	4
6 au 19	SAINT-DENIS-LES-BOURG	Bancs Bavards	4
9 au 17	AMBERIEU EN BUGEY	Exposition « Sortir des cases »	15
06 /10	BOURG-EN-BRESSE	Aider ou être aidé	4
07 /10	GEX	Spectacle musical : Unis dans l'écoute musicale	14
07 /10	BOURG-EN-BRESSE	Soirée REGARDS : Histoires de liens	5
07 /10	FERNEY VOLTAIRE	Ciné débat "Sauve qui peut"	14
08 /10	OYONNAX	Café papote intergénérationnel	12
08 /10	ETREZ	Après-midi jeux	5
08 /10	BOURG-EN-BRESSE	Table ronde sur la prévention en santé mentale	5
09 /10	PONT DE VAUX	Café parents "burn out parental"	6
09 /10	BOURG-EN-BRESSE	Portes ouvertes "Accueil de Jour Femmes/Enfants"	6
09 /10	AMBERIEU EN BUGEY	Atelier POP-UP	9
09 /10	BOURG-EN-BRESSE	Relions-nous ! rencontre	6
09 /10	OYONNAX	Relions-nous ! rencontre	12
09 /10	BOURG-EN-BRESSE	Conférence : A votre santé [mentale] !	6
09 /10	VALSERHÔNE	Conférence « Qui sera là quand je dérape ? »	12
09 /10	BOURG-EN-BRESSE	Echanges sur les parcours de vie autour des TCA	7
10 /10	BOURG-EN-BRESSE	Tournoi géant de ping pong / Les Tisseurs de Li'AIN	7
10 /10	SAINT-DENIS-LES-BOURG	Jardins des liens	8
11 /10	VALSERHÔNE	Repas partagé autour d'une expo photo	13
11 /10	BELLEY	Cantine des découvertes	16
11 /10	BOURG-EN-BRESSE	Table ronde : A la découverte des habitats partagés	8
11 /10	BOURG-EN-BRESSE	Ciné débat "La vie, en gros"	8
14 /10	BELLEY	Les liens gourmands	16
14 /10	BOURG-EN-BRESSE	Voyage Alchimique	8
14 /10	BOURG-EN-BRESSE	Cercles de parole qui restaurent les liens	9
14 /10	CESSY	Conférence- Echanges "Liens de sang - Liens choisis."	14
15 /10	BOURG-EN-BRESSE	Les GEMs en scène	9
15 /10	BOURG-EN-BRESSE	Atelier POP-UP	9
15 /10	SAINT-LAURENT-SUR-SAONE	Marche : Ralentir pour s'écouter	10
15 /10	CHAMPAGNE-EN-VALROMEY	Je(eux) rencontre intergénérationnelle	16
16 /10	BOURG-EN-BRESSE	Atelier détente : gymnastique douce et santé	10
16 /10	BRESSE VALLONS	Ciné bla bla sur l'importance de tisser des liens	10
16 /10	GROSLEE-ST-BENOIT	Rencontre : Des histoires à déguster ensemble	17
16 /10	BRESSE VALLONS	Forum associatif	10
16 /10	OYONNAX	Jeux vidéo et santé mentale	13
16 /10	BOURG-EN-BRESSE	Patients en situation d'obésité/surpoids et santé mentale	11
17 /10	CHAMPAGNE-EN-VALROMEY	Ciné débat "Un Jour tu vieilliras"	17
17 /10	PREVESSIN-MOENS	Ciné débat "...comment (r)établir les liens sociaux"	14
17 /10	BOURG-EN-BRESSE	Ciné Causerie "Réparer le lien social [...] syndrome de Diogène	11
18 /10	SAINT-DENIS-LES-BOURG	Jardins des liens	11



SIGLE.....**Signification**

ADAPA	Association Départementale d'Aide aux Personnes de l'Ain
ADMR	Aide à Domicile en Milieu Rural
ADSEA	Association Départementale pour la Sauvegarde des Enfants et des Adultes
CATTP	Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel
CCAS	Centre communal d'action sociale
CCBS	Communauté de Communes Bugey-Sud
CDS	Centres Départementaux de la Solidarité
CHRS	Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale
CIO	Centre d'Information et d'Orientation
CLIC	Centre local d'information et de coordination
CLSM	Conseil Local de Santé Mentale
CMP	Centre Médico- Psychologique
CPA	Centre Psychotérapique de l'Ain
CPTS	Communauté Professionnelle Territoriale de Santé
EHPAD	Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes
GEM	Groupe d'Entraide Mutuelle
MARPA	Maison d'Accueil et de Résidence pour l'Autonomie
MCC	Maison de la Culture et de la Citoyenneté
MJC	Maison des Jeunes et de la Culture
MRJC	Mouvement Rural de Jeunesse Chrétienne
PEP	Pupilles de l'Enseignement Public
SAVS	Service d'Accompagnement à la Vie Sociale
TCA	Trouble des Conduites Alimentaires
UNAFAM	Union Nationale des Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques



Pour notre santé mentale, réparons le lien **social**

du 6 au 19 octobre 2025

