

36<sup>e</sup>  
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



Semaines d'information  
sur la santé mentale

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 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](http://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](http://www.sante-mentale-ain.fr)



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.



## 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

- 📍 Bancs 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 mailler : 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](mailto: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](mailto: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, enfile 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@vivireenville01.com](mailto:sajemilebrun@vivireenville01.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 / CATTIP 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'Odyssee**  
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'Odyssee / Laura Danilenkoff / Cabinet Soft

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

**CONTACT** Médiathèque L'Odyssee  
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'ages

**CONTACT** Médiathèque Césaire  
04 74 42 47 20  
rlp@bourgembresse.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@exploretsens.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 séniors 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

**MCC**

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

**MCC**

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. Huguette, 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'Odysée / Laura  
Danilenkoff / Cabinet Soft

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

**CONTACT** Médiathèque L'Odysée  
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 VALSERHONE

### « 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.

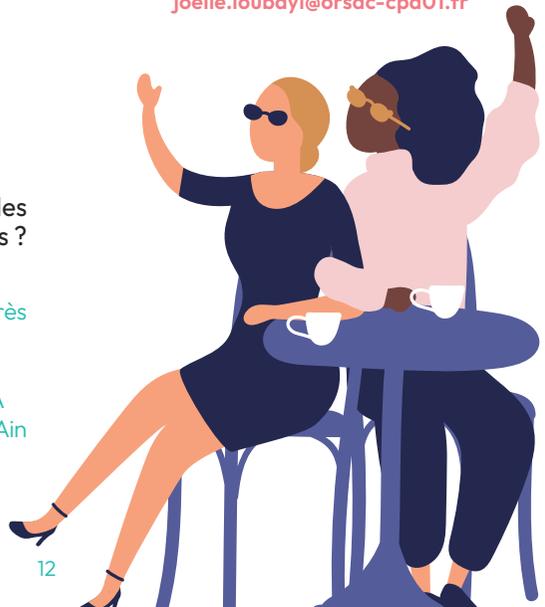
**Public :** Tout public dès 14 ans

**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 Valsershône et Ville de Valsershône

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

**CONTACT** Joëlle LOUBAYI, Coordinatrice du CLSM Terre Valsershône  
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

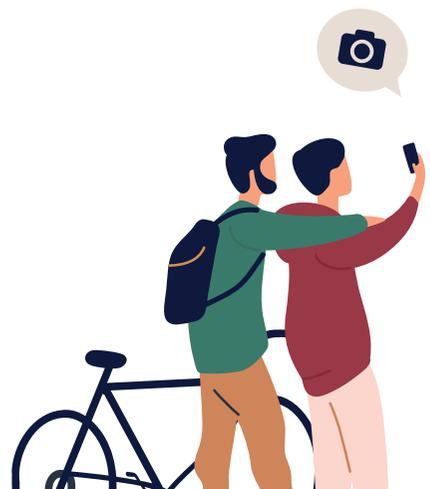
Conférence du neuropsychologue Mathieu CERBAI sur la thématique des jeux vidéo et des bonnes pratiques de l'usage des ados pour permettre de porter un autre regard sur les jeux vidéos.

**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 BUGEY SUD / CCAS Belley / CLSM Bugey Sud

**CONTACT** Fatima MEKKI  
06 09 97 56 82  
mediateur@cbugeysud.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 BUGEY 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(eux) 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 POLYVALENTE DE LA COMMUNE**  
8 place de l'Eglise  
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**

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

# Sism

Semaines d'information sur la santé mentale

Pour notre santé mentale, réparons le lien social

du 6 au 19 octobre 2025

