

# PROGRAMME 2025

36<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale  
*sim*

## • SÉNIORS

### ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS:

Le jeudi 02 Octobre de 9h à 12h à Cuisery à l'Espace de Vie Social

Le vendredi 03 Octobre de 9h à 12h à Cuiseaux au Centre Social

Le jeudi 09 Octobre de 14h à 17h à St Germain du bois à la résidence Les Tilleuls

Le Mercredi 15 Octobre de 9h à 12h à Pierre de Bresse au Tiers Lieu  
Inscriptions obligatoires - max 12 personnes

### ATELIERS BONS JOURS:

#### Séance de présentation Atelier Mémoire

Le mercredi 1<sup>er</sup> octobre de 9h30 à 12h à la salle de réunion de la mairie de Charette Varennes

#### Séance de présentation Atelier Equilibre

Le mardi 7 Octobre de 14h30 à 15h30 à la salle des fêtes de Frontenaud

Le jeudi 16 Octobre de 14h30 à 15h30 à la salle des fêtes de Saint Etienne en Bresse

Le mardi 18 Novembre de 14h à 15h à la salle des fêtes de Mervans

#### Séance de présentation Atelier Sommeil

Le jeudi 2 octobre de 14h à 16h à Louhans

#### Bon'us Tonus

Le mardi 14 Octobre de 14h à 16h à la salle communale Robert BEFFY de Ménétreuil

#### Spectacle Grégoire, Jean Martine et les autres

Le mardi 7 octobre en soirée à Simandre  
Inscriptions obligatoires



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

du 6 au 19 octobre 2025

Toutes les activités de ce programme sont totalement GRATUITES

Inscriptions et renseignements auprès de C. CORDELIER  
au 03 85 75 57 00 ou par mail [sante@smmb71.fr](mailto:sante@smmb71.fr)



## PROGRAMME 2025

### • TOUT PUBLIC

#### MARCHE GOURMANDE et VISITE DE L'ESAT:

**Le Mercredi 8 Octobre** à 9h30 au Foyer d'Hébergement, 80 rue de la Cure à Montret

Parcours d'environ 6km

Inscriptions obligatoires au 06 75 69 62 72 - places limitées

#### RANDO PROMENADE en direction de la Madone du Mont Boucher:

**Le mercredi 15 Octobre** - RDV à 13h30 au Centre Culturel et Social de Cuiseaux

Parcours d'environ 3.5km mais possibilité de faire moins

Inscriptions recommandées

#### SOPHRO-BALADES:

**Le mercredi 8 Octobre** de 14h à 16h à Saillenard (rdv structure abritée du stade)

**Le jeudi 10 Octobre** de 10h à 12h à Saint Vincent en Bresse (rdv parking de l'aire de loisirs de l'étang des Liaurats)

**Le samedi 18 Octobre** de 14h à 16h à Saint Bonnet en Bresse (rdv devant la Mairie)

Inscriptions obligatoires - max 12 personnes

### • PROFESSIONNELS/ BÉNÉVOLES/ CITOYENS

#### FORMATION PSSM JEUNES:

**Le lundi 27 et le mardi 28 Octobre 2025** de 9h à 17h en salle

Conférence à la Maison de l'Emploi à Louhans

Inscriptions obligatoires- Professionnels/ bénévoles en lien avec la jeunesse -- max 16 personnes

## PROGRAMME 2025

### • ENFANTS/ JEUNES

#### ATELIERS MÉDIATION ARTISTIQUE : ART A TABLE DES 5 SENS!

**Le mercredi 15 Octobre** de 9h30 à 11h30 à l'Accueil de Loisirs de Saint Germain du Plain

**Le mercredi 15 Octobre** de 14h30 à 16h30 à l'Espace Enfance Jeunesse de Cuisery

Pour les enfants de 8 à 11 ans

Inscriptions obligatoires- max 8 jeunes par atelier

### • FAMILLES

#### "ATELIERS "Jeux et manipulations"

**Le mercredi 1er Octobre** de 14h à 17h à l'Espace de Vie Social de Cuisery

Inscriptions obligatoires- max 10 personnes

#### "CONNECTÉS EN FAMILLE" *En équilibre...*

Après-midi jeux parents/enfants autour de la thématique des écrans  
Divers ateliers avec ou sans écrans pour se retrouver, échanger et mieux se comprendre

**Le vendredi 24 Octobre** de 14h30 à 17h30 au LEAP de Louhans  
Entrée libre

