

Mois de la santé



en Bugey
sud



Ateliers, animations
et prévention

2026

PROGRAMME



Durant tout le mois

Concours de dessin

CCAS de Belley

« Dessine ta santé : mon corps, ma planète, mon équilibre »

Les participants sont invités à illustrer leur vision de la santé autour de 3 axes :

- Mon corps : alimentation, sport, hygiène, émotions
- Ma planète : nature, environnement, écogestes, pollution
- Mon équilibre : sommeil, écrans, bien-être, relations

Date limite de dépôt : 30 octobre 2026

Exposition prévue en novembre

Plus d'informations et règlement : www.belley.fr/demarches-services/ccas
Belley

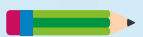
Jeudi 1er octobre

Parcours en joëlette (fauteuil roulant tout-terrain)

Odynéo Belley

Pour les personnes en situation de handicap et personnes âgées

- **10h à 12h** et **14h à 16h** | SAJ Odynéo, 90 place de la Vieille Porte, Belley



07 89 29 43 23

Toutes les animations proposées dans ce programme sont sans inscription et gratuites à l'exception de celles identifiées par le sigle.

Les bénéfices de ces manifestations payantes seront reversés en faveur de la lutte contre le cancer ou pour offrir des soins de support aux patients.



Les activités sur inscription seront notifiées par le symbole



PROGRAMME



Du 5 au 11 octobre, semaine bleue
Semaine nationale des retraités et des personnes âgées

Vendredi 2 octobre

Information collective santé

L'Escale Centre Social

Accès aux droits à la santé, aux soins

- **9h à 11h30** | L'Escale Centre Social, 170 avenue Paul Chastel, Belley

Atelier tricot et crochet

Team de Livres en Aiguilles

Création d'objets en tricot ou crochet en lien avec Octobre Rose suivie d'une intervention du Président de la Ligue contre le Cancer

- **15h à 18h** | Médiathèque, 3 place Brillat-Savarin, Champagne-en-Valromey

Samedi 3 octobre

Journée « Prendre soin de soi à tout âge »

Mairie de Cressin-Rochefort

Marche intergénérationnelle, ateliers prévention et bien-être, quizz, conférence

- **A partir de 10h** | Salle des fêtes, grande rue, Cressin-Rochefort



secretairemairie.cressin-rochefort@orange.fr

Anglefort voit la vie en Rose

Mairie d'Anglefort

Course Color Run, stands d'informations, animations, restauration, feu d'artifice

- **A partir de 13h30** | Terrain de pétanque, 202 Chemin de Mansin, Anglefort

Marche en rose et soirée dansante « Tous en Rose ! »

ORSAC UT Hauteville

Marche, goûter des résidents, soirée, animations et prévention

- **Dès 14h** | Salle des fêtes d'Hauteville, pl. du Dr Rougy, Plateau d'Hauteville

PROGRAMME



Du 5 au 18 octobre, SISM
Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Lundi 5 octobre

Atelier « Un Temps pour soi en couture »

L'Escale Centre Social

Atelier de couture, tricot...

- **14h à 16h** | L'Escale Centre Social, 170 avenue Paul Chastel, Belley

Spectacle intergénérationnel « Souffle »

Association Val'Muse

Spectacle alliant marionnettes, musique et arts visuels sur le deuil et la mémoire

- **17h à 17h45** | Maison de Pays, place Brillat Savarin, Champagne-en-Valromey



contact@val-muse.fr

Séance de yoga

Valérie Hérault

Cours ouvert à tous

- **17h à 18h** | Salle des associations, Mairie de Belmont, Valromey sur Séran

Séance de yoga

FSGT de Belley

Préserver sa santé, travailler son souffle

- **19h à 20h** | Salle de l'Amitié, 40 rue du Clos Dubost, Belley

Du 5 au 9 octobre

Mammographies de dépistage

CPAM de l'Ain, Centre Hospitalier Bugey Sud et CPTS Bugey Sud

Les femmes concernées par le dépistage du cancer du sein seront contactées directement par l'Assurance Maladie.

- Centre Hospitalier Bugey Sud, 700 avenue de Narvik, Belley

PROGRAMME



Mardi 6 octobre

Cours de yoga doux

CASR

Adapté aux seniors de 80 ans et plus

- **9h15 à 10h15** | Salle de l'Amitié, 40 rue du Clos Dubost, Belley

Cours de yoga dynamique

CASR

Pour les seniors de 60 ans et plus

- **10h30 à 11h30** | Salle de l'Amitié, 40 rue du Clos Dubost, Belley

Activité physique adaptée en cancérologie

CPTS Bugey Sud

Exercices physiques adaptés aux personnes soignées pour un cancer

- **14h à 16h** | Salle Récamier, CH Bugey Sud, 700 avenue de Narvik, Belley

Sensibilisation aux gestes de secours à destination des proches aidants

CLIC Bugey Sud, France Alzheimer, commune de Chazey-Bons et UDPS 01

Alerte, prévention des fausses routes, possibilité d'accueil aidants-aidés

- **14h à 17h** | Maison des associations, rue de la Louvatière, Chazey-Bons

 06 89 57 27 50 / maud.hernandez@ain.fr

Mercredi 7 octobre

Écrire ensemble pour grandir égaux

Espace de Vie Sociale Ain'terlude en Bugey et Médiathèque du Valromey

Atelier d'écriture intergénérationnel, autour du thème de l'égalité filles/garçons

- **14h30 à 15h30** et **16h à 17h30** | Maison de Pays, 3 place Brillat Savarin, Champagne-en-Valromey

 mediatheque@sivom-valromey.fr

Cours de yoga

Club de Yoga de Peyrieu

Cours ouvert aux adultes

- **18h30 à 19h30** | Salle polyvalente, 171 rue du Frene, Peyrieu

PROGRAMME



Jeudi 8 octobre

Brame du cerf, une expérience inspirante

Communauté de communes Bugey Sud et Maison du Marais de Lavours

Pour personne isolée et/ou vulnérable pouvant présenter des troubles psychiques

- **Départ 17h de Belley** | Maison du Marais, Hameau d'Aignoz, Ceyzérieu



www.reserve-lavours.com

Cours de yoga

Club Loisirs et Culture Culoz

Cours ouvert aux adultes

- **17h30 à 18h30** et **18h45 à 19h45** | Salle Milvendre, rue des écoles, Culoz

Atelier « Réveillez vos neurones ! »

Communauté de communes Bugey Sud et CLIC Bugey Sud

Découvertes de jeux de stimulation cognitive, animée par France Alzheimer

- **14h à 16h** | Espace Pluriel, 198 rue du 8 mai 1945, Belley

Vendredi 9 octobre

Découverte d'ICOPE Monitor et information sur l'insuffisance cardiaque

CPTS Bugey Sud

Outil d'évaluation et de repérage des fragilités chez les personnes de 60ans et +

- **10h à 12h** | Espace associatif, place des sports, Bregnier-Cordon
- **14h à 16h** | Salle du Conseil municipal, mairie, place de l'Hôtel de Ville, Culoz

Écrire ensemble pour grandir égaux - Restitution publique

Espace de Vie Sociale Ain'terlude en Bugey et Médiathèque du Valromey

Restitution des ateliers du 7/10, sous forme de mise en voix des textes

- **17h45 à 19h** | Maison de Pays, 3 pl. Brillat Savarin, Champagne-en-Valromey



contact@ain-terlude.org

PROGRAMME



Samedi 10 octobre

Vente de t-shirts, tours de cou et rubans €

Lions Club

- **9h à 12h** | Marché de Belley

Balades roses à pied et à moto €

Motards du Bas Bugey et Comité des Fêtes de Virignin

Balade à pied dans Virignin, parcourez Bugey Sud à moto (Cf. p. 14), animations

- **A partir de 10h** | Parking de la mairie de Virignin

 motardsdubasbuguey@gmail.com

Dimanche 11 octobre

Chazey-Bons se mobilise contre le cancer €

Mairie de Chazey-Bons

Course pédestre de 10 km, marche et courses enfants, nombreuses animations

- **A partir de 9h** | Parking de l'école de Chazey-Bons

 mairie@chazey-bons.fr

PROGRAMME



Lundi 12 octobre

Atelier « Un Temps pour soi en couture »

L'Escale Centre Social

Atelier de couture, tricot...

- **14h à 16h** | L'Escale Centre Social, 170 avenue Paul Chastel, Belley

Présentation de « L'art libère, l'art rassemble, pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts »

CLSM Bugey Sud

Cette œuvre collective est présentée dans le cadre d'une exposition itinérante

- **De 11h à 16h** | Les Foyers Roche Fleurie, Prémeyzel

Séance de yoga

Valérie Hérault

Cours ouvert à tous

- **17h à 18h** | Salle des associations, Mairie de Belmont, Valromey sur Séran

Séance de yoga

FSGT de Belley

Préserver sa santé, travailler son souffle

- **19h à 20h** | Salle de l'Amitié, 40 rue du Clos Dubost, Belley

Mardi 13 octobre

Cours de yoga doux

CASR

Adapté aux seniors de 80 ans et plus

- **9h15 à 10h15** | Salle de l'Amitié, 40 rue du Clos Dubost, Belley

Cours de yoga dynamique

CASR

Pour les seniors de 60 ans et plus

- **10h30 à 11h30** | Salle de l'Amitié, 40 rue du Clos Dubost, Belley

PROGRAMME



Mardi 13 octobre (suite)

Parcours en joëlette (fauteuil roulant tout-terrain)

Odynéo Belley

Pour les personnes en situation de handicap et personnes âgées

- **10h à 12h** et **14h à 16h** | SAJ Odynéo, 90 place de la Vieille Porte, Belley



07 89 29 43 23

Conférence « Mon banc, ma vie, les gens »

Établissement MGEN pour enfants et adolescents, Compagnie de l'Oiseau Blanc et Compagnie Act'Heur Singulier

A travers un parcours lié au handicap invisible, un message pour trouver la paix et la liberté.

- **19h** | Salle Le Phaéton, avenue Poncet, Culoz



lien@cieloiseaublanc.com

Mercredi 14 octobre

Exposition : « Éclats d'automne : L'arbre de nos émotions »

ADAPA 01 et Territoire Bugey Sud

Arbre de vie réalisé par personnes accompagnées à domicile et résidents de l'EHPAD

- **14h à 17h** | Café La Barque, place Brillat Savarin, Champagne-en-Valromey



antenne.virieu@adapa01.com

De l'autoportrait à l'avatar : se raconter autrement

Hugo Houppert et Ambre Loiseau

Création autour du thème de l'avatar (qu'il soit réel, symbolique ou fictif), pour ados.

- **14h à 16h** | Grande salle du CCAS Belley, 11 boulevard de Verdun, Belley



contact@hugosolutions.fr

Cours de yoga

Club de Yoga de Peyrieu

Cours ouvert aux adultes

- **18h30 à 19h30** | Salle polyvalente, 171 rue du Frene, Peyrieu

PROGRAMME



Jeudi 15 octobre

Œuvres choisies - Vernissage ou Projection publique « Musique et Médias »

Foyers Roche Fleurie - Association ORSAC

Réalisations audiovisuelles des résidents et sélection d'œuvres d'art contemporain

- **14h à 16h** | ORSAC Foyers Roche Fleurie, Le Touvet, Prémeyzel



a.helfer@orsac-rochefleurie.fr

« La mémoire : information et prévention »

SIVOM du Valromey et France Alzheimer

Atelier animé par l'Equipe Spécialisée Alzheimer et France Alzheimer

- **14h30 à 16h30** | Médiathèque, 3 pl. Brillat-Savarin, Champagne-en-Valromey

Cours de yoga

Club Loisirs et Culture Culoz

Cours ouvert aux adultes

- **17h30 à 18h30** et **18h45 à 19h45** | Salle Milvendre, rue des écoles, Culoz

Pièce de théâtre « Adopte un psy »

Compagnie de l'Oiseau Blanc, Orsac CPA, CLSM Bugey Sud et CCAS de Belley

Comédie burlesque abordant sans détour la santé mentale des jeunes mais pas que...

- **19h** | Salle des fêtes, 1 place des Terreaux, Belley

Vendredi 16 octobre

Ciné-débat « La classe à ciel ouvert » avec Julie Noël

CPTS Bugey Sud

Film documentaire sur la mise en place de cours de français en extérieur.

- **20h** | Salle des fêtes, 1 Place des Terreaux, Belley



cpts-bugeysud.fr/event-details/cine-debat-la-classe-a-ciel-ouvert

PROGRAMME



Samedi 17 octobre

Forum de sensibilisation et animations sur les enjeux de la santé et vente de t-shirts, tours de cou et rubans

CPTS Bugey Sud et ses partenaires ; vente par le Lions Club

- **9h à 12h** | Sous les Halles, 1 place des Terreaux, Belley

Démonstrations de danse

Les Mille Pas

Animation sur le marché de Belley

- **10h** | Office du tourisme puis devant les Halles de Belley

Marche Rose et Solidaire

CCAS de Belley

Marche de 4,5 km, circuit en ville préparé et encadré par les animateurs randonnée du CASR, animations prévues à l'arrivée pour tous

- **Rassemblement : 13h30** | Place de la Vieille Porte, Belley

Matches de football

CS Belley

Rencontres sportives et animations

- **17h à 23h** | Stade Paul Chastel, 238 avenue Livet, Belley

Dimanche 18 octobre

10 km de Belley 

ASA Belley

10 km pour les adultes, courses enfants nés après 2018

- **Départ : 10h** | avenue Paul Chastel, Belley



www.asa-belley.fr

Mardi 20 octobre

Activité physique adaptée en cancérologie

CPTS Bugey Sud

Exercices physiques adaptés aux personnes soignées pour un cancer

- **14h à 16h** | Salle Récamier, CH Bugey Sud, 700 avenue de Narvik, Belley

PROGRAMME



Jeudi 22 octobre

« Défiez-vous » Renforcement musculaire adapté

SAJ Odynéo

Atelier animé par une enseignante en activité physique adaptée du SAJ

- **10h à 12h** et **14h à 16h** | Salle Interlude, rue de l'Amitié, Belley

Vendredi 23 octobre

Information sur le don de sang

Amicale des donneurs de sang de Belley

Informations sur le don de sang, de plaquettes, vente de nougatines...

- **9h à 19h** | Sous les Halles, 1 place des Terreaux, Belley

Don du sang

Amicale des donneurs de sang de Belley

Participez à ce mois dédié à la santé en donnant votre sang !

- **15h à 19h** | Salle des fêtes, 1 place des Terreaux, Belley

Mardi 27 octobre

Don de sang

Amicale des donneurs de sang du Valromey

Participez à ce mois dédié à la santé en donnant votre sang !

- **11h30 à 18h** | Maison de Pays, 3 pl. Brillat-Savarin, Champagne-en-Valromey

Activité physique adaptée en cancérologie

CPTS Bugey Sud

Exercices physiques adaptés aux personnes soignées pour un cancer

- **14h à 16h** | Salle Récamier, CH Bugey Sud, 700 avenue de Narvik, Belley

PROGRAMME



Mercredi 28 octobre

Atelier tricot et crochet

Team de Livres en Aiguilles

Création d'objets en tricot ou crochet en lien avec Octobre Rose

- **10h à 12h** | Médiathèque, 3 place Brillat-Savarin, Champagne-en-Valromey

Jeudi 29 octobre

Atelier famille « santé mentale jeunes »

Hugo Houppert, CAE Synapse

Parents d'ados ? Atelier participatif et ludique pour mieux comprendre les enjeux de la santé mentale entre 12 et 19 ans

- **18h30 à 20h30** | Salle des fêtes, 1 place des Terreaux, Belley

 contact@hugosolutions.fr

Soirée Bonus

Mardi 1^{er} décembre

Pièce de théâtre « Robustes » et spectacle musical

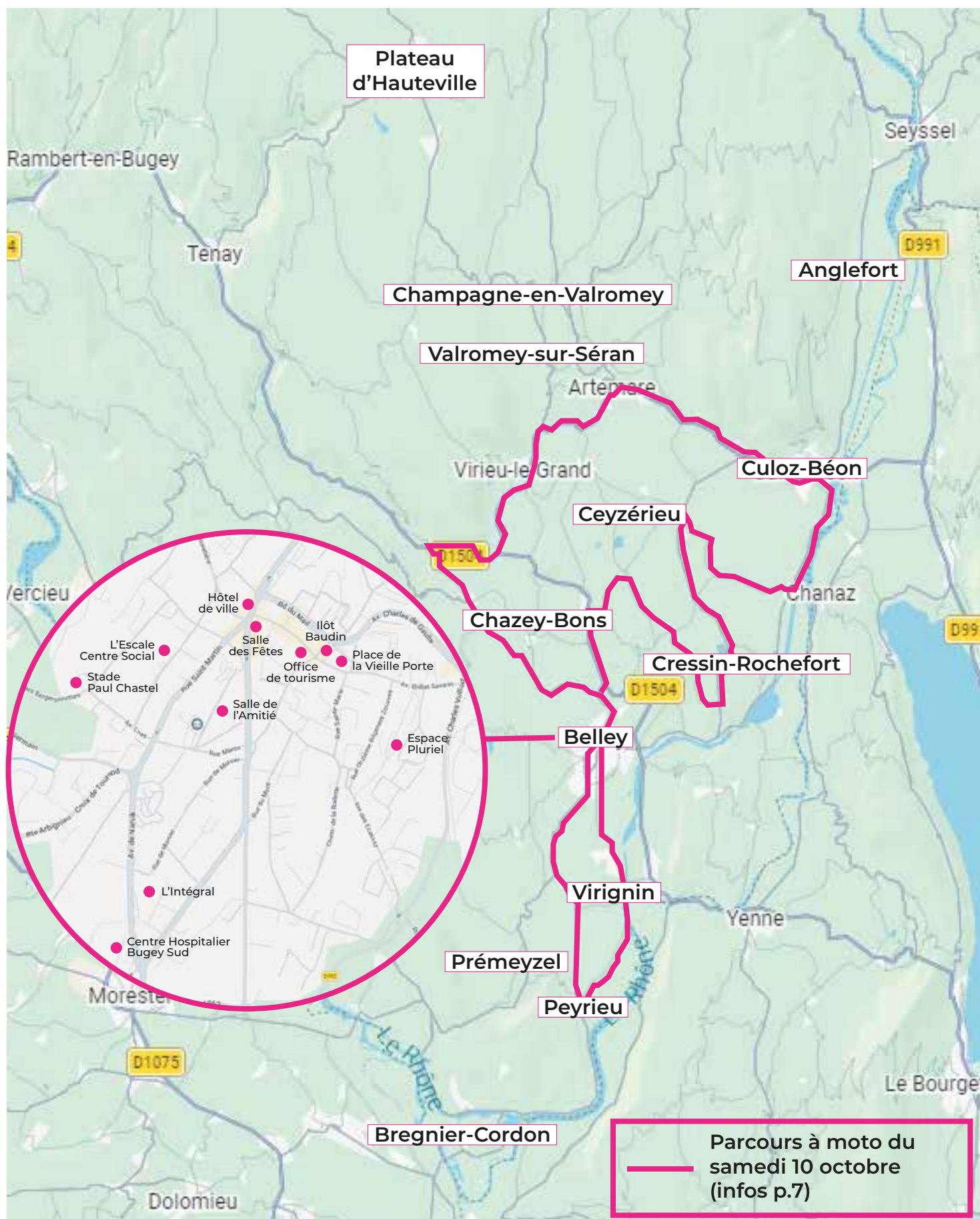
CPTS Bugey Sud

Proposé par la troupe Les Vilain.es, spectacle autour du moment de reconstruction personnelle et familiale nécessaire après la violence

- **20h** | L'Intégral de Belley

 cpts-bugeysud.fr/event-list/piece-de-theatre-robustes

COMMUNES PARTICIPANTES

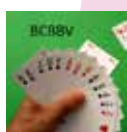


PARTENAIRES

La CPTS Bugey Sud remercie l'ensemble de ses partenaires :



Ville
d'Anglefort



CENTRE
HOSPITALIER
Bugey Sud



Suivez les actualités du Mois de la Santé

Ce programme vous est proposé
par la CPTS Bugey Sud

Pour accéder aux informations
et événements actualisés,
scannez le QR code



ou rendez-vous sur le site
www.cpts-bugeysud.fr/mois-de-la-sante-2026

Contact

contact@cpts-bugeysud.fr
www.cpts-bugeysud.fr