

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale
Sism



Sous le haut patronage du Ministre de la Santé
et de la Prévention, A. ROUSSEAU

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

www.semaines-sante-mentale.fr

[f](#) [t](#) [in](#) @Sism_Officiel

VENEZ PARTICIPER AUX ANIMATIONS DU RHÔNE !

BALADES - ATELIERS - EXPOSITIONS - CONFÉRENCES - CINÉ-DÉBATS ...

 **Promotion
Santé**
Auvergne
Rhône-Alpes

 **ars**
Auvergne-Rhône-Alpes
Agence Régionale de Santé

CENTRE HOSPITALIER
Salaud-Cyze au Mont d'Or

 **GIVORS**
Métropole Grand Lyon

 **villeurbanne**

 **RHÔNE**
LE DÉPARTEMENT

 **VILLE DE
LYON**

 **LE VINATIER**
PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON-METROPOLE

 **arthm**
Fédération
des associations de patients
de Rhône-Alpes



“EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE”

Nous avons tous et toutes une santé mentale !

Comment en prendre soin ?

Comment le mouvement contribue à notre santé mentale ?

La génération des milléniaux (nés entre 1981 et 1996), est en moins bonne santé physique et mentale que la génération précédente. Les causes sont multiples et diverses, dont :
des villes moins accessibles à la marche, l'accès parfois difficile à l'offre et aux installations sportives, le manque d'aménagements piétons et de pistes cyclables, ainsi que la révolution numérique et la surexposition aux écrans. Ces éléments réduisent l'activité physique et accroissent la sédentarité (1).

Pourtant, la mise en mouvement est un facteur bénéfique pour notre santé mentale et notre bien-être (2).

Venez explorer les multiples liens entre le mouvement et la santé mentale comme :

- Les bienfaits des activités du quotidien ;
- La mise en mouvement comme facilitateur d'inclusion et de lutte contre l'isolement ;
- Les avantages des activités physiques et sportives sur le bien-être et le rétablissement en santé mentale ;
- La mise en mouvement dans le parcours de soin ;
- Mais aussi la mobilité, les transports et l'urbanisme favorable à la santé ;

1. Accueil - Sport Adapté, cité le 28 mars, <https://sportadapte.fr/>

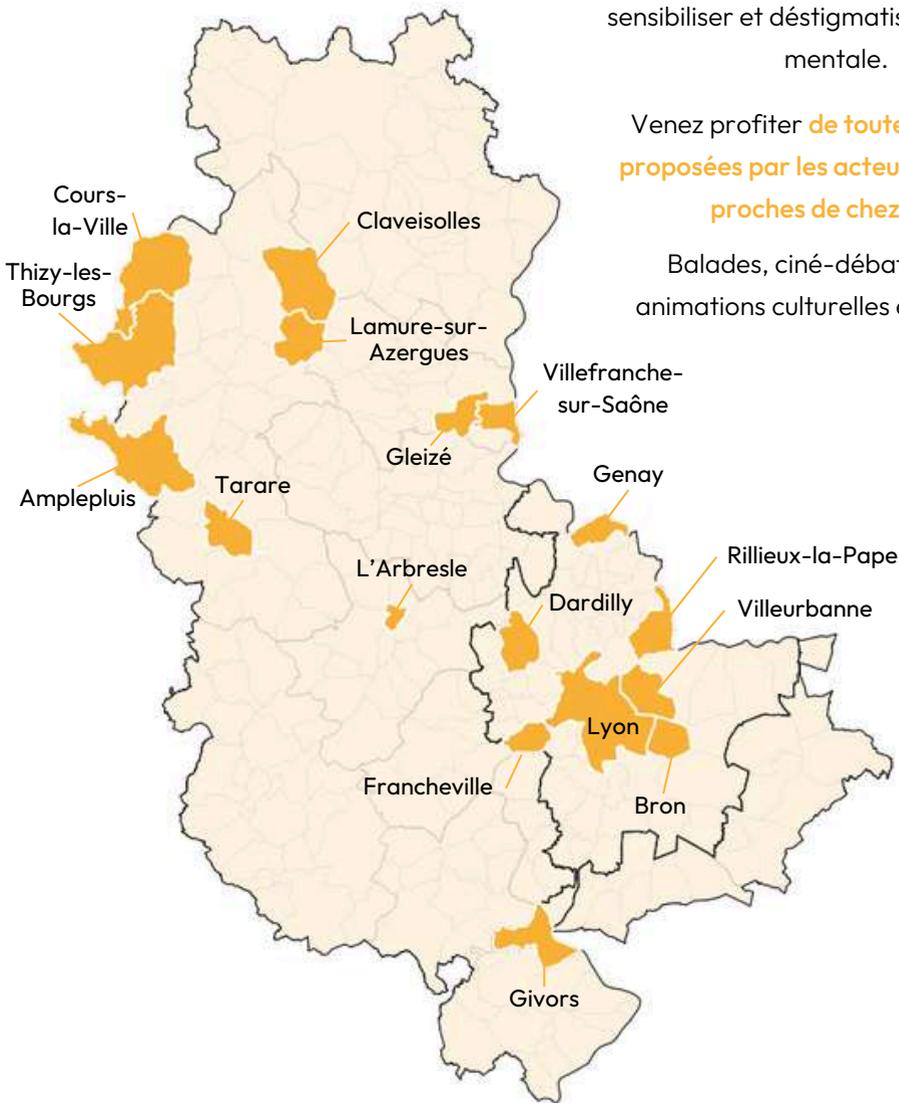
2. Bouger pour être en bonne sante mentale.pdf, cité le 28 mars 2023. https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2037_bouger_sante_mentale.pdf

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont l'occasion d'informer,

sensibiliser et déstigmatiser sur la santé mentale.

Venez profiter **de toutes les activités proposées par les acteurs du territoire proches de chez vous !**

Balades, ciné-débats, ateliers, animations culturelles et artistiques.



LA MAJORITÉ DES ÉVÈNEMENTS SONT GRATUITS, OUVERTS À TOUS ET SANS INSCRIPTION



SUR INSCRIPTION

Les gommettes vous indiquent que l'évènement nécessite



PAYANT

une inscription et/ou que l'évènement est payant (tarif réduit)



Les couleurs vous indiquent le public concerné par l'action

En ligne

WEBINAIRE

 SUR INSCRIPTION

En mouvement vers le prendre soin de sa santé mentale au travail

9 octobre / 13h - 14h

Comment préserver l'équilibre entre vie personnelle et professionnelle ?

Venez découvrir et partager des expériences et des pratiques qui participent à veiller sur ces équilibres, à l'échelle individuelle, collective et organisationnelle.

ORGANISATEUR : Peps lab

CONTACT : Carolane CELLE - 07 49 30 34 22
contact@peps-lab.fr

 INSCRIPTION & WEBINAIRE :



Amplepuis

BALADE

Histoire et santé mentale au Parc du Crêt

14 octobre / 14h - 16h

Réalisez une balade entre histoire et santé mentale. Un goûter sera offert.

ORGANISATEUR : CLSM Rhône Ouest

 **Parc du crêt**
Route de Thizy, 69550 Amplepuis

Bron

ANIMATION

Bien-être à la résidence des sapins

9 octobre / 16h - 19h

Pour donner suite aux missions porte à porte, VoisinMalin et d'autres partenaires vous proposent de découvrir plusieurs stands et animations autour de la santé mentale et du bien-être (services, aides, structures et ressources utiles au quotidien).

ORGANISATEUR : VoisinMalin

CONTACT : Noam NORGE - 07 61 53 85 75
noam.norge@voisin-malin.fr

 **Jardin de la résidence des sapins**
26 avenue Pierre Brosselette, 69500 Bron

ANIMATION

Bien dans mes baskets, bien dans ma tête

16 octobre / 14h - 18h

Appelez nous pour trouver un point de rendez-vous dans la ville, qui vous permettra de marcher jusqu'à la place de la liberté, afin d'échanger autour de la santé mentale et des bienfaits de l'activité physique. Si vous avez besoin d'aide pour venir jusqu'à nous, vous pouvez nous appeler.

ORGANISATEUR : CLSM Bron

CONTACT : Isabelle PREVOST - 06 69 72 55 46
isabelle.prevost@ch-le-vinatier.fr

 **Place de la liberté**, 69500 Bron

ANIMATION

Sortie itinérante en mouvement pour la santé mentale

17 et 18 octobre / 12h - 14h

PUBLIC : étudiants, jeunes en insertion...

Utiliser l'activité physique comme outil de promotion du bien-être psychique. Venez découvrir plusieurs animations ludiques et mises en pratiques (danse, cohérence cardiaque, méditation...).

ORGANISATEUR : Service de Santé Etudiante

 **Maison de l'Étudiant - Université Lyon 2**
160 Boulevard de l'université, 69500 Bron

Claveisolles

BALADE

Autour des idées reçues

16 octobre / 14h - 16h

Découvrir les idées reçues sur la santé mentale grâce à un parcours de marche autour et dans la MAS (Maison d'accueil spécialisée) de Claveisolles pour développer ses connaissances sur la santé mentale et rencontrer des professionnels et des personnes concernées.

ORGANISATEUR : CLSM Rhône Ouest

 **La MAS de l'association La Roche**
329 Mnt du Couvent, 69870 Claveisolles

Cours-la-Ville

BALADE

Entre plantes et idées reçues

12 octobre / 14h - 16h

Cette balade de 2,5 km, proposée par le Centre Social et Culturel de Cours et le BUSS (Bureau d'Utilité Sanitaire et Sociale) des AJD vous permet une découverte entre plantes et idées reçues.

ORGANISATEUR : CLSM Rhône Ouest

 **Sentier de Romarin**
Place de la République, 69470 Cours-la-Ville

ATELIER

Du mouvement pour la santé

12 octobre / 16h - 18h

Réflexes archaïques et Brain Gym, avec Virginie VERMARE.

ORGANISATEUR : CLSM Rhône Ouest

CONTACT : 06 87 26 10 30

 **Centre social de Cours**
74 Rue de la Loire, 69470 Cours-la-ville

Dardilly

TABLE RONDE

En mouvement pour le rétablissement, le Plan de Crise Conjoint

17 octobre / 18h30 - 21h

Retour d'expérience sur l'impact de la rédaction du Plan de Crise Conjoint sur le processus de rétablissement des personnes concernées par un trouble psychiatrique.

ORGANISATEUR : Centre hospitalier Saint-Cyr-au-Mont-d'Or

 **L'Aqueduc**
59 Chemin de la Liasse, 69570 Dardilly

Francheville

BALADE

 SUR INSCRIPTION

Marche Zen au Bord de l'Eau

10 octobre / 10h - 12h

Participez à une balade en bord d'Yzeron, mêlant activité physique douce et intervention d'une sophrologue, Martina Maria GLIBER. Profitez de la nature pour vous mettre en mouvement, vous relaxer et harmoniser corps et esprit à travers les sens et l'écoute corporelle grâce à des techniques de relaxation et de respiration. Un moment revitalisant pour se reconnecter à soi.

ORGANISATEUR : Fondation de l'Armée du Salut

CONTACT & INSCRIPTION : Nathan BLINEAU - 06 25 55 12 71 - nathan.blineau@armeedusalut.fr

 **Le moulin du Got**
42 Bis Chemin du Moulin du Got, 69340 Francheville

Genay

CINÉ-DÉBAT

Regards Croisés :

Film et discussion sur la santé mentale

18 octobre / 20h - 22h

La soirée débute par la projection d'un film qui explore les défis et les réalités de la santé mentale. À travers les histoires racontées à l'écran, nous espérons provoquer des émotions, des questionnements et une meilleure compréhension des enjeux liés à la santé mentale. Après la projection, un débat animé par une association sensible à la question des troubles psychiques permettra aux participants d'échanger sur leurs impressions, de poser des questions et de partager leurs propres expériences. Ce moment d'échange se veut bienveillant et constructif, encourageant une meilleure compréhension et une déstigmatisation.

ORGANISATEUR : Mairie de Genay

CONTACT : Mairie de Genay - 04 72 08 78 88
contact@villedegenay.com

 **Médiathèque de Genay**
Place des libertés, 69730 Genay