

Bièvreisère
communauté

Semaines d'information
sur la santé mentale
siem

1^{re} édition en Bièvre Isère

Du 7 au 20 octobre 2024

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

PROGRAMME

*Deux semaines en octobre pour parler de
santé mentale*

gratuit et
ouvert à
tous

Information

06 30 23 36 89

sante@bievre-isere.com

Les objectifs des SISM

- 1 - **PROMOUVOIR** la santé mentale
- 2 - **INFORMER** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et les ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide...).
- 3 - **CHANGER** notre regard sur les troubles psychiques
- 4 - **FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales
- 5 - **FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale
- 6 - **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale.

Le programme

1 Forum Sport-Santé

Activités douces et/ou adaptées, conférences sur les thèmes du cœur et de l'activité physique.

Samedi 5 octobre - 9h à 13h
Gymnase Coubertin à La Côte Saint-André.

2 « D'autres clichés sur la santé mentale »

Exposition pour déstigmatiser les troubles psychiques auprès du public.

- Du 4 au 11 octobre (pendant les horaires d'ouverture)

Médiathèque à Saint-Jean de Bournay.

- Du 11 au 19 octobre (pendant les horaires d'ouverture)

Médiathèque à Saint-Siméon de Bressieux.

Arts graphiques avec la ludothèque 3

Initiation avec deux art-thérapeutes (dessin, craies, écriture...).

Atelier individuel ou collectif, au choix.

Mercredi 9 octobre - 10h-12h / 14h-18h.

Espace Jean Doucet à Saint-Etienne de Saint-Geoirs.

« Qui suis-je ? » 4

Activité ludique et créative pour vous découvrir ou redécouvrir.

Jeudi 10 octobre - 18h à 20h

Adélis à Saint-Siméon de Bressieux.

Inscription au 04 74 58 67 05.

Ciné-débat 5

Thème du deuil périnatal, autour du film sensible et émouvant, « Et je choisis de vivre »

Jeudi 10 octobre - à partir de 19h

Médiathèque à Saint-Jean de Bournay.

Animé par l'Etablissement de Santé Mentale Portes de l'Isère.



6 Hypno relaxation
Atelier animé par une art-hypnothérapeute.
Vendredi 11 octobre - 14h à 15h30
Ferme d'André à Saint-Jean de Bournay
Par association Colibree.
Inscription obligatoire au 06 50 30 57 89.

7 Automassage
Atelier
Vendredi 11 octobre - 15h45 à 16h45
Ferme d'André à Saint-Jean de Bournay
Par association Colibree.
Inscription obligatoire au 06 50 30 57 89.

8 Festi'bulles et spectacle
Festival Les Arts en Herbe
- Vendredi 11 octobre - 16h
Beauvoir de Marc
- Lundi 14 octobre - 16h à 18h30
Sardieu
- Jeudi 17 octobre - 16h à 18h30
Savas-Mépin

9 Entre étangs et forêts
Balade de 2,5 kms dans le massif de Chambaran, pour découvrir les milieux forestiers et aquatiques.
Samedi 12 octobre - 10h à 12h
Étang des Essarts à Saint-Pierre de Bressieux.
Par Bièvre Liers Environnement.
Selon conditions météorologiques,
plus d'infos au 06 30 23 36 89.

Découverte du Qi gong 10
Initiation avec deux séances animées par un professeur en arts martiaux.
Samedi 12 octobre - 11h à 11h45 et de 14h à 14h45
Salle annexe du gymnase à Artas.
Par association Colibree.
Inscription obligatoire au 06 50 30 57 89.

Théâtre-forum improvisé 11
Théâtre interactif sur le thème de la santé mentale. Votre regard, vos interrogations, vos remarques serviront de terreau aux petites scènes improvisées.
Lundi 14 octobre - à partir de 18h30
Salle du Tremplin à Brézins.
Animé par le PRADO.

Ateliers danse avec la Ludothèque 12
Initiation avec une chorégraphe
Ateliers collectifs de 30 mn
Mercredi 16 octobre - 14h à 17h
Galabourdine à Faramans.
En partenariat avec JASPIR.

Ciné-débat 13
Thème sur les pratiques en mouvement avec et pour les usagers en psychiatrie, autour du film « Black Swan »
vendredi 18 octobre - à partir de 19h
Cinéma à Saint-Jean de Bournay.
Animé par l'Etablissement de Santé Mentale Portes de l'Isère.

Grainothèque 14
Atelier pour partager vos trucs et astuces et même vos graines !
Samedi 19 octobre - 10h à 12h
Médiathèque à Saint-Siméon de Bressieux.
Par Bièvre Liers Environnement.



Deux semaines d'animations dans 11 communes du territoire



En partenariat avec



Financé par

