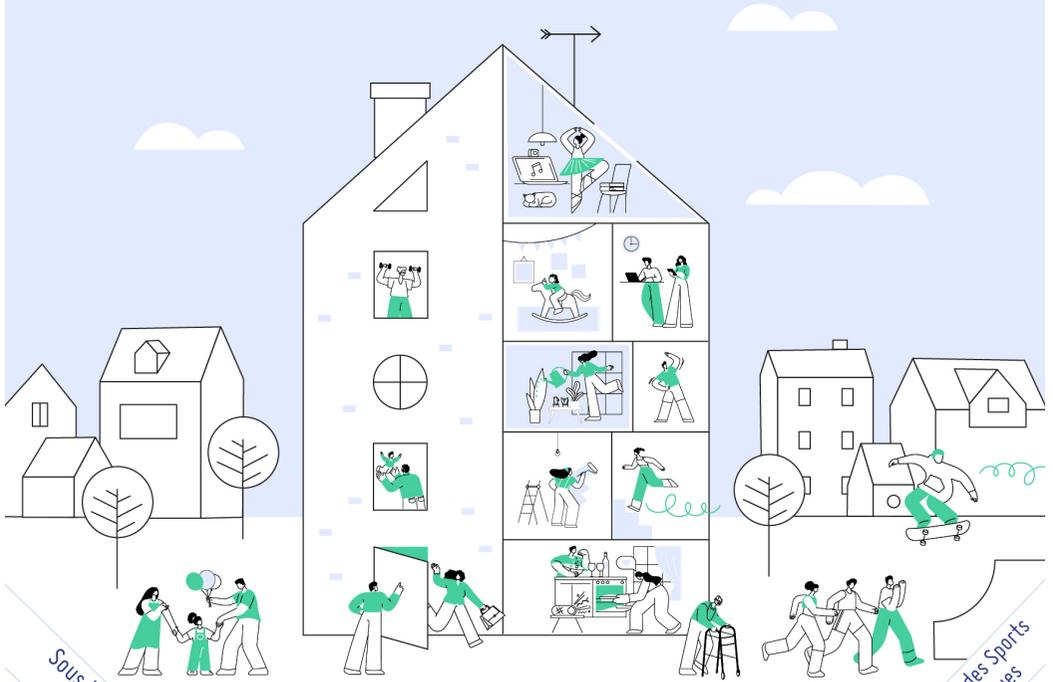


35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale
siem



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

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

Sous le haut patronage du Ministère des Sports
et Jeux Olympiques et Paralympiques



www.semaines-sante-mentale.fr



ÉCHIROLLES & PONT DE CLAIX



Christophe FERRARI

Maire de Pont de Claix, Président du CCAS

Le conseil municipal et le conseil d'administration du CCAS

ont le plaisir de vous convier à l'inauguration

DES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

dans le cadre de "HANDICAP OU PAS CAP" rencontres bi-annuelles
autour de la sensibilisation aux handicaps.

L'inauguration aura lieu

Mardi 8 octobre à 17 heures

Place Michel-Couëtoux
Pont de Claix

En cas de pluie, repli dans les bâtiments publics alentour

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale ont lieu chaque année en octobre. Leur objectif est de **sensibiliser et d'informer** sur la santé mentale et de la reconnaître comme une préoccupation qui nous concerne toutes et tous, du "simple" bien-être jusqu'à la maladie psychique. Il s'agit aussi de rassembler les habitant-es et les professionnel-les sur ce sujet.

Le thème de l'édition 2024 est **EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE**. Selon l'Organisation mondiale de la santé, *«l'activité physique contribue à améliorer le bien-être général. Elle permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire les troubles mentaux, en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi. L'activité physique favorise également la réduction des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété»*.

Dans le cadre du *Conseil Local de Santé Mentale d'Échirolles – Pont de Claix (CLSM)*, nous avons choisi de proposer des temps forts afin de nous réunir, s'informer, partager et prendre soin de soi.

Le CLSM est co-présidé par Amandine Demore, présidente du CCAS d'Échirolles, Christophe Ferrari, président du CCAS de Pont de Claix, le Docteur Clément Donde Coquelet, responsable du pôle Hospitalo-universitaire Drac Trièves Vercors du Centre Hospitalier Alpes Isère, en lien avec l'Unafam 38.

Plus d'information : carole.begou@echirolles.fr

Coordinatrice du CLSM d'Échirolles et de Pont de Claix **07 79 35 06 57**



LE PROGRAMME DES SEMAINES D'INFORMATION EN SANTÉ MENTALE

**POUR TOUTES & TOUS
DE 0 À 99 ANS**

BALADE SENSORIELLE INTERGÉNÉRATIONNELLE

MERCREDI 9 OCT. de 9h30 à 11h

Rendez-vous sous la halle du marché
de la Frange verte d'Échirolles

Promenade à la découverte
de la faune et la flore pour enfants
et adultes avec un guide.

Inscription à l'Espace Enfants Parents
ou au 04 76 09 87 48

POUR LES ADULTES

MARCHONS ENSEMBLE POUR NOTRE BIEN ÊTRE

JEUDI 10 OCTOBRE à 14h15

Rendez-vous sous la halle du marché
de la Frange verte d'Échirolles

Nous découvrirons ensemble les
bienfaits de l'activité physique en
plein air, grâce au nouveau parcours
de santé du parc de la Frange verte,
à Échirolles.

Informations au 07 79 35 06 57

ATELIER « D'UNE MONTAGNE À L'AUTRE »

VENDREDI 11 OCTOBRE à 14h

Maison des habitant-es Anne-Frank
à Échirolles

Nous découvrirons ce qui met en
mouvement sa santé mentale.
Atelier animé par les psychologues
du Lieu d'écoute.



APRÈS-MIDI DE SENSIBILISATION SUR LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE

MARDI 8 OCT. de 14h à 18h30

Place Michel-Couëtoux à Pont de Claix
(repli dans les bâtiments publics
environnants en cas de pluie)

Toute l'après-midi, venez vous informer, pour
vous ou pour vos proches et échanger sur la
santé mentale, avec des expos, jeux & ateliers :

- Comment la soigner au quotidien
(activités bien-être, suivi psychologique
et psychiatrique, accès au soin)
- Comment faire face aux risques
(violences physiques
et psychologiques, harcèlement)
- Comment gérer les crises
(prévention du suicide,
parcours de soin en centre hospitalier)
- Comment se faire accompagner
(réinsertion professionnelle,
accès au logement, vie sociale)
- Comment faire face aux questionnements
(identités LGBTQIA+)

Découvrez des lieux d'écoute
et rencontrez des professionnel·les !



**PARTAGEONS
DES EXPÉRIENCES
« EN MOUVEMENT »
POUR NOTRE BIEN-ÊTRE**

MERCREDI 16 OCT. de 9h30 à 11h30

À l'Espace Picasso, 2 rue Pablo-Picasso
à Échirolles

Une rencontre conviviale favorisant les échanges d'expériences, de lieux ressources, et des défis comme moyens de se motiver collectivement.

**SESSION DE PREMIERS SECOURS
EN SANTÉ MENTALE**

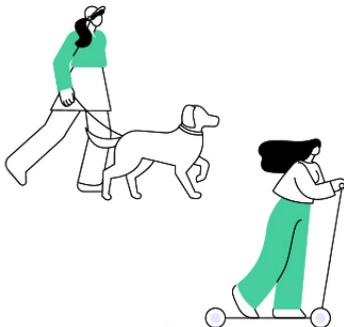
JEUDI 28 ET 29 NOVEMBRE

de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h

À la Maison de l'habitant, avenue des Îles
de Mars, Pont-de-claix

Organisation d'une session de 2 journées de formation pour devenir secouriste en santé mentale **à destination des habitants**. À l'image des gestes de premiers secours en santé physique, *les carnets du secouriste en santé mentale* sont conçus pour apporter un premier soutien à une personne qui éprouve un malaise émotionnel, des manifestations d'un trouble psychique ou en situation de crise. Cette aide est très utile en attendant l'intervention d'un-e professionnel-le.

Animé par Unafam PSSM. Sur inscription par mail à carole.begou@echirolles.fr



POUR LES JEUNES

**« EN MOUVEMENT POUR
MA SANTÉ MENTALE »**

MERCREDI 6 NOV. À CONFIRMER

À l'Espace Picasso, 2 rue Pablo-Picasso
à Échirolles

Un temps de partage entre jeunes autour d'une activité pour prendre soin de soi.

Sur inscription au 04 76 09 74 73.

**TOUTES LES
ANIMATIONS
SONT GRATUITES.**

