

8^e édition

2024



**SEMAINES
D'INFORMATION
SUR LA SANTÉ
MENTALE**

« En mouvement pour notre santé mentale »

PROGRAMME



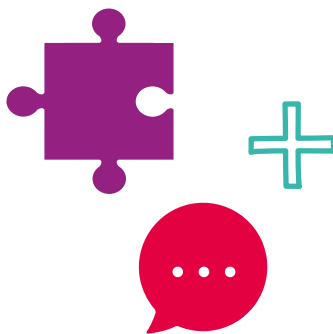
LE CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE DU GRAND CHALON PRÉSENTE :

Sa programmation des Semaines d'Information sur la Santé Mentale 2024

DU 9 OCTOBRE AU 16 NOVEMBRE 2024

Le Conseil Local de Santé Mentale du Grand Chalon organise avec ses partenaires la 8ème édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale du 9 octobre au 16 novembre 2024 sur la thématique « en mouvement pour notre santé mentale ».

Selon l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit. Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général ». De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété ».



CETTE ANNÉE, LE THÈME NATIONAL EST :

« EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE »

Programme



Concours d'art postal

Exposition de créations artistiques.

> **Du lundi 7 au vendredi 18 octobre 2024.**

À **Sevrey**, Cafétéria des patients de l'EPSM 71, 55 rue Auguste Champion.

Ouvert au grand public, sans inscription.

Emission de radio « ELIPS FM »

Diffusion de l'émission radio « ELIPS FM » créée par l'Hôpital de Jour Jeunes Adultes de l'Etablissement Public de Santé Mentale 71 sur le thème du sport et de la santé mentale. (Diffusion d'un micro-trottoir, témoignage de professionnels du territoire, ...)

> **Mercredis 9 et 16 octobre 2024.** À 18h30.

> **Judis 10 et 17 octobre 2024.** À 16h30.

> **Vendredis 11 et 18 octobre 2024.** À 10h30.

> **Dimanches 13 et 20 octobre 2024.** À 8h30.

Sur **Radio Prévert** (105.9 FM).

Atelier créatif « Land'art »

Séance créative avec les patients du groupe. Land'art de l'Etablissement Public de Santé Mentale 71

> **Mercredi 9 octobre 2024.** De 14h30 à 15h30.

À **Chalon-sur-Saône**. Parc botanique Georges Nouvelle (lieu de repli en cas de pluie : Kiosque place de Beaune Chalon sur Saône).

Ouvert au grand public, sans inscription. Renseignements au 03 85 92 82 00.

Bouger pour ma santé « Allons prendre l'air ! »

10 séances d'activités physiques adaptées : marche dynamique, marche douce, renforcement musculaire, initiation à la marche nordique...

Pour un public en reprise d'activité présentant des difficultés physiques.

> **Du mercredi 9 octobre au mercredi 18 décembre 2024.** Horaires variables.

À **Chalon-sur-Saône, Fontaines, Châtenoy-en-Bresse, Dracy-le-Fort, Saint-Léger-sur-Dheune, Jambles, Châteaunoy-le-Royal, Champforgeuil et Saint-Rémy.**

Gratuit, inscriptions obligatoires : Espace Santé Prévention - 03 85 46 14 57.

« Des savoirs verts aux savoir-faire »

Quoi de mieux que le jardin pour bouger au quotidien ? Stands, conférences, ateliers, troc de graines et de plants, concert. Organisé par l'association « le bois gourmand ».

> **Samedi 12 octobre 2024.** De 13h30 à 18h.

À **Chalon-sur-Saône**. Espace Jean Zay 4 rue Jules Ferry.

Ouvert au grand public, sans inscription.

Danse Hip-hop

Atelier de danse « Hip-hop adapté » animé par l'artiste danseur JÉY de la Compagnie TSN

> **Vendredi 18 octobre 2024.** De 9h30 à 11h45.

À **Sevrey**. Auditorium de l'EPSM 71, 55 Rue Auguste Champion.

Ouvert au grand public, exclusivement pour observer et échanger avec les participants, sans inscription.

« Et SISM'on s'mettait en mouvement »

> **Samedi 19 octobre 2024.** De 10h à 17h.

De 10h à 12 h : Exposition photos et sculptures - EPSM ; Témoignages écrits et oraux - Accueil de jour PEP 71.

Stand d'informations : réseau psy et UNAFAM.

Ateliers : Sensibilisations aux gestes de premier secours, marche, relaxation et ateliers divers animés par Espace santé prévention.

12h00 : Repas tiré du sac et temps d'échange.

14h00 : Projection Ciné-débat du documentaire « Performant autrement »
Chalon sport adapté.

16h30 : Pot de clôture.

À **Saint-Marcel**. Salle Alfred Jarreau.

Ouvert au grand public, inscriptions obligatoires : ras.st-remy@pep71.org ou 06 38 87 24 68.



Atelier « Bouger pour ma santé au quotidien »

Deux cycles de 8 séances d'activités physiques pour les personnes éloignées de la pratique.

1er cycle

- > **Lundis 4,18, 25 novembre, 2,9 et 16 décembre 2024.** De 12h15 à 13h15.
Pour découvrir les bienfaits de l'activité physique et mettre du mouvement dans son quotidien.
- > **Lundis 13 janvier et 14 avril 2024.** De 12h15 à 13h15.
Pour un suivi et une orientation vers une activité régulière.

À Chalon-sur-Saône. 1 place Sainte-Marie.

Gratuit, inscriptions obligatoires : Espace Santé Prévention - 03 85 46 14 57.

2e cycle

- > **Mardis 5, 12, 19, 26 novembre, 3 et 10 décembre 2024.** De 10h30 à 11h.
Pour découvrir les bienfaits de l'activité physique et mettre du mouvement dans son quotidien.
- > **Mardis 14 janvier et 15 avril 2025.** De 10h30 à 11h.
Pour un suivi et une orientation vers une activité régulière.

À Givry. À L'A.T.E.LIER.

Gratuit, inscriptions obligatoires : CCAS - 03 85 94 16 02.

Conférence active

Conférence sur l'activité physique et le bien être suivi d'une séance d'activité physique adaptée. Proposé par l'association « Siel bleu » à destination des personnes âgées.

- > **Mercredi 13 novembre 2024.** De 14h à 16h30.

À Chalon-sur-Saône. Espace Santé Prévention, 1 place Sainte-Marie.

Venir avec ses baskets et une tenue confortable.

Gratuit, inscriptions obligatoires : Espace santé prévention - 03 85 46 14 57.

« Changeons de regard »

- > **Samedi 16 novembre 2024.** De 14h à 18h.

Labyrinthe pédagogique « santé mentale ». Parc Sainte Suzanne, 4 rue du Foyer.

Exposition de peintures de M. Laurent THEVENOT. Salle Fénéé, place de la Mairie.

Atelier collectif de danse avec M. TRAN Tuan Khai. Salle de danse de la Mairie.

Collation offerte aux participants. Salle de réception de la Mairie.

À Fontaines.

Ouvert au grand public, sans inscription.

Atelier « Bouger avec bébé »

Séances pour les parents au relais des enfants de Marguerite.

> D'octobre à décembre 2024.

À Chalon-sur-Saône. Maison des 1000 premiers Jours - Les Enfants de Marguerite - 136 Avenue Boucicaud 71100 Chalon-sur-Saône.

Prévoir une tenue confortable pour l'ensemble des séances.

Sur inscription, pour plus de renseignements contactez le 03 85 44 97 15.

Journée intergénérationnelle entre l'Hôpital de Jour « Myosotis et l'EPHAD « Terre de Diane »

Au programme : Jeux de pétanque et réalisation de pâtisseries entre les enfants de l'Hôpital de Jour et les personnes âgées de l'EPHAD.

> Mardi 22 octobre 2024.

À Saint-Rémy.

Non ouvert au public.



Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



Le Grand Chalon

Agglomération

