

# Bien dans son corps, bien dans sa tête à Carcassonne !

(programme au verso)

**35<sup>e</sup> ÉDITION**

Semaines d'information sur la santé mentale  
**SISM**

**unafam**  
UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

**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](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

QR code, Facebook, LinkedIn, CC BY-NC-ND

**MEMBRES DU COLLECTIF NATIONAL**



Contacts pour plus d'infos : 06 82 86 33 20

UNAFAM Aude : 11@unafam.org

**Jeudi 10 octobre - 20 h**

**Le Colisée**  
(Les Amis du Cinoch)

- **Ciné-débat** autour du film de Paul NEWMAN  
« De l'influence des rayons Gamma sur le comportement des marguerites »  
Et projections de 3 autres films autour de la santé mentale pendant les 2 semaines de sensibilisation. Vous trouverez le programme sur le site du colisée



Entrée payante selon les tarifs habituels du colisée

**Vendredi 11 octobre - 18 h**

**Médiathèque Grain d'Sel**  
(rue Fédou)

- **Conférence - débat**  
« Le mouvement, c'est MOI vivant »  
par la psychologue **Françoise GOUZVINSKI**

**Samedi 12 octobre - 14h à 18h30**

**Cité des Sports**  
(Entrée GRATUITE)

- **Flashmob** d'ouverture par Camille Cau à 14h30
- **Ateliers activité physique**  
Bouger ensemble avec un coach de la cité des sports & Manon Coach de sport adapté au Comité Départemental Sport Adapté 11
- **Echanges avec Ladislav L.**  
Salarié Fédération Française du sport Adapté, Handi & Sportif.  
« **Le sport au cœur de la santé mentale** »
- **Tables rondes**
  - . « **Rapport aux émotions à travers le corps** » avec la danseuse **Camille CAU**
  - . « **Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale** » avec le psychiatre **Dr. Alexandre DARIE**
- **Buffet** pour clôturer la journée « **Bien manger pour bien bouger** » avec l'intervention d'une diététicienne



**Stand des associations - Participations :**

GEM Le Fogatel, C.A.U.R de Limoux, Comité Départemental du Sport Adapté,  
Médiathèque Grain d'Sel, Formatrice en Premier Secours en Santé Mentale.

Ne pas jeter sur la voie publique



**POURQUOI  
, LECHAT?**

