

## “ 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 »(1). 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 » (2).

Toute activité qui met en mouvement compte : les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes (1).

Cette 35e édition des SISM met à l'honneur l'idée de mouvement au sens large, que ce soit une activité sportive, un geste du quotidien ou encore une sensation de mieux-être par rapport à une période plus difficile. La mise en mouvement de chacune et chacun relève d'une responsabilité individuelle et sociétale. En effet, chaque acteur a un rôle à jouer dans son domaine pour favoriser la mise en mouvement de l'autre. Réfléchissons ensemble et mobilisons nous lors des SISM pour penser le mouvement en faveur de notre santé mentale.

La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne, nous sommes donc toutes et tous légitimes pour organiser et/ou participer à un événement pendant les SISM. Pendant 2 semaines, du 7 au 20 octobre 2024, les événements organisés partout en France métropolitaine et ultramarine sont l'occasion de réfléchir aux solutions individuelles, communautaires ou sociétales à mettre en place ensemble pour intégrer le mouvement au quotidien de toutes et tous en faveur de notre santé mentale.

- (1) Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'œil
- (2) Bouger pour être en bonne santé mentale.pdf

Extraits de l'argumentaire national SISM 2024

### COLLECTIF SISM DU GRAND SAUMUROIS 2024

UNAFAM, Adapei 49, ARS Pays de la Loire, Centre hospitalier de Saumur, UDAF, CTS Maine et Loire, CPTS du Grand Saumurois, Groupe d'Entraide Mutuelle, MJC Centre Social Saumur

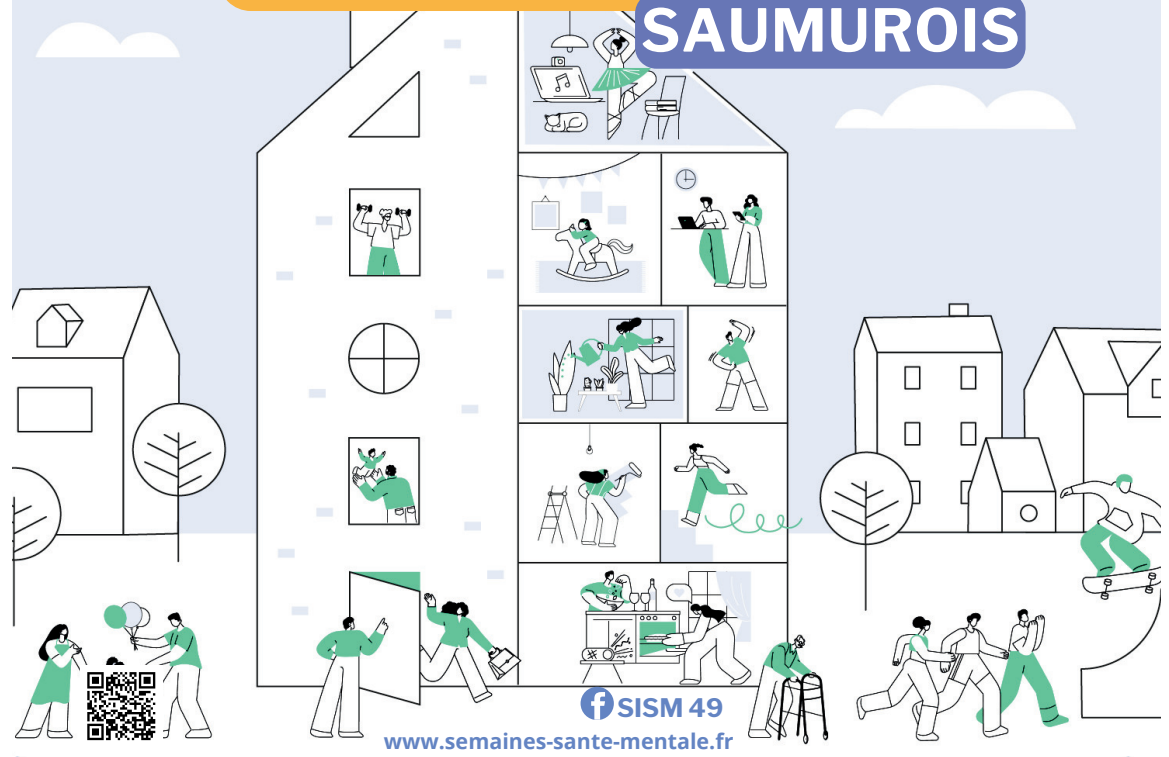
### PARTENAIRES 2024

Ville de Saumur, Saumur rando, Esca'L

Conception - Service communication - CPTS du Grand Saumurois - 2024 | NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



# PROGRAMME SAUMUROIS



f SISM 49  
www.semaines-sante-mentale.fr

## 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





# PROGRAMME 2024

## Saumur & sa périphérie - Du 7 au 20 octobre

MARDI  
8 OCTOBRE

9H30 - 12H

### RENCONTRES - INFORMATIONS SUR LE THÈME "EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE"

Dr Martine COTTIER-JOUET, Chef de pôle Psychiatrie Saumur  
Tout public, professionnels de santé, familles, aidants

Espace Jean Rostand, 49 400 Saumur

MARDI  
8 OCTOBRE

14H - 16H30

### ATELIERS SUR LE THÈME "EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE"

Ateliers proposés par l'équipe du secteur 10 de  
l'hôpital de Saumur, tout public

Espace Jean Rostand, 49 400 Saumur

VENDREDI  
11 OCTOBRE

15H - 17H30



### BIBLIOTHÈQUE DES LIVRES VIVANTS

Partager le chapitre d'une vie, dépasser les clichés  
des troubles psychologiques  
9 livres proposés, diffusion de podcasts de la Jeune  
Chambre Economique

Tout public à partir de 16 ans - Inscription sur le site  
de la médiathèque

Médiathèque, Rue Célestin Port, 49 400 Saumur

SAMEDI  
12  
OCTOBRE

9H30 - 12H30

### STAND DU COLLECTIF SISM SAUMUR ÉVEIL MUSCULAIRE

Communiquer avec le public pour déstigmatiser les  
personnes atteintes de troubles psy

Animation par l'atelier de théâtre de la MJC

1 séance d'éveil musculaire à 10h30

Place Bilange, 49 400 Saumur

LUNDI 14  
OCTOBRE

14H - 18H30

### PORTES OUVERTES GEM GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE

Rencontre avec les animatrices et adhérents et  
présentation de leurs activités

Tout public, entrée libre sans inscription

3 bis rue de Rouen à Saumur

MARDI 15  
OCTOBRE

Départ 14H30

### RANDONNÉE

5,5 km avec Saumur Rando

Tout public - Inscription au 02 41 67 84 36

Départ du GEM - 3 bis rue de Rouen, Saumur

MERCREDI  
16  
OCTOBRE

15H - 16H  
16H15 - 17H15

### JARDIN SENSORIEL

Stimulation du sens du toucher au contact de différentes  
textures qui procure une sensation de détente

2 séances : 15h ou 16h15 - tout public, à partir de 6 ans  
Inscription au 02 41 40 25 60

Prévoir des vêtements souples et chaussettes

MJC Centre Social, 49 400 Saumur

JEUDI 17  
OCTOBRE

15H - 16H30

### BASK'IN

Sport de type basket avec 6 paniers

Public valide ou porteur de handicaps

Inscriptions via : Natacha NAULET 06 36 18 65 75

Gymnase Claude Gouzy

Rue du docteur Schweitzer à Saumur

JEUDI  
17  
OCTOBRE

19H30

### CINÉ-DÉBAT

Film "Les Intranquilles" suivi d'un débat  
animé par une psychologue et une  
bénévole UNAFAM

Inscription en scannant ce Qr Code ou  
via [administratif@cptsgrandsaumurois.fr](mailto:administratif@cptsgrandsaumurois.fr)



5 Quai Comte Lair, 49 400 Saumur