



Du 07 au 20 octobre 2024 aura lieu la 35e édition des Semaines d'information sur la santé mentale. Cette édition des SISM est placée sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention. Elle 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.

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 ».

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.

Contact :

06 30 03 79 57

coordinationgem41.cvl@vyv3.fr



35^e ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale

SISM

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

EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

7 - 20 OCTOBRE 2024

www.semaines-sante-mentale.fr

@Sism_Officiel



8 au 19
OCT

Tables thématiques

Médiathèque Maurice Genevoix

Tables thématiques dans toute la Médiathèque.

BLOIS

8
OCT

Je bouge dans la cours

Espace Mirabeau, Place de la Laïcité, de 16h30 à 17h30

La ludothécaire vous propose de découvrir ou redécouvrir des jeux de récréation d'hier et d'aujourd'hui.

Information :

- Gratuit, sans inscription
- Pour les familles et enfants seuls de plus de 8 ans

11
OCT

Rallye Piéton

Promenade Edmond-Mounin, côté quai Ulysse Besnard de 14h à 17h

Rallye piéton « La tête et les jambes » proposé par le GEM AMILA.

16
OCT

Lecture « Laissez-vous conter »

Médiathèque Maurice Genevoix, à partir de 10h30

Lectures pour les enfants à partir de 3 ans, sur la thématique du Sport suivi d'un petit parcours de mobilité. Venez écouter des histoires pour enfants à partir de 3 ans, un rendez-vous convivial et familial à ne pas manquer !

16
OCT

Défie ta famille à la Nintendo Switch Sports

Médiathèque Maurice Genevoix, de 14h à 16h

La Médiathèque vous invite à découvrir Nintendo Switch Sports ! Participez à des matchs de tennis, bowling, golf, volley-ball, football, et badminton. Jouez jusqu'à 4 en simultané avec la détection de mouvements pour une immersion totale. Venez en famille ou entre amis pour une après-midi de fun et de sport virtuel.

Information :

- Gratuit
- 8 places par session de 30 min
- A partir de 8 ans
- Jusqu'à 4 joueurs simultanés

8 & 15
OCT

Caf'thé créatif

Centre Social la Chrysalide, CIAS du Blaisois, de 14h à 16h30

Partagez votre créativité, offrez votre savoir-faire ! Selon vos envies, venez échanger et partager vos idées créatives en couture, tricot, objets de décoration, bijoux, autour d'une tasse de café ou d'un mug de thé.

Information :

- Gratuit
- Renseignement au 02 54 45 54 63

9 & 16
OCT

1h pour prendre l'air !

Centre Social la Chrysalide, CIAS du Blaisois, de 10h à 12h

Petites marches dans Vineuil.

Information :

- Gratuit, sur inscription au 02 54 45 54 63
- Départ devant le Centre Social La Chrysalide

17
OCT

La p'tite pause

Centre Social la Chrysalide, CIAS du Blaisois, de 9h30 à 11h30

Rejoignez cet espace d'expression libre !

Informez-vous sur les activités culturelles près de chez vous. C'est aussi l'occasion d'échanger et de proposer vos idées et vos envies autour d'un petit café ou d'un thé.

Information :

- Gratuit sur inscription au 02 54 45 54 63

9
OCT

Promenade urbaine mouvementée

Marché couvert de Vendôme, départ à 14h aux Grands Près

Organisé par ALVE et l'UNAFAM

Une promenade parsemée d'étapes permettant de se mettre en mouvement physiquement, intellectuellement, émotionnellement, afin de découvrir ou mettre en valeur ce qui est déjà à notre disposition : structure de sport, patrimoine, jardin...

Information :

- Gratuit
- Ouvert à tout public, porteur de handicap ou non

VINEUIL

VENDOME

2 & 9 OCT Prévention du cancer du sein

OCT Centre Social la Chrysalide, CIAS du Blaisois, de 14h à 16h

VINEUIL

Avec un buste de simulation de palpation, venez apprendre l'autopalpation qui est l'un des principes de précaution à connaître. Grâce à ce buste vous apprendrez à avoir les bons gestes.

Information :

- Gratuit, sur inscription au 02 54 45 54 63
- En partenariat avec le CRCDC41 et la ligue contre le cancer

2 & 16 OCT Les mercredis de la Ludo

OCT Centre Social la Chrysalide, CIAS du Blaisois, de 14h à 17h

Venez jouer en famille et partager un bon moment de bonne humeur autour d'un jeu.

Information :

- Gratuit sur inscription au 02 54 45 54 63

3 & 11 OCT Initiation à la marche avec bâtons

OCT Centre Social la Chrysalide, CIAS du Blaisois

Ateliers qui s'adressent à toute personne qui souhaite trouver dans un moment de détente, de partage et de bien être tous les bienfaits de l'activité physique adaptée. Spécifiquement conçu pour permettre aux personnes de plus de 60 ans, aux personnes malades et à leurs aidants, aux personnes en surpoids, ou en situation de handicap de s'initier à la marche avec bâton en respectant leur envies, capacités et besoins.

Information :

- Renseignement au 02 54 45 54 63
- le 3 oct. de 14h à 15h30 & le 11 oct. de 10h30 à 12h

6 OCT Marche Octobre Rose

OCT Centre Social la Chrysalide, CIAS du Blaisois, à partir de 9h

Marche Rose Ligue contre le Cancer 41 avec 2 parcours : 5 et 10 km à partir de 9h (jusqu'à 10h). Dans le cadre d'octobre rose, dépistage et prévention du cancer du sein.

Information :

- Licenciés : 3,5 € / Non licenciés : 5 € • Renseignement au 02 54 45 54 63
- Départ du Centre Social La Chrysalide au parking de la salle des fêtes et de la poste

17 OCT JEUDI OUI « Les petites randos »

OCT Espace Mirabeau, Place de la Laïcité, de 9h30 à 12h

BLOIS

Dans les alentours de Blois, Nadine vous propose un parcours de 5 km pour découvrir les trésors qui nous entourent ou voir autrement notre environnement.

Information :

- Pour adulte
- Inscription obligatoire au 02 54 43 37 19
- Adhésion sur l'Espace Mirabeau
- Départ de l'Espace Mirabeau
- Prévoir co-voiturage jusqu'au lieu de la randonnée.

19 OCT Découverte du judo

OCT Médiathèque Maurice Genevoix, de 14h30 à 16h30

Venez découvrir le judo à la Médiathèque ! en collaboration avec le Judo Club Blois, nous vous invitons à un après-midi de découverte et de présentation du judo. Venez tester ce sport passionnant sur des tatamis spécialement installés pour l'occasion. Une expérience unique pour petits et grands !

Information :

- Gratuit
- A partir de 4 ans

24 OCT DO-IN : atelier relaxation & estime de soi

OCT Gymnase Foch, de 15h45 à 16h45

Cette pratique, proposée par la FRAPS, permet d'allier la gestion des émotions et l'estime de soi pour un bien-être global.

Information :

- Gratuit
- Séance de 45 minutes
- Sur inscription au 06 30 03 79 57

9 & 16 OCT Marche

OCT GEM de Montrichard, à 11h

MONTRICHARD

Marche avec le mouvement Psytoyens.

Information :

- Départ à 11h au GEM de Montrichard, 32 rue du Gazomètre

17 OCT La Grande Lessive

Jardin Hôtel d'Effiat, de 10h à 17h

MONTRICHARD

Organisée par le GEM de Montrichard, La Grande Lessive est une exposition éphémère qui portera sur le thème : Pareil / Pas pareil.

17 OCT Escape Game « Rallumez la flamme »

Jardin Hôtel d'Effiat, de 10h à 12h

Escape game « Rallumez la flamme » organisé par l'Udaf de Loir-et-Cher et la Confédération Syndicale des Familles du Loir-et-Cher.

La flamme emblématique s'est éteinte et les jeux ont été retardés... Il faut absolument retrouver de quoi la rallumer avant qu'il ne soit trop tard !

Information :

- Gratuit
- Session de 45 minutes
- Adultes et enfants à partir de 8 ans
- Infos et inscriptions : 02 36 23 22 20

4 OCT au 8 NOV Exposition

CCAS, 21 boulevard du Maréchal Lyautey, de 10h30 à 17h

ROMORANTIN

Exposition photos « C'est pas juste une exposition sur le handicap », organisée par le CCAS de Romorantin-Lanthenay.

Information :

- Gratuit et ouvert à tous

7 au 20 OCT Exposition photos autour du sport

CH de Romorantin-Lanthenay, 96 rue des Capucins

Exposition photos autour du sport organisée par le Centre Hospitalier de Romorantin-Lanthenay.

Information :

- Horaires : 9h15 - 12h / 14h - 16h15
- Gratuit et ouvert à tous
- L'exposition a lieu dans la cafétéria du CH de Romorantin

8 OCT « L'offre de soins de psychiatrie adulte du CHRL »

Auditorium - La Fabrique Normant, à 22h

Conférence organisée par le Centre Hospitalier de Romorantin-Lanthenay en collaboration avec la CPTS Sologne-Vallée du Cher.

Information :

- Réservée aux professionnels de santé
- Adresse : 7, rue Emile Martin à Romorantin

14 OCT « La souffrance au travail et le burn-out »

Auditorium - La Fabrique Normant, à 18h30

Conférence organisée par l'ASEPT 41 en partenariat avec le Contrat Local de Santé.

Information :

- Gratuit et ouvert à tous
- Adresse : 7, rue Emile Martin à Romorantin

17 OCT Après-midi découverte et bien-être

Centre d'exposition - La Fabrique Normant, de 14h à 17h

Profitez d'une après-midi ludique avec de nombreux stands, ateliers et animations à découvrir.

Information :

- Gratuit et ouvert à tous
- Adresse : 1 Av. François Mitterrand, à Romorantin-Lanthenay

30 SEPT au 11 OCT Exposition sur les perturbateurs endocriniens

Centre Social la Chrysalide, CIAS du Blaisois

Cette exposition vous invite notamment à découvrir ce que sont les perturbateurs endocriniens, leurs impacts sur notre santé, notre cerveau et bien d'autres informations.

Information :

- Gratuit
- Renseignement au 02 54 45 54 63

ROMORANTIN

VINEUIL