

# Ensemble, bougeons pour notre santé mentale

- danses
- échanges
- exposition
- formation
- spectacle

»» À TOUT ÂGE

du 7 au 20  
octobre  
2024

11<sup>e</sup>

ÉDITION  
À SAINT-MARTIN-D'HÈRES



Flashez-moi pour connaître  
le programme sud Isère

Informations :  
[service.hygiene-sante@saintmartindheres.fr](mailto:service.hygiene-sante@saintmartindheres.fr)  
04 76 60 74 62

À  
tout âge

## >>> Exposition

### En mouvement dans ma tête et dans mon corps

Une invitation à découvrir, cheminer et vibrer autour d'œuvres aux formats variés proposées par des Martinérois de tout âge suggérant les émotions, les sensations, les mouvements de la tête et du corps, mais aussi très souvent du cœur...

Vous êtes invités à voter pour vos "coups de cœur" jusqu'au **mardi 15 octobre**

### Du 8 au 19 octobre

Médiathèque Paul Langevin  
29 place Karl Marx

Ouvert tous les jours sauf les lundis et dimanches, et les mardis et vendredis matins

#### Accès :

Tram D - arrêt Édouard Vaillant  
Bus C5 - arrêt Pierre Semard  
Bus 14 - arrêt cité Labeye

Entrée libre et gratuite

Information au 04 76 42 76 88

## ■ Vernissage

### Dimanche 29 septembre

Foire verte du Murier

## ■ Temps fort

### Mercredi 16 octobre, de 17 h à 19 h

- Lecture poétique publique
- Annonce des "coups de cœur" du public

## ■ Suite de l'exposition

**Novembre**, Mission locale  
20 rue Galilée

**Janvier**, galerie Jules Vallès  
14 place de la République

À  
tout âge

## >>> Jeux collectifs

### Des jeux plein la tête... et les jambes !

Après-midi ludique autour de jeux collectifs. Au programme : béret, molyk, ketchup-tomate, twister, quiz mouvant autour du sport et de la santé mentale.

### Mercredi 9 octobre, de 14 h à 16 h 30

Maison de quartier Romain Rolland  
5 avenue Romain Rolland

#### Accès :

Bus C7 et bus 12 - arrêt La croix du pâtre

Accès libre et gratuit

Information au 04 76 42 76 88

Habitants  
martinérois

## >>> Formation

### Premiers secours en santé mentale (PSSM)



Si je tombe sur le trottoir et me foule la cheville, vous saurez sûrement quoi faire. Mais si j'ai une attaque de panique, c'est moins sûr...

Cette formation vous permettra de reconnaître les signes et symptômes des principaux troubles de santé mentale mais aussi d'identifier les différentes situations de crise en santé mentale et d'apprendre comment apporter un soutien immédiat, renseigner la personne et la diriger vers un professionnel de santé compétent. Cette formation, ouverte à tous, est utile à tous. Tout le monde peut vivre un moment de détresse ou passer une période difficile, que ce soit quelqu'un dans votre milieu professionnel, dans votre entourage ou un parfait inconnu.

## Jeudi 10 & vendredi 11 octobre De 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h

Maison de quartier Louis Aragon,  
27 rue Chantegrenouille

### Accès :

Tram D - arrêt Étienne Grappe  
Bus 12 et C7 - arrêt Potié  
Bus C6 - arrêt 8 mai 1945

Formation gratuite - Priorité sera donnée  
aux résidents des quartiers Renaudie,  
Chamberton et Henri Wallon €

### Inscription au stage de 2 jours

jusqu'au vendredi 4 octobre  
à la maison de quartier au 04 76 24 80 10 ou  
accueil.louis.aragon@saintmartindheres.fr

## >>> Bal de danses mêlées Initiation danses

À  
tout âge

Tenue colorée

De 0 à 120 ans, entre amis ou en famille,  
seul ou accompagné, venez voir et essayer  
différentes danses proposées à Saint-  
Martin-d'Hères, partager un moment en  
musique, bouger ensemble,...  
Animations, surprises et stands d'informa-  
tion vous attendent !

## Mercredi 16 octobre de 14 h à 18 h 30

Espace Culturel René Proby  
Place Édith Piaf, rue George Sand

- 14 h 00 :** guinguette "hors les murs" animée  
par DJ Bénédetto
- 15 h 00 :** initiation à la capoeira avec l'as-  
sociation Som Do Gunga
- 16 h 00 :** goûter & projection du court-mé-  
trage "Danser pour vivre" réalisé à  
partir des témoignages des dan-  
seurs de la guinguette
- 16 h 30 :** bal folk animé par l'association  
Terre à pied
- 17 h 30 :** initiation au tango avec l'associa-  
tion Sol Tango

### Accès :

Tram D - arrêt Étienne Grappe  
Bus C4 - arrêt Général de Gaulle  
Bus C5 - arrêt Paul Cocat  
Bus C6 - arrêt Zella Melhis ou Chopin  
Bus 13 - arrêt Le marais

Entrée libre et gratuite

Information au 04 76 24 63 56

## >>> Animation

### PSYTruck

À  
tout âge

- La santé mentale nous concerne toutes et  
tous : venez en discuter autour d'un café !
- Le concept ? Un camion qui circule dans  
la région, avec à son bord des profession-  
nels, des personnes concernées par des  
troubles psychiques et leurs proches.
- Parler santé mentale, découvrir des res-  
sources locales, tester ses connaissances  
autour d'un café : toutes les raisons sont  
bonnes pour passer y faire un tour !

## Jeudi 17 octobre, de 10 h à 17 h

Place centrale du campus, parvis de la  
bibliothèque universitaire droits-lettre,  
1130 avenue centrale

Accès : Tram B et C - arrêt Bibliothèques  
Universitaires

Accès libre et gratuit

Information : [contact@repsy.fr](mailto:contact@repsy.fr)



Habitants et professionnels

## >>> Café santé

### Je bouge pour ma santé mentale

- Vous voulez découvrir ce qu'est l'activité physique adaptée ?
- Le Café santé tenu par les patients vous accueille pour répondre à vos questions et bouger ensemble grâce à une enseignante en activité physique adaptée du Pôle de santé de Saint-Martin-d'Hères et un enseignant de Prescribouge.

**Jeudi 17 octobre, de 14 h à 16 h 30**  
13 place Étienne Grappe

**Accès :** Tram D - arrêt Étienne Grappe  
Bus C6 - arrêt 8 Mai 1945  
Bus C7 - arrêt Potié  
Bus 12 - arrêt Étienne Grappe

Entrée libre et gratuite

**Information :** 04 76 59 34 52  
[contact@cpts-seg.fr](mailto:contact@cpts-seg.fr)

Adultes

## >>> Initiation au pilate

### Mon corps et son espace

Vers une (re)découverte de son corps dans l'espace à travers des micro-pratiques de respirations et postures.

Des exercices qui font du bien pour le corps et la tête, à remobiliser dans son quotidien.

**Lundi 14 octobre de 9 h 30 à 11 h 30**  
Maison de quartier Romain Rolland, 5 avenue Romain Rolland

**Accès :**

Bus C7 et bus 12 - arrêt La croix du Pâtre

**Gratuit sur inscription** au 04 76 24 84 00 ou [accueil.romain.rolland@saintmartindheres.fr](mailto:accueil.romain.rolland@saintmartindheres.fr)

Dès 8 ans

## >>> Spectacle Danse & Parkour

### IKŌ, collectif Lignes Urbaines

- IKŌ est un spectacle à la croisée de deux mondes : la danse hip-hop et le parkour, discipline rendue célèbre par les yamakasi. C'est un appel à se lancer, à prendre son élan et à envisager la prise de risque sous un autre angle : surmonter la peur, laisser place à la curiosité et à la liberté d'oser.
- Échange en fin de spectacle autour du mouvement et de la santé mentale avec les membres de la compagnie, une psychologue et une kinésithérapeute.

**Vendredi 18 octobre, 20 h, 50 min**

L'heure bleue  
2 avenue Jean Vilar

**Accès :**

Tram D - Zella Melhis  
Bus C6 - arrêt Étienne Grappe  
Bus 12 - arrêt Étienne Grappe

**Tarifs :** 5 € à 17 €€

**Billetterie** au 04 76 14 08 08 et billetterie en ligne <https://culture.saintmartindheres.fr/equipements/lheure-bleue/billetterie/>

**Vendredi 18 octobre de 10 h à 12 h**  
Maison de quartier Paul Bert, 4 rue Frédéric Chopin

**Accès :**

Bus C6 - arrêt Chopin

**Gratuit sur inscription** au 04 76 24 63 56 ou [accueil.paul.bert@saintmartindheres.fr](mailto:accueil.paul.bert@saintmartindheres.fr)