

MARDI 15 OCTOBRE

Les bienfaits du sport sur la santé mentale

- 14h00-16h00
- Lycéens de l'établissement

Lycée Simone Weil, Le Puy-en-Velay

MARDI 15 OCTOBRE

RELAXATION

- 12h30-13h30
- Lycéens de l'établissement

Lycée Simone Weil, Le Puy-en-Velay

CONFÉRENCE-DÉBAT

«Trans'identité, quelle place pour les professionnels-elles?»

Le Vinatier, Asso. Trans'Aide, Pr Guïèze...

- 18h00
- Centre Pierre Cardinal, Le Puy-en-Velay
- Pour tous

Centre Hospitalier Sainte-Marie/MGEN

Capsule bien-être

- 14h00
- Jeunes

Mission locale du Velay

MERCREDI 16 OCTOBRE

ESCAPE GAME

«La traversée de l'adolescence»

- 14h00-17h00
- Ados & Parents

Maison des Ados 43

PARCOURS SENSORIEL

- 13h00
- Jeunes

Mission locale du Velay

JEUDI 17 OCTOBRE

SPECTACLE THÉÂTRAL

«Les ados, mode d'emploi»

- 20h00
- Salle polyvalente, Lamothe (Brioude)
- Pour tous

Maison des Ados 43

CINÉ-DÉBAT

Projection : « La machine à écrire et autres sources de tracas » de N. Philibert + Débat avec Muriel Quiniou, psychologue

- 18h00
- Ciné Grenette, Yssingeaux
- Pour tous

UNAFAM, MGEN

SENSIBILISATION

«Cosmos mental»

- 13h00
- Jeunes Mission locale du Velay

Maison des Ados 43

VENREDI 18 OCTOBRE

SPECTACLE THÉÂTRAL

«Les ados, mode d'emploi»

- 20h00
- Salle polyvalente, Saint-Maurice-de-Lignon
- Pour tous

Maison des Ados 43

RENCONTRE

Venez rencontrer la nouvelle équipe mobile Psychose Emergente - EMPE

- 9h30
- Professionnels

Centre Hospitalier Sainte-Marie

SPECTACLE «Étages»

- 18h30
- Pour tous
- Ateliers des arts, Le Puy-en-Velay

Association Dis-moi

du 07
au 20
octobre
2024

Semaines d'information
sur la santé mentale

SISM



Retrouvez le programme complet des

SISM sur la Haute-Loire

COLLECTIF SISM HAUTE-LOIRE



PROGRAMME





Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) s'adressent à tous les publics pour une meilleure compréhension de ce qu'est «avoir une santé mentale».

« 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, « 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. De plus, « toute activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique [...] et tout le monde a un intérêt à être plus actif ». Se mettre en mouvement dans sa vie quotidienne participe pleinement au parcours de rétablissement des personnes concernées par un trouble psychique.

GRATUIT

Tous les événements proposés par le Collectif SISM Haute-Loire sont gratuits.

Retrouvez tous les détails des événements sur : www.chsmlepuyenvelay.ahsm.fr



Événement TOUT PUBLIC



Événement PUBLIC SPÉCIFIQUE

SENSIBILISATION

Proposition d'essais accompagnés gratuits dans un club sportif pour les patients du CH Sainte-Marie pour une inscription ultérieure et durable DAHLIR, Centre Hospitalier Sainte-Marie, EPGV

DU 7 AU 20 OCTOBRE

Extension de la plateforme d'écoute

- 13h00-20h00
- 06 12 20 34 71

Allô Ecoute Ados, PEP 43

DU 7 AU 11 OCTOBRE

EXPO - Données de santé sur les troubles santé mentale et les dispositifs associés

Lycée Simone Weil, Le Puy-en-Velay

EXPO - «D'autres clichés en santé mentale»

Mission locale du Velay

DU 14 AU 18 OCTOBRE

EXPO - «D'autres clichés en santé mentale»

Lycée Simone Weil, Le Puy-en-Velay

MARDI 8 OCTOBRE

«La santé c'est vitale» : rencontre avec l'ISBA, la CPAM et une sophrologue

- 13h15
- Jeunes

Mission locale du Velay

RELAXATION

- 12h30-13h30
- Lycéens de l'établissement

Lycée Simone Weil, Le Puy-en-Velay

INFORMATION

Présentation des actions du DAHLIR

- 14h00-16h00
- Lycéens de l'établissement

Lycée Simone Weil, Le Puy-en-Velay

MERCREDI 9 OCTOBRE

ÉVÉNEMENT PARTICIPATIF

Collectif SISM Haute-Loire

- Activités ouvertes à tous

Randonnée bien-être : tronçon du chemin de Saint-Jacques

- 8h00
- Départ place Michelet, Le Puy-en-Velay
- Possibilité de déplacement en bus (places limitées, sur réservation)

CCAS Le Puy-en-Velay

Quizz bien-être

- Pendant la randonnée

Addictions France

Pause café

- Au retour de la randonnée
- Place du Marché couvert, Le Puy-en-Velay

Le P'tit Café

Repas partagé

Chacun amène ce qu'il a envie de partager pour le repas convivial

- 12h00
- Salle Didier Azas, Centre Roger Fourneyron
- Le Puy-en-Velay

Stands/Ateliers des partenaires

Venez rencontrer les partenaires du Collectif pour échanger, s'informer...

- 12h00-15h00
- Salle Didier Azas, Centre Roger Fourneyron
- Le Puy-en-Velay
- Pour tous

CCAS Le Puy-en-Velay, GEM Chat Typique, GEM La Galaxie, Unis-Cité, CDOS, EPGV Montplaisir, Service mobilité aggro, Services des sports et ressources humaines Le Puy-en-Velay, Centre Hospitalier Sainte-Marie, MGEN, Addictions France, UFOLEP, Le P'tit Café, UNAFAM

SENSIBILISATION

«Cosmos mental» par la CPAM

- 8h00-10h00
- Lycéens de l'établissement

Lycée Simone Weil, Le Puy-en-Velay

ACTIVITÉS CONVIVIALES

Balade douce

- 9h00-10h00
- Départ Centre Hospitalier Sainte-Marie jusqu'au GEM La Galaxie
- Pour tous

Atelier cuisine

Confection de tartes à partager durant le repas convivial au Centre Roger Fourneyron

- 10h00-11h30
- GEM La Galaxie 1 chemin de Sainte-Catherine, Le Puy-en-Velay
- Pour tous

SUR INSCRIPTION

Jeu «Karaocœur» (autour du karaoké)

- 15h00-17h00
- GEM La Galaxie 1 chemin de Sainte-Catherine, Le Puy-en-Velay

GEM La Galaxie

JEUDI 10 OCTOBRE

MARCHE NORDIQUE

- 12h30-13h30
- Lycéens de l'établissement

Lycée Simone Weil, Le Puy-en-Velay

PERMANENCE TRANS'AIDE

- 17h00
- Jeunes

Mission locale du Velay

SUR INSCRIPTION

VENDREDI 11 OCTOBRE

CHORALE

Venez chanter avec votre bonne humeur

- 14h00-16h00
- Pour tous
- Salle de la Citoyenneté, Le Puy-en-Velay

GEM La Galaxie