

SAMEDI 19 OCTOBRE

TEMPS FORT DE CLÔTURE

FORUM ASSOCIATIF SUR LA SANTÉ MENTALE

9h-17h : salle des fêtes, rue Grande Rue. Gratuit. Ouvert à tous.

Tout au long de la journée, rencontre avec les associations et partenaires qui ont participé aux semaines d'information sur la santé mentale afin de présenter leurs associations.

Les rendez-vous de la journée :

- **9h-17h** : atelier pour tester sa condition physique, avec la Maison sport santé.
- **11h-12h** : Chorale de chants marins par l'association Amarrage
- **14h30** : Café deuil, échange sur le deuil et la place de la mort dans notre société. L'association Vivre son deuil accompagne les personnes endeuillées mais aussi sensibilise, informe et forme des professionnels de la santé ou du social, des bénévoles d'associations et toute personne qui se sent concernée.
- **16h-17h** : initiation à la danse avec Patricia Robert

FORMATION PROFESSIONNELLE

RÉSERVÉE AUX PROFESSIONNELS

PROCESSUS PSYCHIQUES DE DÉSOCIALISATION

Cette formation, destinée aux professionnels, permet d'appréhender les étapes psychosociales vers la désocialisation d'une personne. Organisée par l'association Au fil de l'eau et la Fondation du Bon Sauveteur de la Manche.

- **vendredi 18 octobre, 9h-12h** : Maison pour tous Léo Lagrange, 12 square du Nivernais.

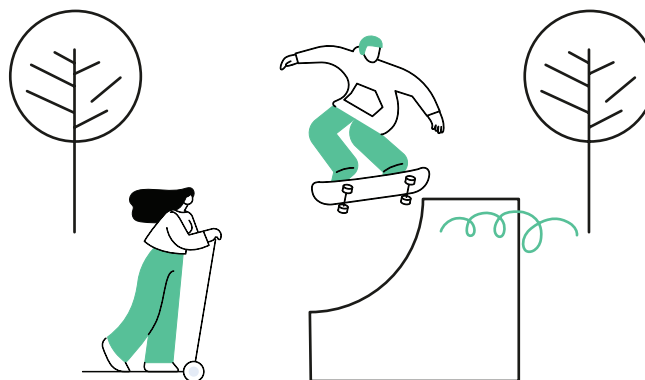
Gratuit, à destination des professionnels.

Sur inscription auprès de : dmyotier@asso-aufildeleau.org

Chaque année, les semaines d'information sur la santé mentale sont un moment privilégié pour **sensibiliser le public** aux enjeux de la santé mentale et à **promouvoir le bien-être psychologique**. L'occasion de mettre en lumière l'importance de prendre soin de sa santé mentale, de briser les tabous et de favoriser l'inclusion des personnes en situation de fragilité psychologique.

À travers des conférences, des ateliers, des cinés débats et des activités de sensibilisation, cet événement **encourage le dialogue, l'écoute et la solidarité** autour des questions liées à la santé mentale. Cette année, le thème annuel « En mouvement pour notre santé mentale » met l'accent sur **l'importance de l'activité physique** pour le bien-être.

Cette édition vise à promouvoir une approche globale de la santé, en soulignant **les bienfaits de l'activité physique sur le moral, le stress et la santé en général**. Bouger, se dépenser, rester actif, prendre soin de son corps c'est préserver son équilibre mental et émotionnel.



35^e Edition **SISM** Semaines d'information sur la santé mentale

EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

7 - 20 OCTOBRE 2024

Conception et impression Ville de Cherbourg-en-Cotentin - Illustrations © www.semaines-sante-mentale.fr

CHERBOURG
en Cotentin

LUNDI 7 OCTOBRE

CINÉ-DÉBAT

À L'ÉCOUTE

Projection du documentaire *À l'écoute* réalisé par Léa Ménard sur la prévention du suicide suivi d'un échange avec des professionnels et bénévoles du territoire.

Synopsis : Comment prévenir le suicide et y faire face ?

En Normandie, plusieurs initiatives existent et se complètent pour briser le tabou et rompre le silence. Des personnes ayant perdu un proche et/ou ayant eu des idées suicidaires témoignent avec sensibilité. Soignants et bénévoles sont également présents pour recueillir la parole des personnes en souffrance. Ils sont «à l'écoute».

20h30, salle Paul Éluard, Le Quasar, esplanade de la Laïcité. Gratuit.

Contact : Association Vivre son deuil vsd.normandie@gmail.com ou 06 48 37 57 49

MARDI 8 OCTOBRE

RENCONTRE-ÉCHANGE

ÉCOUTE LES MURS PARLER AVEC IXCHEL DELAPORTE

Rencontre avec Ixchel Delaporte, auteur du livre *Écoute les murs parler*, éditions Iconoclaste, 2023. Longtemps journaliste et productrice de documentaires pour France Culture, Ixchel Delaporte se consacre désormais à des enquêtes et des récits d'immersion. L'auteur a choisi de s'immerger dans un hôpital psychiatrique pendant quelques mois, dans et hors les murs. Une personne sur cinq en France est touchée. Toutefois, il reste encore beaucoup de tabous. Quelle est notre relation à la santé mentale ? Quelle peur la « folie » suscite-t-elle en chacun de nous ? Ixchel Delaporte révèle une planète encore trop invisible.

18h30, salle Paul Éluard, Le Quasar, esplanade de la Laïcité. Gratuit.

Contact : Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM) : 50@unafam.org

MERCREDI 9 OCTOBRE

ANIMATION INTERGÉNÉRATIONNELLE PARCOURONS-NOUS !

Parcours intergénérationnel à pied ou en vélo dans Tourlaville, ponctués de moments d'animations et sensibilisation au bien-être et bien vivre ensemble.

13h30-18h, rendez-vous à la Maison des jeunes et de la Culture (MJC)

La Brèche, rue du Neufbourg. Gratuit, ouvert aux adolescents et seniors sur inscription : MJC 02 33 44 86 04 ou via justine.thery@mjc-cherbourg.fr



DÉFI LUDIQUE

VIENS TOURNER LA ROUE

Animation ludique autour d'une roue pour réaliser différents défis : quizz, prends ma place, cap ou pas cap ! sur différentes thématiques, la santé mentale, le handicap, l'autisme...

Entre 14h et 17h, centre social Olympe de Gouges,

5 rue de l'Île de France.

Gratuit. Contact : 02 33 01 89 90

RÉUNION D'INFORMATION

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

L'association Cherbourg méditation a pour objet de favoriser l'apprentissage de la méditation de pleine conscience dans un cadre laïque. Des études scientifiques attestent que cette pratique est bénéfique à la santé mentale. Le protocole Mindfulness based on cognitive therapy (MBCT) vise notamment à apprendre à avoir une nouvelle relation avec ses pensées négatives (ruminations, anxiété), ses sensations corporelles désagréables (douleurs) et à améliorer sa gestion des émotions. Après une présentation de la méditation, les instructrices de l'association proposeront une pratique courte de méditation, expliqueront le protocole MBCT et répondront aux questions.

19h, salle des mariages, Mairie déléguée de Cherbourg-Octeville. Gratuit.

Contact : cherbourgmeditation@gmail.com ou 06 51 29 65 62

VENDREDI 11 OCTOBRE

PORTES OUVERTES

SÉANCE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE : SOFT VOLLEY

Avec le soft volley, la pratique du volleyball devient accessible à tous, en toute convivialité. Portes ouvertes pour participer à une séance d'activité physique adaptée de soft volley suivie d'un déjeuner. Avec la participation du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) de Cherbourg.

11h30-12h30, Club de loisirs de Tourlaville, rue des cités. Gratuit mais inscription obligatoire pour le repas. Contact : Johane 07 85 30 13 97 ou clt.santebienetre50110@gmail.com

ACTIVITÉ SENIORS

RANDONNÉE PÉDESTRE

Randonnée pédestre proposée aux seniors de plus 60 ans encadrée par les éducateurs sportifs de la ville. 7 kms environ.

14h, Rdv au parking Château des Ravalet. Gratuit. Contact : 02 33 87 87 07
Pour participer : fournir un certificat médical (ou une attestation sur l'honneur) de non contre-indication à la pratique de la randonnée pédestre et une attestation d'assurance responsabilité civile. Formulaire sur cherbourg.fr

LUNDI 14 OCTOBRE

CINÉ-DÉBAT

LA MACHINE À ÉCRIRE ET AUTRES SOURCES DE TRACAS

Projection du film *La machine à écrire et autres sources de tracés* de Nicolas Philibert suivi d'un échange avec la salle. Ce documentaire, dernier volet du triptyque initié avec *Sur l'Adamant* puis *Averroès & Rosa Parks*, poursuit sa plongée au sein du pôle psychiatrique Paris centre. Ici, le cinéaste accompagne des soignants bricoleurs au domicile de quelques patients soudain démunis face à un problème domestique, un appareil en panne... Réparer les objets pour réparer les âmes...

20h30, cinéma Le Palace, 2 rue des Résistants. Tarifs habituels : tarif plein 6 €, tarif réduit 4 € (moins de 18 ans, demandeur d'emploi, étudiant de moins de 30 ans). Contact : 50@unafam.org

MERCREDI 16 OCTOBRE

DÉFI

RALLYE PHOTOS ET ORIENTATION

Pour apprendre en s'amusant, le rallye portera sur le thème de la santé mentale. Accessible aux ados et adultes.

14h à 16h, rendez-vous à l'entrée du gymnase Bagatelle, rue du grand pré. Gratuit. Inscription conseillée surtout si groupe. Contact : Johane, 07 85 30 13 97 ou clt.santebienetre50110@gmail.com

VENDREDI 18 OCTOBRE

ACTIVITÉ SENIORS

RANDONNÉE PÉDESTRE

Voir au 11 octobre

