

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 —

1 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère des Sports
et Jeux Olympiques et Paralympiques



www.semaines-sante-mentale.fr



@Sism_Officiel

valence.fr



VALENCE

Activités & animations



Éditos

La santé mentale est pour notre municipalité une préoccupation importante. En témoignent, comme chaque année, ces deux semaines d'information qui lui sont largement consacrées.

Il est depuis longtemps établi que l'activité physique possède des vertus influentes pour lutter contre l'anxiété, le stress, la dépression, l'insomnie ou bien améliorer l'estime de soi. C'est pourquoi la Direction de la Santé Publique de la Ville de Valence a décidé de mettre en place du 1 au 20 octobre un ensemble d'initiatives visant à mieux faire comprendre les interactions qui unissent le corps et l'esprit.

Promouvoir la pratique de l'activité physique, en plus de ses effets concrets sur la bonne santé, c'est également participer à augmenter la situation de bien-être en stimulant positivement les ressources disponibles de chacun devant les difficultés du quotidien, mais aussi face au risque d'un ensemble de maladies mentales, dont nul n'est à l'abri.

En cette année olympique, se mettre « en mouvement pour notre santé mentale » est la meilleure décision qu'il nous soit donné de prendre. Aussi, désormais, coupons chaque jour un peu nos écrans et laissons au sport le soin d'accomplir tous ses bienfaits ! Pour cela, nos équipements municipaux et nos clubs valentinois vous ouvrent leurs bras.



Nicolas Daragon

Maire de Valence
Vice-président de la Région

Plus loin, Plus haut, Plus vite : Cette année olympique suscite beaucoup d'enthousiasme et d'émulation. Les compétitions, que l'on regarde avec plaisir sont l'occasion de célébrer les athlètes, l'esthétique de leurs corps, la rigueur de leurs entraînements, leur combativité et leurs performances de plus en plus impressionnantes.

Mais, cette année olympique est aussi l'occasion de célébrer l'activité physique telle qu'on peut la pratiquer au quotidien, sur notre temps libre, dans une association, avec des proches ou, tout simplement, dans nos déplacements du quotidien. Ce sont alors d'autres valeurs que nous célébrons :

- la liberté : celle que l'on ressent sur un vélo
- le plaisir : le plus simple, celui qui n'est lié qu'à notre capacité à sentir notre corps bouger
- le partage : celui que l'on ressent lorsque l'on est côte à côte, uni par un même effort
- la fierté : celle de s'être fixé un but et d'y être arrivé
- le respect : de soi-même et des autres
- et bien sûr la santé !..

S'il est évident que l'activité physique maintient notre corps en bonne santé, il est maintenant largement établi qu'elle est aussi très favorable à une bonne santé mentale. Un peu chaque jour, si possible avec d'autres, si possible en extérieur, l'activité physique peut contribuer fortement à notre bien être psychique.

Cette année, les SISM seront donc l'occasion de se pencher plus précisément sur les liens entre activité physique et santé mentale.

Cette semaine sera aussi l'occasion de traiter de sujets très larges. Prévention, Accueil, Accompagnement, Soins : La qualité et la diversité des événements proposés, permettront, cette année encore, d'informer et de sensibiliser le plus grand nombre aux enjeux de santé mentale.

Je remercie vivement l'ensemble des personnes impliquées dans l'organisation des SISM et je vous souhaite une semaine riche d'échange, et de mouvements !



Lucie Verhaeghe

Directrice du CH Drôme Vivarais

« En Mouvement pour notre Santé Mentale »

Le thème de l'édition 2024 des Semaines d'information sur la santé mentale permet d'explorer le lien entre santé mentale et santé physique et d'interroger plusieurs aspects de la mise en mouvement :

► Sous l'angle psychique

comment retrouver du plaisir dans une activité physique ?
rechercher les facteurs qui augmentent notre motivation ?
découvrir d'autres lieux ou liens pour développer nos ressources ?

► Sous l'angle physique

La pratique d'une activité physique adaptée, quel que soit la condition physique ou l'âge, a des effets bénéfiques sur la santé mentale en favorisant l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété.

► La mise en mouvement sociétale

en favorisant l'intégration de la pratique sportive au quotidien dans les écoles, au travail, au sein de la cité, améliore le bien-être de chacun-e.

Exposition

L'art en mouvement. En mouvement ? Vers l'art ?

Du vendredi 4 octobre au dimanche 20 octobre

Exposition d'art brut et singulier

Regards croisés entre l'exposition d'art brut et singulier organisée par MGEN Drôme et les œuvres « Terre et temps 2 » du Centre Hospitalier Drôme Vivarais. Un écho, une résonance, une pertinence.

MGEN Drôme a réuni plus d'une soixantaine d'œuvres d'artistes présents dans le monde de l'art brut et singulier : disparus, contemporains, régionaux ou plus lointains, tous reconnus dans leur domaine. Une salle sera dédiée à Jaber Al Mahjoub (collection prêtée par Bertand Bellon).

Le thème du mouvement des SISM 2024 y sera décliné : le corps, les voyages, le mouvement vers l'autre, la rêverie...

En correspondance, deux services du Centre Hospitalier Drôme Vivarais (usagers et soignants du Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel et de l'Hôpital De Jour) ont été accompagnés par la plasticienne Sandrine Cerdan et le poète Arnaud Savoye pour réaliser les œuvres « Terre et temps 2 » : Un regard sur ma terre, l'endroit où j'habite, terre de Valence, mouvements de terre, mouvements du temps.

Une invitation au voyage.

- Lundi et dimanche : 14 h > 18 h
- Mardi, jeudi et vendredi : 10 h > 12 h et 14 h > 18 h
- Mercredi et samedi : 10 h > 18 h

Maison du gardien, Parc Jouvet - 27, avenue de la Comète

Entrée libre et gratuite

- Pour toute autre demande de visite guidée : claudinenadal@outlook.fr

Exposition en plein air

Et vous, ça va comment ?

Du mardi 1^{er} octobre au dimanche 20 octobre

Tout en vous promenant dans le Parc Jouvet. Venez prendre connaissance de la synthèse d'une enquête de grande envergure réalisée en 2023, une mise en lumière de la santé mentale des valentinois.

Vous aurez l'occasion d'interroger vos représentations et de découvrir les dispositifs valentinois d'accompagnement.

Des professionnel(le)s de MESSIDOR ou des bénévoles de l'UNAFAM seront disponibles pour échanger avec vous les 8, 9 et 17 octobre, de 14 h à 16 h.

Parc Jouvet

- ▶ Entrée libre et gratuite
- ▶ 8 h > 18 h



Rencontres - Échanges

ESCALE PLACE LATOUR-MAUBOURG

Pousse tes ressources !

Mercredi 9 octobre, de 11 h à 17 h

« Nous avons tous nos propres ressources, allons à la découverte de ce que nous avons et de ce que nous voulons pour notre bien ». Qu'est-ce qui me motive ? Qu'est-ce-que j'ai envie de faire pour moi ? Quelles sont mes ressources ? Quel domaine je peux investir ?

Un parcours santé vous est proposé avec différents ateliers animés par des professionnel(le)s du Centre Santé Jeunes et du Point Prévention Information Jeunesse, le Comité Départemental Olympique Sportif Drôme, le Centre Hospitalier Drôme Vivarais et la médiatrice santé de la Direction Santé Publique.

- ▶ Public : jeunes de 16 à 25 ans

ESCALE À LA FONTAINE MONUMENTALE

Mercredi 16 octobre, de 10 h à 16 h

Camion Psytruck du Réseau en Santé Mentale RéPsy - coordination de la Drôme

Les troubles psychiques, j'assume !

Mieux connaître, reconnaître les troubles, se soigner, se rétablir. Venez en parler avec des professionnel(le)s, des personnes concernées et des familles.

- ▶ Animation proposée par le RéPsy Drôme, en collaboration avec l'UNAFAM (Union Nationale des Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques), Croix Rouge Compétence, l'Embarcadère et le Centre Hospitalier Drôme Vivarais : Centre de Réhabilitation psychosociale et de Remédiation cognitive (C2R) et Centre Médico Psychologique (CMP).

Les partenaires iront à la rencontre des valentinois pour échanger et interroger les idées préconçues sur les troubles psychiques.

Le relais des mots

Porteur de paroles - Rapporteur de mots

Les professionnel(le)s de Addictions France, de l'association Air de liens et Radio Méga vous accueilleront autour de « **Je suis content(e) de commencer ma journée si...** ».

Venez nous raconter la suite autour d'un café, avec un stylo ou à l'oral sur le vélo radio. Sentez-vous libre de partager et faire circuler vos mots.

- ▶ Possibilité de déjeuner ensemble. Apportez votre pique-nique si vous le souhaitez.

Levons les tabous sur la santé mentale

Prendre soin de la santé physique de nos enfants et de nos jeunes, c'est bien, mais quid de leur santé mentale ? Mobilisons-nous pour contribuer à lever les tabous sur cet enjeu de société !

- ▶ Jeux, vidéos, quizz et fresque vous attendent à l'espace UNICEF.

Ambassadeurs Santé Mentale, qu'est-ce que c'est ?

Venez découvrir la mission Ambassadeurs Santé Mentale, mission de service civique qui s'appuie sur le principe de pair à pair pour faire de la prévention en santé mentale auprès des jeunes.

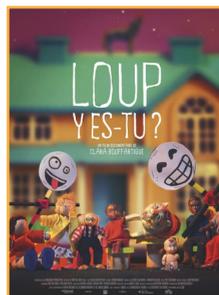
Soirées culturelles

CINÉ-DÉBATS

« Loup y es-tu ? » de Clara Bouffartigue

Jeudi 10 octobre 2024, à 20 h

Des jeunes, des enfants et leurs parents viennent consulter, souffrance en bandoulière, sous le manteau ou sous la peau, c'est selon. Au centre médico-psycho-pédagogique, les soignants sont là pour les accompagner en thérapie. Par le jeu, le dialogue, le silence, en famille, en groupe ou individuellement, ils cheminent pour les aider à grandir. La nuit, dans les couloirs et la salle d'attente, entre rêve et cauchemar, un drôle de petit bonhomme s'anime et libère ses émotions. Il était une fois, derrière le symptôme, tapis dans l'ombre, des enfants, des adolescents et des parents qui avaient peur du loup... Loup y es-tu ?



La projection du film sera suivie d'un échange avec la réalisatrice Clara Bouffartigue et des professionnel(le)s de santé du Centre Médico Psycho Pédagogique Clos Gaillard (CMPP de Valence).

Cinéma Le Navire – 9, boulevard d'Alsace

- ▶ Entrée payante aux tarifs habituels du cinéma
- ▶ Public : adultes
- ▶ Réservation conseillée sur le site internet cinemalenavire.fr ou au 04 75 40 79 20

« Champions » de Javier Fesser

Jeudi 17 octobre 2024, à 20 h

Marco occupe le prestigieux poste d'entraîneur-adjoint de l'équipe d'Espagne de basket. Mais son mauvais caractère lui pose problème. Après une série de déconvenues dont il est le seul responsable, Marco se retrouve à devoir coacher une équipe de déficients mentaux.

À l'issue de la projection, un débat sera animé par une intervenante du Comité Départemental Sport Adapté de Drôme-Ardèche chargée d'encadrement d'ateliers sportifs, et de deux sportifs licenciés du CDSA26-07 qui partageront leurs expériences.



Cinéma Le Navire – 9, boulevard d'Alsace

- ▶ Entrée payante aux tarifs habituels du cinéma
- ▶ Public : adultes
- ▶ Réservation conseillée sur le site internet cinemalenavire.fr ou au 04 75 40 79 20

Ateliers « En mouvement »

Visite commentée du musée en basket

Mercredi 9 octobre 2024, à 10 h

Jeudi 17 octobre 2024, à 17 h 30

35 salles, 5 étages, pour une visite au pas de course dans les collections du musée : n'oubliez pas vos baskets !

Musée de Valence - 4, place des Ormeaux

- ▶ Entrée gratuite
- ▶ Tout public
- ▶ Sur réservation (dans la limite des places disponibles) par mail service-reservation-musee@mairie-valence.fr ou au 04 75 79 20 80

Tournoi de soft volley

Mercredi 9 octobre 2024, de 19 h 30 à 22 h

Organisé par LADAPT, la Fédération de Volley Drôme Ardèche, le club Valence ACE Volley-Ball.



Venez jouer à une activité « fun », dérivée du volley-ball, qui s'adresse à tous. Ce gros ballon souple, léger et coloré ne fait pas mal aux mains. C'est l'occasion de bouger, rire, rencontrer de nouvelles personnes et s'essayer...

Composez votre équipe de 4 joueurs, ou venez en solo pour la constituer sur place.

Des professionnels de l'Association pour l'insertion sociale et professionnelle des personnes handicapées (LADAPT) seront disponibles pour échanger à propos de la santé mentale.

Apportez des chaussures propres et adaptées pour le gymnase.

Gymnase Zammit - 12, rue Brunet

- ▶ Entrée gratuite
- ▶ Ouvert à tous à partir de 16 ans (pas de licence requise)
- ▶ Inscription obligatoire jusqu'au 6 octobre 2024 auprès de : Sandie Barrat : barrat.sandie@ladapt.net - 04 75 75 45 60 ou de FF Volley Drôme Ardèche : volley2607@yahoo.fr

« Aller vers l'autre »

Mardi 15 octobre, de 18 h à 20 h

Atelier d'expression pour tous

Un espace pour soi avec les autres, où prendre soin de soi en s'exprimant ;
Se mettre en disponibilité, se mettre à l'écoute de soi et des autres,
Oser la confiance, le lâcher prise,
Apprivoiser le regard, le sien et celui des autres en jouant au sein d'un groupe avec ses émotions, avec les mots, avec son corps...

Dans un moment de convivialité accompagné par Fabienne Cariou, comédienne et mime de la Cie Tout CouR, art-thérapeute.

MPT du Plan, 1 place des Aravis

- ▶ Gratuit
- ▶ Tout public à partir de 9 ans
- ▶ Places limitées à 20 participants
- ▶ Inscription obligatoire auprès d'Audrey Exbrayat : audrey.exbrayat@mairie-valence.fr ou au 06 83 17 48 72

« L'enfant en mouvement »

Mardi 8 octobre, de 9 h à 11 h

Les psychomotricien(ne)s du CMPP (Centre Médico-Psycho-Pédagogique) Mésangère PEP SRA et CMPP du Clos Gaillard ont à cœur de partager leur métier.

Cet atelier s'adresse à ceux qui souhaitent découvrir la psychomotricité, et connaître comment elle peut être au service de la santé mentale.

Pensez à venir avec des vêtements confortables pour profiter pleinement de cet atelier.

CMPP Mésangère, antenne de Fontbarlettes - 1, rue Rossini

- ▶ Immeuble OTHELLO BUR0 1 - 6^e étage
- ▶ Gratuit
- ▶ Public : parents d'enfants de moins de 20 ans, avec ou sans leur(s) enfant(s), professionnels

Découverte de différentes disciplines d'activité physique adaptée aux seniors

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 ».

Vendredi 11 octobre

Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) - 7, avenue de Verdun

- | | |
|------------------------|---|
| Découverte Yoga | 2 séances : 9 h > 10 h & 10 h 30 > 11 h 30 |
| Cardio Training | 2 séances : 14 h > 15 h & 15 h 15 > 16 h 15 |

Vendredi 18 octobre

Départ d'AESIO Mutuelle - 15, boulevard Bancel, puis marche vers le Parc Jovet

- | | |
|---------------------------------|---|
| Marche nordique | 2 séances : 9 h > 10 h 30 & 11 h > 12 h 30 |
| Marche pleine conscience | 2 séances : 14 h > 15 h & 15 h 30 > 16 h 30 |

- ▶ Gratuit
- ▶ Public : personnes de plus de 60 ans
- ▶ Inscription auprès du CCAS de Valence, par mail ccas-polesolidarites@mairie-valence.fr ou au 04 75 79 21 50



« Musique et Mouvement, Culture et Santé »

Vendredi 18 octobre

Venez participer à un atelier culturel original qui permet d'améliorer ses capacités cognitives, son bien-être général pour trouver ou retrouver le plaisir de bouger !

Ateliers d'une heure avec improvisation au piano pour accompagner vos mouvements. Le mouvement devient alors musique et la musique, mouvement !

AESIO Mutuelle - 15, boulevard Bancel

- ▶ 4 sessions d'une heure : 9 h > 10 h 11 h > 12 h 14 h > 15 h 15 h 30 > 16 h 30
- ▶ Public : séniors, aidants, personnes en perte d'autonomie
- ▶ Inscription auprès d'Aurélié Sierra : recreason26@gmail.com ou au 06 62 34 80 13

Truck SOLIHA

Vendredi 18 octobre, de 9 h 30 à 17 h

Le truck SOLIHA « mini logement » propose des solutions pour sécuriser et améliorer le confort de votre logement. Une ergothérapeute sera présente pour tester les accessoires et aides techniques qui faciliteront vos gestes et les actes du quotidien.

L'équipe de SOLIHA Drôme apportera tous les conseils techniques et financiers pour vous aider à définir votre projet de travaux adapté à vos besoins.

- ▶ Inscription par mail as@dromenet.org ou au 06 66 19 56 85
- ▶ Fontaine Monumentale



Conférences

Prévention et santé mentale

Samedi 5 octobre, de 10 h à 12 h

Nous avons toutes et tous une santé mentale dont il est important de prendre soin. Elle se consolide ou se détériore en fonction de nombreux facteurs. Nous proposons cette conférence pour mieux comprendre la santé mentale et ce qui l'influence.

Conférence organisée par l'association l'Embarcadère et la Maison Relais Santé, animée par les médecins psychiatres Brice Martin et Miruna-Andreea Petrescu.

Pôle santé de la Ville de Valence - 4, rue du Clos Gaillard

- ▶ Tout public adulte
- ▶ Sur inscription par mail maison.relais.sante@mairie-valence.fr ou au 04 75 79 22 11

« La danse, philosophie du corps en mouvement »

Mardi 8 octobre, 19 h 30

Pourquoi éprouvons-nous le besoin de danser ? Qu'est-ce qui se joue dans la danse ?

« Nous ne connaissons aucune société humaine sans danse. Les cérémonies, les fêtes semblent avoir toujours et partout été accompagnées de chorégraphies, non pas frustrées et spontanées, mais articulées, sophistiquées.

Ce qui signifie que, depuis des milliers d'années, il existe des « maîtres de danse » et des jeunes qui s'initient, mais aussi un public pour ces spectacles.

La danse est un universel, un invariant anthropologique et sans doute, avec le chant, l'un des meilleurs arts, puisqu'il est possible de danser sans aucun outil, avec un simple accompagnement vocal, ou des battements de mains. La danse occupe donc une place importante dans l'épopée d'Homo sapiens... »

Conférence organisée par les Philophiles et animée par Alexandre Lacroix, écrivain et journaliste français, directeur de la rédaction de Philosophie magazine et professeur à Sciences Po Paris.

Institution Notre-Dame - 91, rue Montplaisir

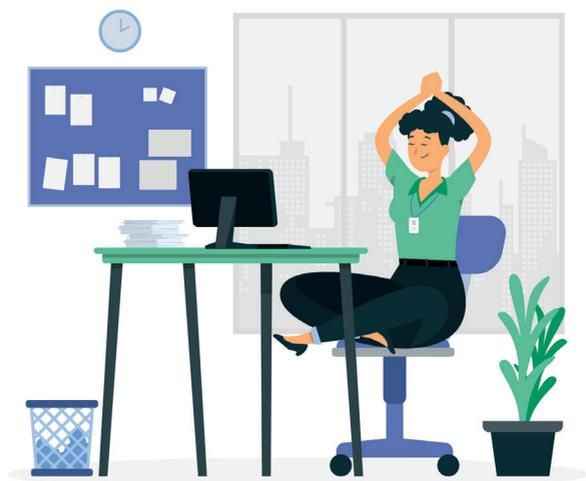
- ▶ Tarifs : 6 € pour les étudiants, 10 € pour les adhérents Philophiles, 12 € pour les non-adhérents
- ▶ Sur inscription par mail contact@lesphilophiles.fr ou au 06 09 74 04 22

L'activité pour le bien-être au travail, ça marche ! Mais comment le mettre en place et engager ses collaborateurs ?

Jeudi 17 octobre, de 10 h 30 à 12 h

Promouvoir l'activité physique pour améliorer le bien-être professionnel des employés, ça fonctionne, et cela a été prouvé scientifiquement. Mais comment cela marche-t-il ? Est-ce un effet magique ou est-ce que cela s'explique scientifiquement ?

Nous verrons concrètement comment mettre en place une offre d'activité physique en entreprise et comment engager les collaborateurs dans cette démarche, avec des exemples concrets d'entreprises ayant réussi à améliorer le bien-être de leurs salariés.



Conférence organisée par l'APST 26/07 (Association de Prévention et de Santé au Travail) et animée par Clément Ginoux, Enseignant chercheur à l'Université Grenoble Alpes.

APST 26 / 07 - 58, rue Mozart

- ▶ Public : dirigeant.e.s, managers, fonctions RH, Qualité Santé Environnement, Instances Représentatives du Personnel
- ▶ Sur inscription par mail preventionsantetravail@apst2607.fr ou au 04 75 78 28 00

Formation

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (PSSM)

**Aider quelqu'un qui ne va pas bien, ça s'apprend :
devenez secouriste en santé mentale.**

Jeudi 10 et vendredi 11 octobre, de 9 h à 17 h

Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers des professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté. Ils sont l'équivalent en santé mentale des gestes de premier secours, qui, eux, apportent une aide physique à la personne en difficulté.

Formation de 2 jours obligatoires pour obtenir l'attestation de secouriste, dispensée par Florence Ghougassian, infirmière à la Maison Relais Santé de la Ville de Valence.

Pôle santé de la Ville de Valence - 4, rue du Clos Gaillard

- ▶ Formation proposée gratuitement par la Ville de Valence dans le cadre des SISM
- ▶ Public : citoyens valentinois (hors professionnels)
- ▶ Dans la limite des 16 places disponibles
- ▶ Inscription obligatoire par mail florence.ghougassian@mairie-valence.fr ou au 04 75 79 23 73



**Premiers Secours
en Santé Mentale
France**

APPRENDRE À AIDER

Portes ouvertes

GEM Air Libre

Mercredi 9 octobre, de 10 h à 16 h

Venez découvrir le Groupe d'Entraide Mutuelle, association ayant pour but de sortir de l'isolement les personnes souffrant de maladie mentale.

10, rue François Pie

- Public : adultes usagers de la psychiatrie, familles, professionnels



GEM Air Libre Valence

Centre Médico-Psycho-Pédagogique (CMPP) Mésangère

Mardi 8 octobre, de 9 h à 12 h

Présentation de l'antenne du CMPP Mésangère de l'association PEP SRA et ses nouveaux locaux.

Échanges autour des missions du CMPP et de son fonctionnement.



CMPP Mésangère, antenne de Fontbarlettes - 1, rue Rossini

- Immeuble OTHELLO BURO 1 - 6^e étage
- Public : parents d'enfants de moins de 20 ans, avec ou sans leur(s) enfant(s), professionnels.

Bibliographie

Un recueil d'ouvrages disponibles dans les médiathèques de Valence Romans Agglo a été créé spécialement à l'occasion de ces Semaines d'Information sur la Santé Mentale :

Pour le consulter :



Agenda récapitulatif

Du mardi 1^{er} au dimanche 20 octobre	8 h > 18 h Présence de l'UNAFAM le mercredi 9 octobre, 14 h > 16 h et de Messidor les 8 et 17 octobre, 14 h > 16 h	Parc Jouvet	Exposition en plein air. « Et vous, ça va comment ? »
Du vendredi 4 au dimanche 20 octobre	Lundi et dimanche, 14 h > 18 h Mardi, jeudi et vendredi, 10 h > 12 h et 14 h > 18 h Mercredi et samedi, 10 h > 18 h	La Maison du gardien, Parc Jouvet 27, avenue de la Comète	Exposition d'art brut « L'art en mouvement. En mouvement ? Vers l'art ? »
Samedi 5 octobre	10 h > 12 h	Pôle santé de la Ville 4, rue du Clos Gaillard	Conférence « Prévention et santé mentale »
Mardi 8 octobre	9 h > 11 h	CMPP Mésangère Antenne de Fontbarlettes 1, rue Rossini Immeuble OTHELLO BURO 1 - 6 ^e étage	Atelier « L'enfant en mouvement »
	9 h > 12 h		Portes ouvertes CMPP Mésangère
	19 h 30		Institution Notre-Dame 91, rue Montplaisir

Mercredi 9 octobre	10 h	Musée de Valence 4, place des Ormeaux	Visite du musée en basket
	10 h > 16 h	10, rue François Pie	Portes ouvertes GEM Air Libre
	11 h > 17 h	Place Latour-Maubourg	Ateliers « Pousse tes ressources »
	19 h 30 > 22 h	Gymnase Zammit 12, rue Brunet	Tournoi de soft volley
Jeudi 10 et vendredi 11 octobre	9 h > 17 h	Pôle santé de la Ville 4, rue du Clos Gaillard	Formation PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale)
Jeudi 10 octobre	20 h	Cinéma Le Navire 9, boulevard d'Alsace	Ciné-débat « Loup y es-tu ? »
Vendredi 11 octobre	9 h > 10 h, 10 h 30 > 11 h 30	CCAS 7, avenue de Verdun	Initiation au yoga
	14 h > 15 h, 15 h 15 > 16 h 15	CCAS 7, avenue de Verdun	Cardio training
Mardi 15 octobre	18 h > 20 h	MPT du Plan Place des Aravis	Atelier d'expression pour tous « Aller vers l'autre »

Mercredi 16 octobre	10 h > 16 h	Fontaine monumentale	Camion Psytruck de Répsy
			« Levons les tabous sur la santé mentale »
			Porteur de paroles « Je suis content de commencer ma journée si... »
			Ambassadeurs Santé Mentale
Jeudi 17 octobre	10 h 30 > 12 h	APST 26/07 58, rue Mozart	Conférence de Clément Ginoux « L'activité pour le bien-être au travail, ça marche ! »
	17 h 30	Musée de Valence 4, place des Ormeaux	Visite du musée en basket
	20 h	Cinéma Le Navire 9, boulevard d'Alsace	Ciné-débat « Champions »
Vendredi 18 octobre	9 h 30 > 17 h	Fontaine monumentale	Truck SOLIHA
	9 h > 10 h, 11 h > 12 h, 14 h > 15 h, 15 h 30 > 16 h 30	AESIO Mutuelle 15, boulevard Bancel	Atelier « Musique et Mouvement, Culture et Santé »
	9 h > 10 h 30, 11 h > 12 h 30	Départ d'AESIO Mutuelle (15, boulevard Bancel), vers le Parc Jouvét	Marche nordique
	14 h > 15 h, 15 h 30 > 16 h 30	Départ d'AESIO Mutuelle (15, boulevard Bancel), vers le Parc Jouvét	Marche pleine conscience



CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE
 Direction Santé Publique
 4, rue du Clos Gaillard
 04 75 79 22 11 - clsm@mairie-valence.fr

