



35<sup>e</sup> ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale

Du 6 au 20 octobre 2024

EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE



www.semaines-sante-mentale.fr

Sous le haut patronage du ministère de la santé et de la prévention  
Sous le haut patronage du ministère des sports et jeux olympiques et paralympiques

Programme 2024  
NAVARRRE CÔTE-BASQUE

Informations :

Charlotte CAMUS, coordinatrice du Conseil Local en Santé Mentale  
clsm@ch-cotebasque.fr - 05 59 44 42 20

# PROGRAMME DU 6 AU 20 OCTOBRE

## DIMANCHE 6 OCTOBRE | SAINT-JEAN-DE-LUZ

### “DANSEZ POUR VOTRE SANTÉ”

En amont de la marche pour tous, organisée dans le cadre de la semaine bleue, venez danser avec nous la flashmob “Step by step”.

- 👤 Gratuit - tout public
- 🕒 8h30
- 📍 Place Louis XIV



## MERCREDI 9 OCTOBRE | CAMBO-LES-BAINS

### BALADE ANIMÉE “FAIS MARCHER TA SANTÉ”

Marche et animations autour de l'activité physique et du bien-être.

- 👤 Gratuit - tout public
- 🕒 14h - 17h
- 📍 Colline de la Bergerie - Départ du parking



## MERCREDI 9 OCTOBRE | BAYONNE

### “EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE”

Après-midi d'activités physique partagées et de sensibilisation à la santé mentale, intégrant des stands d'information et un porteur de paroles.

- 👤 Gratuit - tout public
- 🕒 14h - 17h
- 📍 Place Jacques Portes

## MERCREDI 9 OCTOBRE | BAYONNE

### “LA SANTÉ MENTALE DU SPORTIF”

Témoignages de sportifs de haut niveau et débat avec des professionnels de santé mentale. Ensemble, déstigmatisons la santé mentale dans la culture du sport.



- 👤 Gratuit - inscription obligatoire
- 🕒 19h - 21h
- 📍 Salon MENDIA - Tribune Kéolis - Stade Jean Dauger

## JEUDI 10 OCTOBRE | CAMBO-LES-BAINS

### CINÉ-DÉBAT “ÉTAT LIMITE”

Projection du film documentaire de Nicolas Peduzzi “État limite”, suivi d'un débat en présence de professionnels de la psychiatrie.

- 👤 Gratuit - sans réservation
- 🕒 20h
- 📍 Cinéma L'Aiglon, rue Dr J. Chatard



## DIMANCHE 13 OCTOBRE | SARE

### MARCHE ET PIQUE-NIQUE SOLIDAIRE

Randonnée suivie d'un moment convivial au sommet de la Rhune. Diverses animations vous seront proposées autour de la santé mentale. En présence de Dimitri YACHVILI, parrain de l'évènement.

- 👤 Gratuit - tout public
- 🕒 8H30
- 📍 Départ parking de la gare du petit train - col de Saint-Ignace

## LUNDI 14 OCTOBRE | SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT

### “GARAZIN MUGI : ON BOUGE À GARAZI”

Venez nous rejoindre pour une marche et un moment convivial au skate-park.

- 👤 Gratuit - tout public
- 🕒 14h
- 📍 Départ parking du Jaï Alai



## MARDI 15 OCTOBRE | BAYONNE

### À LA DÉCOUVERTE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Venez participer à une séance d'activité physique adaptée proposée par le GE APA Santé Nutrition et les Maisons Relais de Bayonne. Une expo photo et des témoignages sont également au programme. Au plaisir de vous y retrouver nombreux!

- 👤 Gratuit
- 🕒 10h - 12h
- 📍 Place Jacques Portes



## MERCREDI 16 OCTOBRE | BAYONNE

### “CHEMINER AVEC LE MOUVEMENT”

Ateliers autour du rire et du jeu vers le mieux-être.

- 👤 Gratuit - tout public
- 🕒 10h15 - 12h15
- 📍 Salle de lutte, Lauga. 25, avenue Paul Pras

## MERCREDI 16 OCTOBRE | BAYONNE

### BALADE À VÉLO AVEC TXIRRIND'OLA

Participez à une balade à vélo le long de la Nive sur un parcours plat de 15 km à un rythme accessible. La balade se terminera par un goûter convivial sur le lieu d'arrivée. Venez nombreux !

- 👤 Gratuit - tout public
- 🕒 14h - 16h
- 📍 Départ quai Edmond Foy



## MERCREDI 16 OCTOBRE | BAYONNE

### CONFÉRENCE DANSÉE “LA TRACE D'UNE HISTOIRE”

Amanda et Elodie, conférencières du sensible, explorent à travers la danse et les mots, le stress post-traumatique. Un regard sur ce qu'est cette maladie, ce qu'elle provoque et les chemins possibles pour la laisser derrière soi.

- 👤 Gratuit - Public adulte
- 🕒 18h15
- 📍 Conservatoire de Bayonne - Auditorium Henri Grenet



## JEUDI 17 OCTOBRE | HENDAYE

### SE RESTAURER AVEC LA “P'TITE CANTINE” DU GEM

Mangeons bien pour le corps et l'esprit : le Groupe d'Entraide Mutuelle Phoenix vous propose de venir tester sa formule déjeuner.

- 👤 Sur réservation au 06 19 29 80 70 - 13 euros
- 🕒 12h30 - 14h
- 📍 Borderline Fabrika, 64 Bd du Général de Gaulle



## VENDREDI 18 OCTOBRE | SALIES DE BÉARN

### COLLOQUE “CULTIVONS NOTRE SANTÉ MENTALE : QUELLES ACTIONS INSPIRANTES POUR Y PARVENIR ?”

Dans le cadre du Projet Territorial de Santé Mentale des Pyrénées-Atlantiques, les Contrats Locaux de Santé, les Conseils Locaux de Santé Mentale et l'association Rénovation, vous proposent un colloque autour de la prévention et la promotion en santé mentale.

- 👤 Gratuit
- 🕒 13h30 - 17h
- 📍 Espace culturel Lucien-Cathalinat, salle Jean Monnet

## SAMEDI 19 OCTOBRE | SAINT-PALAIS

### VENEZ BOUGER À SAINT-PALAIS : “DES MARCHES ET VOTRE SANTÉ MENTALE”

Les partenaires du groupe santé Amikuze vous proposent une marche et ateliers autour de l'activité physique et de la santé mentale.

- 👤 Gratuit - tout public
- 🕒 10h - 12h
- 📍 Zone du Clubhouse de rugby

## DU LUNDI 14 AU DIMANCHE 20 OCTOBRE | HASPARREN

### EXPOSITION “HASPARREN EN MOUVEMENT”

Exposition de photos et dessins réalisés par le GEM d'Hasparren et l'HDJ de Cambo.

- 👤 Gratuit - tout public
- 🕒 Horaires d'ouverture de la médiathèque
- 📍 Médiathèque Pierre Espil, 11 rue Gaskoina

