

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale
sism

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité
ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

Promotion
Santé
Occitanie



Sous le haut patronage du Ministère
de la Santé et de la Prévention

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

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

LE PROGRAMME DANS LES PYRÉNÉES ORIENTALES

Découvrez le détail des événements **GRATUITS** des Semaines
d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2024 dans les
Pyrénées Orientales

Flashmob : Bougez pour votre santé mentale !

La Maison Sport Santé ALEFPA a proposé aux partenaires une chorégraphie pour mettre en lumière le lien entre activité physique et santé mentale. Plusieurs flashmobs sont organisés pour mobiliser le plus grand nombre. Un montage vidéo sera réalisé de tous les événements du département, dans le cadre de la SISM. **Gratuit, tout public.**

Le 9 octobre 2024 de 10h30 à 12h30 à la Place des Comtes de Cerdagne, Font-Romeu

Organisation : CLS / CLSM Montagnes Catalanes et Maison Sport-Santé ALEFPA
Renseignements : cls.montagnescatalanes@pyrenees-cerdagne.com / 06 71 21 10 80

Le 16 octobre 2024 de 10h30 à 12h30 à Place Saint-Paul, Osséja

Organisation : CLS Montagnes Catalanes et Maison Sport-Santé ALEFPA
Renseignements : cls.montagnescatalanes@pyrenees-cerdagne.com / 06 71 21 10 80

Le 16 octobre 2024 de 15h30 à 16h15 à la place de la Mairie, Thuir

À la suite de ce flashmob se tiendra le groupe de travail relatif à l'axe santé mentale.
Organisation : Communauté de communes des Aspres et Maison Sport Santé ALEFPA
Renseignements et inscription : social@cc-aspres.fr

Le 18 octobre 2024 à 10h au Marché, Place de la République, Elne

À la suite de ce flashmob se tiendra une collation.
Organisation : CCAS Elne
Renseignements et inscription : nadegepascot@ville-elne.com / 04 68 37 88 25



Apprendre la chorégraphie du Flashmob !
<https://sportsante66.alefpa.fr/flash-mob/>



Echanges et débat : Sport Santé Le 2 octobre 2024 à 9h à 12h à la MDA, 37 Av. Alfred Sauvy - Perpignan

Atelier coanimé par Blandine Esquie, éducatrice sportive et Laurence Bocquet, psychologue MDA. Jeux et débats autour du sport et de la santé.
Gratuit - Jeunes de 11 à 25 ans.
Organisation : Laurence Bocquet de la MDA de Perpignan
Renseignements : 04 30 44 87 16

Rencontre et échange : Numérique et sport Le 7 octobre 2024 de 10h à 11h à la Clinique du Pré - Théza

As d'activité discussion autour des technologies permettant un suivi de leur activité (montre connectée, podomètre...)
Séance accessible aux patients de la clinique.
Organisation : Clinique du pré
Renseignements et inscription : 04 68 37 60 60

Création d'un documentaire/reportage : AGITOS Le 7, 9, 14, 17 et 18 octobre 2024 de 14h à 18h à la Clinique du Pré - Théza

Création d'un documentaire / reportage au sein de la clinique : AS d'activité et les patients, création numérique autour du mouvement, du physique et du psychique, avec témoignages sous forme d'interview.
Séance accessible aux patients de la clinique.
Organisation : Clinique du Pré
Renseignements : 04 68 37 60 60

Portes ouvertes sur l'activité sportive Les 7, 8, 14, 17 et 18 octobre 2024 de 16h à 18h à la Clinique du Pré - Théza

Mise en avant des APA. Portes ouvertes sur l'activité sportive
Séance accessible aux patients de la clinique.
Organisation : Clinique du pré
Renseignements : 04 68 37 60 60

Sophrologie : Respiration en mouvement Le 8 octobre 2024 de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45 à la Clinique du Pré - Théza

Mise en place d'exercices de respirations associés à des mouvements puis accueil des sensations en fin de séance.
Séances accessibles aux patients de la clinique.
Organisation : Clinique du Pré
Renseignements : 04 68 37 60 60





Marche : En marche pour notre santé mentale ! Le 8 octobre 2024 de 14h30 à 15h30 - Elne

Marche dans la ville et chemin de promenade, pour finir sur un moment de convivialité autour d'une petite collation offerte.

Gratuit, tout public.

Organisation : CCAS - HDJ - CMP Elne - France Victime 66

Renseignements : nadegepascot@ville-elne.com / 04 68 37 88 25

Sophrologie et Activité Physique Adaptée (APA) : Balade en visualisation immersive

Le 8 octobre de 14h30 à 15h30 puis de 15h45 à 16h45 et le 15 octobre de 9h30 à 11h30 à la Clinique du Pré - Théza

Balade en visualisation immersive et sur le terrain.

Séance accessible aux patients de la clinique.

Organisation : Clinique du pré

Renseignements : 04 68 37 60 60

Atelier : Yoga du rire Le 9 octobre 2024 de 14h à 17h à CCAS Salle Extension - Canet-en-Roussillon

2 ateliers yoga du rire.

Inscription gratuite auprès du CCAS, tout public.

Organisation : CCAS - CMP CANET

Renseignements et inscription : 04 68 86 71 60

Atelier : Yoga parents enfants Le 9 octobre 2024 de 10h30 à 11h30 à Espace citoyen Firmin BAUBY - Perpignan

Atelier détente yoga parents-enfants encadré par un professeur de yoga.

Accessible gratuitement, sur réservation

Organisation : Mutualité Française Occitanie

Renseignements et réservation : 06 68 09 05 54 - mallorie.ferrec@mutoccitanie.fr

Sensibilisation et activité sportive : Sport adapté et santé mentale

Le 10 octobre 2024 de 10h à 12h et de 14h à 16h à la CDSA 66 - Perpignan

Le matin, sensibilisation au handicap au collège la Garrigole avec l'agent de développement du CDSA 66 et l'après-midi activité *Battle Archery* avec le prestataire Ludo Loisir.

Accessible gratuitement aux publics en situation de handicap psychique après réservation.

Organisation : CDSA66

Renseignements et inscription : cdsportadapte66@gmail.com / 06 13 15 36 45

Ciné débat : Comment reprendre pied grâce à l'activité physique ? Le 10 octobre 2024 à 19h au Cinéma le Castillet - Perpignan

Ciné débat autour du film « En corps » de Cédric Klapisch. Débat autour des bienfaits de l'activité physique ou sportive chez les personnes vivant avec des troubles psychiques, animé par Marie Caroline Osépius, Médiatrice sport santé et Tristan Lagier, infirmier de pratique avancée autour d'un projet, avec les usagers de Hôpital de jour de Ceret .

Accessible gratuitement pour les usagers, professionnels, aidants et grand public.

Organisation : UNAFAM 66

Renseignements : 66@unafam.org / 06 88 59 08 62

Rencontre sportive : Olympiades Les 10 et le 15 octobre 2024 de 15h à 17h à la Clinique du Pré, Théza

AS d'activité et moniteur d'activités physiques, plusieurs activités, parcours sportif adaptés en fonction du public (étirement, pétanque, ballons)

Séance accessible aux patients de la clinique.

Organisation : Clinique du pré

Renseignements : 04 68 37 60 60

Ciné débat : Film « De chair et d'acier » Le 11 octobre 2024 à 14h à la Clinique du Pré, Théza

Projection du film « De chair et d'acier » avec AS d'activité et moniteur d'activités physiques.

Séance accessible aux patients de la clinique.

Organisation : Clinique du pré

Renseignements et inscription : 04 68 37 60 60





Portes ouvertes du GEM : Chant Le 11 octobre 2024 à 14h à GEMÇA, 5 place de la République - Prades

Projection du film « De chair et d'acier » avec As d'activité et moniteur d'activités physiques.

Gratuit, tout public.

Organisation : GEMÇA

Renseignements et inscription : 04 68 04 98 28

Parcours sportif et énigmes : Ninja Warrior Le 12 octobre 2024 de 9h30 à 12h à Espace Salitar - Elne

Ninja Warrior en famille - Tout au long du parcours sportif, vous devez résoudre des énigmes sur le thème de la santé mentale. Une collation vous sera offerte.

Gratuit, tout public.

Organisation : CCAS Elne - EMSAT

Renseignements et inscription : nadegepascot@ville-elne.com - 04 68 37 88 25

Balade à vélo sur 2 jours : Séjour à vélo Le 15 octobre 2024 à 10h à Céret et Argelès-sur-Mer

Jour 1, mardi 15 octobre : Parcours de 30 km jusqu'à Argeles avec une Association de VTT et l'éducatrice APA de la Maison Sport Santé de Perpignan. Repas tiré du sac à mi-chemin. Nuitée au camping municipal d'Argeles avec accueil par les élus et repas tiré du panier.

Jour 2, mercredi 16 octobre : Parcours de 30 km retour jusqu'à Céret avec une Association VTT et l'éducatrice APA.

Accessible aux élus, soignants, membres de l'association de VTT.

Organisation : CLSM « Ma santé en Vallespir » - CMP et HDJ de Céret - CH Thuir - UNAFAM - Maison Sport Santé Perpignan - Clubs de VTT : Cami Calent Catala et Vélo Club Argelès - Mairie d'Argelès - Mairie de Céret - CDC Vallespir et Haut Vallespir

Renseignements et inscription : clsante@vallespir.com

Atelier collectif sportif : Vers une remise en mouvement par le corps et vers l'emploi

Le 15 octobre 2024, le matin au Parc St-Vicens - Perpignan

Animation d'un atelier collectif où seront présentes des personnes en situation de handicap psychique et dans une démarche de retour à l'emploi. L'objectif est une remise en mouvement globale : par le corps et vers l'emploi, en lien avec le rétablissement.

Public bénéficiaire des services d'ADRH, en situation de handicap psychique et salariés ADRH.

Organisation : ADRH - Cap Emploi66

Renseignements : epique@adrh.org - 06 58 59 43 24

Distribution et stand : Pilule psy Le 15 octobre 2024 de 10h à 12h au marché - Prades

Stand et déambulation dans le grand marché de Prades avec distribution des « pilules psy » : informons sur la psy !

Gratuit, tout public.

Organisation : GEMÇA

Renseignements : gemca66@gmail.com - 04 68 04 98 28

Activité artistique : Peinture à la cire Le 15 octobre 2024 de 14h à 17h à l'épicerie sociale Des Mains Libres - Prades

Atelier de peinture à la cire pour tous : le GEM vous fait découvrir cette technique : ouvert à tous ! Un goûter cloturera l'atelier.

Gratuit, tout public.

Organisation : GEMÇA

Renseignements : gemca66@gmail.com - 04 68 04 98 28

Marche découverte et dégustation : Entre écrin naturel et dégustation

Le 16 octobre 2024 de 14h à 17h à Arboretum et aux Jardins familiaux à Canet-en-Roussillon

Parcours découverte de l'Arboretum et des Jardins familiaux: entre écrin naturel et dégustation.

Gratuit, tout public.

Organisation : CCAS/CMP CANET

Renseignements : 06 17 43 08 73

Table ronde et forum santé : En mouvement pour votre santé ! Le 16 octobre 2024 de 15h30 à 18h30 à la Mairie - Thuir

Table ronde réunissant des partenaires du sport de haut niveau : sportifs et parasportif de haut niveau, USAP, UFOLEP.

Forum santé : Centre Hospitalier de Thuir, Maison des Adolescents, Assurance Maladie, UNAFAM, CIDFF, MLJ.

Gratuit, tout public.

Organisation : Communauté des Communes des Aspres

Renseignements : social@cc-aspres.fr



Marche active autour du lac Le 17 octobre 2024 à 14h au Lac de Villeneuve de la Raho, Chemin de las Serres

Marche active de 2h sur 7km environ qui s'ouvre avec un temps d'étirements et d'assouplissements et se terminera avec un infusion aux plantes.

Accessible à tous public ; Chaussures et tenues adaptées et bouteille d'eau recommandées.

Organisation : Gem l'Escale

Renseignements : 07 82 86 30 26

Concert, vernissage, projection-débat & buffet : Soirée Fol'art Le 18 octobre 2024 de 18h à Médiathèque, Elne

Soirée Fol'art : Concert, vernissage de l'exposition, œuvre collective et projection-débat suivie d'un buffet cuisiné.

Gratuit, tout public.

Organisation : La Maison Bleue

Renseignements : 06 17 43 08 73

Réunion ouverte au public : Instance de concertation ouverte à tous Le 18 octobre 2024 de 18h à la Salle de l'union - Céret

Instance de concertation ouverte à tous.

Coorganisation: CLSM Vallespir, Unafam, CMP - HDJ Céret

Gratuit, tout public, sans réservation.

Organisation : CLSM « Ma santé en Vallespir »

Renseignements : clsante@vallespir.com / 06 78 12 02 78

Rencontres : La maison bleue fait son show ! Le 18 octobre 2024 à partir de 18h30 à la Médiathèque - Elne

Choral, vidéo rétrospective des différentes activités sportives, création d'une fresque collective et partage d'un buffet réalisé par les membres du groupe d'entraide mutuelle...

Gratuit, tout public.

Organisation : CCAS ELNE - Médiathèque - Maison Bleue

Renseignements : florence.dumahut@cc-acvi.com / 04 68 37 94 00

Projection film et ateliers sportifs : Sport et prévention Le 19 octobre 2024 de 14h30 à 18h au Stade Aimé Giral - Théza

Projection du film de la matinée du 22 mai et ateliers sportifs, en partenariat avec USAP Formation, CODES, IREPS Sport, Mobil'Sport, CRAF.

Séance accessible aux jeunes et aux professionnels qui ont participé à l'évènement du 22 mai 2024 au stade Aimé Giral.

Organisation : MDA : Carine Lemoine-Dalibon

Renseignements et inscription : 06 22 89 14 59



Dépliant réalisé par Promotion Santé Occitanie.

Pour plus d'informations concernant les Semaines d'Information sur la Santé Mentale en Occitanie, rendez-vous sur le site de Promotion Santé Occitanie grâce au Qr Code ci-contre ou à l'adresse :

promotion-sante-occitanie.org/nos-actions/sism-2024

