

Bien dans son corps, bien dans sa tête à Carcassonne !

(programme au verso)









EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

7 - 20 OCTOBRE 2024

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


www.semaines-sante-mentale.fr




MEMBRES DU COLLECTIF NATIONAL



Contacts pour plus d'infos : 06 82 86 33 20

UNAFAM Aude : 11@unafam.org

Jeudi 10 octobre - 20 h

Le Colisée
(Les Amis du Cinoch)

- **Ciné-débat** autour du film de Paul NEWMAN
« De l'influence des rayons Gamma sur le comportement des marguerites »
Et projections de 3 autres films autour de la santé mentale pendant les 2 semaines de sensibilisation. Vous trouverez le programme sur le site du colisée



Entrée payante selon les tarifs habituels du colisée

Vendredi 11 octobre - 18 h

Médiathèque Grain d'Sel
(rue Fédou)

- **Conférence - débat**
« Le mouvement, c'est MOI vivant »
par la psychologue **Françoise GOUZVINSKI**

Samedi 12 octobre - 14h à 18h30

Cité des Sports
(Entrée GRATUITE)

- **Flashmob** d'ouverture par Camille Cau à 14h30
- **Ateliers activité physique**
Bouger ensemble avec un coach de la cité des sports & Manon Coach de sport adapté au Comité Départemental Sport Adapté 11
- **Echanges avec Ladislav L.**
Salarié Fédération Française du sport Adapté, Handi & Sportif.
« **Le sport au cœur de la santé mentale** »
- **Tables rondes**
 - . « **Rapport aux émotions à travers le corps** » avec la chorégraphe **Camille CAU** Compagnie Pourquoi, le chat ?
 - . « **Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale** » avec le psychiatre **Dr. Alexandre DARIE**
- **Buffet** pour clôturer la journée « **Bien manger pour bien bouger** » avec l'intervention d'une diététicienne



Stand des associations - Participations :

GEM Le Fogatel, C.A.U.R de Limoux, Comité Départemental du Sport Adapté,
Médiathèque Grain d'Sel, Formatrice en Premier Secours en Santé Mentale.

Ne pas jeter sur la voie publique



POURQUOI, LECHAT?

