

LES ACTEURS DU PAYS VIGANAIS ORGANISENT UNE SEMAINE DE MOUVEMENT POUR LA SANTÉ MENTALE DE TOUS SES HABITANTS

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale
psm



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



www.semaines-sante-mentale.fr



PLUS D'INFOS : 07 81 74 88 86 6 - coordo.ptsm30@gmail.com

Mardi 15 octobre à 19h30 - Cinéma le Palace

Une grande soirée Film-Débat

- 19h30 Projection du film "De toutes nos forces", de Nils Tavernier, avec Jacques Gamblin, Alexandra Lamy, Fabien Héraud, 2013, 1h29
- 21h00 La psychiatrie aujourd'hui par le Dr William Alarcon

Jeudi 17 octobre à 14h00 - Salle Lucie Aubrac

Projection et rencontre avec le Groupe d'Entraide Mutuelle des Cévennes

- 14h00 Projection du documentaire "Toutes nos différences", réalisé par Caroline Agullo avec le GEM de Narbonne, 52 mn, 2023
- 15h30 Rencontre témoignage avec Mme Chaudouët : "Bien-être en mouvement"
- 16h00 Goûter, échanges et rencontres avec les participants

Vendredi 18 octobre de 10h00 à 15h00 - Stade d'Avèze

La journée découverte d'ateliers d'activité physique adaptée

Des ateliers le matin et l'après-midi (10h00-12h00 et 13h00-15h00)

Judo, Cross Training ou "Musculature scandée", Kick boxing, Marche nordique, Tir à l'arc, Volley assis, Tennis golf, Jeux autour du foot, de la pétanque... et bien d'autres propositions de sport adapté !

Un repas partagé de 12h00 à 13h00 et les témoignages de l'expérience sportive

Vendredi 18 octobre

Résultats du défi marche lancé par le Dispositif d'Appui à l'Inclusion par le sport