

Semaines d'information sur la santé mentale

A l'échelle nationale...

La SISM est l'occasion de **s'informer et d'échanger** sur ce qu'est la santé mentale dans toutes ses composantes.

Parce que la santé mentale est autant une question de bien-être personnel qu'une question de société, cette manifestation nationale **s'adresse à tous** : citoyens, professionnels de santé, du social, de l'éducation, associations, institutions...

Agir pour la santé mentale, c'est autant participer à :

La promotion
du bien-être

La prévention
de la souffrance
psycho-sociale

L'accompagnement
et l'intégration des
personnes ayant des
troubles psychiques



Organisateurs de la SISM,
membres du Réseau « Atelier Santé Ville »
et du « Conseil Local en Santé Mentale »



Renseignements :
Ville de Narbonne - Direction de la Santé
Tél. 04 68 90 26 34 / 04 68 90 30 30
www.narbonne.fr

Mille facettes pour être bien dans sa tête

A Narbonne, du 16 au 29 mars 2015

cinéma

animations



café-débat

conférence

Semaines d'information sur la santé mentale

A Narbonne...

« Bien dans son corps, Bien dans sa tête »

Mais qu'entend-on par « bien dans sa tête » et comment y parvenir ?

C'est pour répondre à ces questions que les professionnels du réseau « Atelier Santé Ville » de la Ville de Narbonne organisent pour la troisième année les **Semaines d'information en santé mentale (SISM)**.

Le thème de 2015 est « **Mille facettes pour être bien dans sa tête** »

Nous vous invitons à **participer** à ces différents temps forts mis en place par les membres du réseau « Atelier Santé Ville » de Narbonne.

Cet événement s'inscrit dans le cadre du **Conseil Local en Santé Mentale** (espace d'échanges et de concertation de proximité autour des questions de santé mentale).

Toutes les animations de la SISM sont **gratuites**.

Lundi 16 mars

MARCHE DE LANCEMENT

« Bien dans son corps, bien dans sa tête »

Départ Esplanade André Malraux, à 16h (La Médiathèque)

Mercredi 18 mars

MANIFESTATION CULTURELLE

« Mille facettes pour être bien dans sa tête »

L'art d'être bien dans sa tête au travers de nombreuses animations et créations artistiques réalisées par des habitants et des acteurs de la ville

- Expositions artistiques

« Bien être ou mal être ? » (PJJ), « De midi à minuit » (USSAP), « Ozont les arts de rue » (ABP et Aux z'art), « J'ai un trouble psychique et j'ai des choses à vous dire » (GEM), « Etre adolescent aujourd'hui » (MDA et PAEJ), « Quelques facettes de l'hôpital de jour et du CMP » (CH), « Les lumières du CAARUD » (AIDeA11)

- Ateliers

« L'arbre en ciel » (création bois flotté par le SAVS-SAMSAH), « Espace bien être » (atelier de sophrologie, socio-esthétique et activités physiques avec ADOMA), « Bien-être en chanson » (GEM), « Anti-stress pour tous » (création d'objets par l'ARCHE) « Atelier Estime de soi » (atelier de socio-esthétique par le PAEJ et Chris Relooking).

- Animations

Flash mob : Rendez-vous à 11h30 et à 15h30,
Lâcher de ballons à 16h

- Repas partagé à 12h30

Place de l'Hôtel de Ville, 10h à 16h30
(Si intempéries : Hall du CCAS, 21 bis cours Mirabeau)

Vendredi 20 mars

INITIATION A L'AQUARELLE

« Temps libre »

Atelier autour du bien-être animé par le CIDFF

Place Voltaire - 10h à 12h (Si intempéries, local du CIDFF)

Mardi 24 mars

CAFÉ - DÉBAT

Tous « fous » mais de quoi ?

Animé par M. Tozzi, conférencier

- Au regard de notre société, sommes-nous tous fous ?
- Quels regards portons-nous sur les troubles et la souffrance psychique (société, médias, familles...)?

Café associatif de la Maison des Potes, 18h30 à 20h30

Mercredi 25 mars

RENDEZ-VOUS EN FAMILLE

« Nos ados ont du talent »

- Ateliers de démonstration et d'initiation proposés par des jeunes : atelier hip-hop, atelier esthétique, atelier agilité, atelier cuisine...
- Pause Parents sur les questions liées à la parentalité.
- Goûter convivial et scènettes sur les relations ados / adultes.
- Temps d'échanges autour de ce qui se joue durant l'adolescence avec un pédopsychiatre et un psychologue.

Quartier Berre Cesse (salle Yvette Chassagne et Centre Social et Culturel Nelson Mandela), 14h à 17h

Jeudi 26 mars

CINEMA

« Happiness Therapy »

de David O. Russell.

avec Bradley Cooper, Jennifer Lawrence

La vie réserve parfois quelques surprises. Pat a tout perdu : sa maison, son travail et sa femme. Malgré tout, il affiche un optimisme à toute épreuve. Rapidement, il rencontre Tiffany, une jolie jeune femme ayant eu un parcours mouvementé. Un lien inattendu commence à se former entre eux ...

Annexe MJC - 4 rue du Lt-Colonel Deymes, 18h à 20h30

Vendredi 27 mars

CONFÉRENCE - DÉBAT

« La santé mentale, ça se cultive »

La santé mentale ne concerne pas seulement les personnes ayant des troubles, elle est l'affaire de tous. Nous avons tous une santé mentale, alors comment la cultiver ? Quelle que soit notre place (politiques publiques, associations, citoyens...), comment promouvoir la santé mentale au quotidien pour faire face aux difficultés de la vie et se réaliser ?

- Conférence du Dr. Tim Greacen,

Docteur en psychologie et directeur du Laboratoire de recherche de l'établissement public de santé Maison Blanche à Paris

- Table ronde de professionnels locaux

Palais du travail, Salle Elie Sermet, Boulevard Frédéric Mistral, 14h à 16h30

Samedi 28 mars

ATELIER QUIZZ ET ECHANGES

« Trucs et astuces pour être bien dans sa tête »

Cours Mirabeau, durant la course de l'Useptimanienne, de 9h à 13h

Exposition des créations présentées
lors de la manifestation culturelle
Du 18 au 27 mars au hall du CCAS

PORTES OUVERTES

Des professionnels à disposition des visiteurs pour répondre aux différentes questions (médecin, psychologue, infirmier, paramédicaux...)

☐ Jeudi 19 mars

De 14h à 17h

Groupe d'Entraide Mutuelle « La soleyade » (GEM),
48 boulevard Frédéric Mistral

☐ Mardi 24 mars

De 14h à 17h

Centre Médico-Psychologique (CMP du Centre Hospitalier de Narbonne), 1 rue Simon Castan

☐ Jeudi 26 mars

De 9h à 12h

Centre Médico-psycho-pédagogique (CMPP de l'ANAA),
56 Rue de Saint-Salvayre

☐ Jeudi 26 mars

De 14h à 17h

Service d'accompagnement à la vie sociale (SAVS-SAMSAH - APAJH 11), ZAC Bonne Source, 28 rue Ernest Cognacq

Information sur le bien-être et la santé mentale

Sur les marchés de plein vent

Mardi 17 mars : Razimbaud

Jeudi 19 mars : Centre-Ville

Samedi 21 mars : Saint-Jean Saint-Pierre