



Semaines d'Information en Santé Mentale COLLECTIF PRIVAS

PROGRAMME 2024



Les semaines d'Information sur la santé mentale (SISM)
s'adressent à tous les publics pour une meilleure
compréhension de ce qu'est "avoir une santé mentale".



En mouvement pour notre santé mentale

Selon l'OMS, "l'activité physique est bonne pour le coeur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général".

De plus, elle 'permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété".

GRATUIT SUR
INSCRIPTION

Tous les événements proposés par le
Collectif SISM Privas

sont **gratuits et sur inscription** :

- par QR Code,
- ou par mail : marlene.giroudon@ahsm.fr,
- ou par téléphone : 04 75 20 14 96.



LUNDI 7 OCTOBRE

TABLE RONDE "Faire équipe avec les personnes concernées par un trouble psychique"

de 18 h à 20 h, Centre Hospitalier Sainte-Marie, salle Jacques Bolon

- Projection d'une vidéo sur la pratique de l'escalade avec les usagers des Etablissements Sainte-Marie Ardèche-Drôme ;
- Table ronde :
Intervenants : Jonathan Bazard, Ardèche Olympique CDOS,
Mickael Maisonneuve, Etablissements Sainte-Marie Ardèche-Drôme,
Gaëlle Bigazzi, sport adapté 0726,
Tristan Hébrard, para-athlète.
- Temps d'échange avec le public.

Stands de l'UNAFAM et de l'UDAF.

Cette table ronde sera suivie d'un buffet.

JEUDI 10 OCTOBRE

PARCOURS et JEUX SPORTIFS "Un mental d'acier"

de 14 h à 18 h, à Privas

Sur 7 lieux de la ville de Privas avec la participation
des clubs et associations sportives du bassin privadois
(pétanque, gym douce, aviron, tir à l'arc...).

En solo ou en équipe.

MERCREDI 16 OCTOBRE

VELOPARADE "Ça roule pour nous" (avec ou sans inscription)

Départ à 14 h 30 place de l'Hôtel de ville Privas (départ pour les vélos)

Ou rendez-vous au départ de la voie douce de la Payre derrière le centre aquatique Cap'Azur avec des animations sur la thématique et des parcours "à rouler" (vélos, planches, rollers, trottinettes,...).

Casque vivement recommandé - Trottinettes électriques interdites -
Prêt de vélos à la demande et sur inscription