

# Montélimar PROGRAMME

# 5 > 17 OCT.

## Flash mob Animations sportives Scène ouverte



# Mouv' en tête !



Semaines d'information  
sur la santé mentale

# SISM

Montélimar



## Edito

### En mouvement pour notre santé mentale !



Nous avons toutes et tous une santé mentale, quel que soit notre âge, que l'on ait un trouble psychique ou pas.

Toute activité qui nous met en mouvement compte : les déplacements à pied, à vélo, au travail, sous forme de sport ou de loisir, en faisant des tâches ménagères et quotidiennes. L'activité physique régulière, est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit. Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage, le bien-être général, maintenir ou améliorer la santé mentale favoriser l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété. L'activité physique motivée par l'intérêt et pour le plaisir que l'on y trouve (s'amuser, désir de relever un défi, se détendre) est associée à des indicateurs positifs de santé mentale. C'est le sens de ce programme

S'il ne devrait plus être tabou de parler de notre santé mentale, de partager son expérience quand on est confronté, a du mal-être ou à des troubles, poursuivre le travail de déstigmatisation, des troubles psychiques, des personnes concernées, et des ressources sanitaires, sociales et médico-sociales, restent essentielles.

Julien Cornillet  
Maire de Montélimar  
Président de Montélimar-Agglomération

Pauline Cabane  
Adjointe déléguée à l'éducation,  
à la jeunesse et à la santé mentale

## SAMEDI 5 OCTOBRE

### FLASH MOB « LE MADISON CHALLENGE » POUR TOUS

à 11h

place des Halles

L'embarcadère propose un quart d'heure de Madison avec un tempo augmentant progressivement afin que tous les bénévoles, participants et passants puissent partager un moment sportif et convivial..

Animé par **L'embarcadère**



[embarcadere.ara@gmail.com](mailto:embarcadere.ara@gmail.com)

## LUNDI 7 OCTOBRE

### COURSE D'ORIENTATION ET ANIMATIONS SUR LA SANTÉ MENTALE COLLÈGE MARGUERITE DURAS

(réservé aux élèves de 5<sup>e</sup>)

Animé par **L'UNICEF DRÔME**

### DU MARDI AU SAMEDI

durant les SISM, la Médiathèque s'associe à l'évènement en mettant à disposition des supports médiatiques variés en lien avec la thématique.

## MARDI 8 OCTOBRE

### COURSE D'ORIENTATION ET ANIMATIONS SUR LA SANTÉ MENTALE

COLLÈGE MARGUERITE DURAS

(réservé aux élèves de 5<sup>e</sup>)

Animé par **L'UNICEF DRÔME**

### PORTE OUVERTE AU GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE (GEM) L'ENVOL

De 10h à 16h

GEM L'ENVOL

6 bis chemin du Roubion

Les adhérents présenteront la structure, ses missions et actions. Pour les personnes ayant un trouble psychique, les familles, les professionnels.

### MARCHE NORDIQUE ET ASSOULISSEMENTS

De 14h à 16h

CENTRE SOCIAL MUNICIPAL COLUCCI

8 avenue Stéphane Mallarmé

Avec une coach sportive, ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Animé par **une coach sportive**



Inscriptions 04 75 01 04 32

# MERCREDI 9 OCTOBRE

## ESCALE DU CAMION PSYTRUCK « LES TROUBLES PSYCHIQUES, J'ASSURE ! »

De 10h à 16h30

Place de l'Europe

Nos partenaires seront présents pour répondre à vos questions.

Animé par le **RePsy avec des élèves, des bénévoles et professionnels de l'UNAFAM, l'Embarcadère, Messidor, le Centre Hospitalier Sainte Marie.**



## COURSE D'ORIENTATION ET JEUX SUR LA SANTÉ MENTALE

Après-midi

KID'O VERT

Route de Saint-Gervais

Deux groupes d'adolescents seront accueillis au kid'O Vert pour l'après-midi.

Animé par **l'UNICEF DRÔME**

## « LE JARDIN DU DEDANS » SUR LES ÉMOTIONS

14h et à 16h

Médiathèque Intercommunale  
bd Charles De Gaulle

Théâtre d'animation Kamishibai, animé par le service jeunesse. Enfants à partir de 6 ans et leur famille.



Inscriptions 04 75 92 22 62

## ATELIER « À LA DÉCOUVERTE DE SOI POUR MIEUX RÉUSSIR À L'ÉCOLE »

À 14h

CIO, MAISON DES SERVICES PUBLIC  
1 av Saint Martin, 2<sup>e</sup> étage nord

Animé par **des psychologues du Centre d'Information et d'orientation de l'Education Nationale**



Inscriptions 06 28 22 94 95

ou

[cio-montelimar@ac-grenoble.fr](mailto:cio-montelimar@ac-grenoble.fr)

## VENDREDI 11 OCTOBRE

### « ENTRE CYCLES »

De 10h à 16h30

#### A LA JOURNÉE - DÉPART DE

**MESSIDOR, 16 av. Gaston Verdier**  
Parcours à vélo à la journée pour découvrir les métiers et entreprises le long de la via Rhôna ; Repas partagé.

Destiné aux personnes de Messidor et ouvert à tous dans la limite des places disponibles.

Organisé par **l'équipe de Messidor**



Renseignements 06 45 27 95 54  
ou [a.breyse@messidor.asso.fr](mailto:a.breyse@messidor.asso.fr)

### « CAFÉ PAPOTE »

En partenariat avec les Cafés Littéraires

À partir de 14h à 15h30

**AU GEM L'ENVOL**

6 bis chemin du Roubion

**Réservé aux adhérents de GEM**

Avec l'auteure **Paola PIGANI**, invitée des Cafés Littéraires du 10 au 13 octobre 2024 pour son dernier ouvrage « Le château des insensés ».

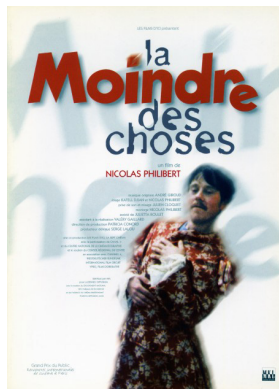
### PROJECTION PROJECTION DU DOCUMENTAIRE

« LA MOINDRE DES CHOSES »  
(de Nicolas Philibert)

20h30

**CINÉMA LES TEMPLIERS - Place du Temple**

Au cours de l'été 1995, fidèles à ce qui est désormais devenu une tradition, pensionnaires et soignants de la clinique psychiatrique de La Borde se rassemblent pour préparer la pièce de théâtre qu'ils joueront le 15 août. Au fil des répétitions, le film retrace les hauts et les bas de cette aventure. Mais au-delà du théâtre, il raconte la vie à La Borde, celle de tous les jours, le temps qui passe, les petits riens, les moments de gaieté, les rires, l'humour dont se parent certains pensionnaires, et l'attention profonde que chacun porte à l'autre...



Renseignements 04 75 01 73 77  
Tarif habituel du Cinéma des templiers

## LUNDI 14 OCTOBRE

### ● TABLE RONDE, ÉCHANGES : « LA SANTÉ MENTALE ET LES CONSOMMATIONS CHEZ LES JEUNES »

De 18h à 20h

IFSI - AMPHITHÉÂTRE

3 rue général Chabrillan

Venez échanger avec les acteurs du territoire. Vous vous posez des questions ? Vous cherchez des clefs pour mieux comprendre ? Qu'est-ce qui fait qu'un jeune est en souffrance ? Pourquoi consomment-on ? Quels liens entre Santé Mentale et addiction ?

Table ronde suivi d'un échange avec le public.

Pour les parents, les futurs professionnels, les professionnels.

animée par **une diversité de professionnels** issus de structures du territoire (Oppelia tempo, Comité DBASE, Centre Hospitalier Sainte Marie, Groupement Hospitalier des Portes de Provence, Centre d'Information et d'Orientation, Sauvegarde26),



Renseignements ?

## MERCREDI 16 OCTOBRE

### ● ATELIER « A LA DÉCOUVERTE DE SOI POUR MIEUX RÉUSSIR À L'ÉCOLE »

À 14h

CIO - MAISON DES SERVICES  
PUBLIC

1 av Saint Martin, 2<sup>e</sup> étage nord

Animé par **des psychologues du Centre d'Information et d'orientation de l'Éducation Nationale**



Inscriptions 06 28 22 94 95  
[cio-montelimar@ac-grenoble.fr](mailto:cio-montelimar@ac-grenoble.fr)

### ● PORTE OUVERTE DE LA RÉSIDENCE ST GAUCHER

Avec les locataires et la fondation « Partage et Vie ». Ouvert à tous

De 11 à 12h

Rue St Gaucher

## JEUDI 17 OCTOBRE

### ● « DU TEMPS POUR SOI, AVEC LES AUTRES, ET LES ANIMAUX »

À 14h30 et 15h30

SERVICE DE LA RETRAITE ACTIVE  
ET DES AINÉS

8 rue Maurice Meyer

Organisé par le **CCAS et le Centre social municipal Nocaze**, animation par « Coup de patte pour apprendre »

Renseignements 04 75 00 26 52  
ou [retraite.active@montelimar.fr](mailto:retraite.active@montelimar.fr)



# FESTIVAL

*En mouvement pour notre Santé Mentale*

**MERCREDI 16 OCTOBRE**

## STANDS D'INFORMATION, D'ÉCHANGES ET ANIMATIONS

De 10h à 16h

KIOSQUE du Jardin Public

- **Restauration sur place à midi avec foodtruck et buvette organisée par les jeunes avec la Sauvegarde 26**
- **Un porteur de parole, ira à votre rencontre durant toute la journée**  
Animé par Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes.
- **Des stands d'information, de découverte, et d'échange**

Venez rencontrer sur un même lieu les acteurs locaux ressources.

Addiction France, le GEM l'envol, l'Embarcadère, l'UNAFAM, Messidor, la Mission Locale Portes de Provence, le REPSY, le Comité DBase, l'ADAPEI 26 Foyers appartements et SAVS, le Centre d'Information et d'Orientation de l'Education Nationale, la Croix Rouge Française, la Fondation « Partage et Vie », les services de tutelle de l'UDAF, de l'ATMP, du PARI, mais aussi l'emploi avec CAP emploi et France travail.

Qu'ils soient professionnels, bénévoles, personnes concernées, c'est une occasion de mieux les connaître et connaître leurs activités, de vous informer, d'échanger, trouver de l'aide si besoin, d'aborder la santé mentale et les addictions, parfois de façon ludique.

.....

## TOUTE LA JOURNÉE : CHALLENGE C2R

Animé par le Centre de Réhabilitation et de Remédiation cognitive du Centre Hospitalier Sainte Marie et des éducateurs sportifs de la Fondation partage et vie

Activités sportives variées, des équipes mixtes, passants, patients, soignants, volontaires... Ouvert à tous

# FESTIVAL

*En mouvement pour notre Santé Mentale*

MERCREDI 16 OCTOBRE



AVANT 12H ET APRÈS 14H

**La CHEUCHEU Synchro** sera là pour nous mettre en mouvement dans la joie et la bonne humeur. *Venez cheniller pour votre Santé Mentale !*

## SOUS LE KIOSQUE

Scène ouverte. Venez avec vos instruments, vos textes, votre voix,...

Animé par le comité Dbase, avec différents artistes pour lancer le mouvement, les Psy'chiques au chant.

Renseignement coordination CLS /CLSM : 04 75 00 25 07