

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère
de la Santé et de la Prévention



PROGRAMME DES ÉVÈNEMENTS EN PAYS BASSIN D'ARCACHON-VAL DE L'EYRE



spectacle
animations
ciné-débat
escape game
apéro-rencontre
sélection d'ouvrages



ENTRÉES
GRATUITES



Organisés par le Contrat Local de Santé du Pays Bassin d'Arcachon-Val de l'Eyre (COBAS, COBAN et CdC du Val de l'Eyre),
le Conseil Local de Santé Mentale de la COBAS et leurs partenaires



35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale
sism



Sous le haut patronage du Ministère
de la Santé et de la Prévention

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024



www.semaines-sante-mentale.fr



@Sism_Officiel

Visionnez le teaser pour découvrir ce
qui vous attend...



POUR QUI ? POURQUOI ?

Chaque année au mois d'octobre, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont l'occasion d'échanger autour des questions de santé mentale partout en France et de sensibiliser le grand public en faisant se rencontrer personnes concernées, proches aidants, professionnels et habitants.

L'objectif nous demanderez-vous ? Faire un pas de côté et tordre le cou aux idées reçues pour changer les regards sur la maladie psychique, les personnes vivant avec des troubles psychiques et la psychiatrie. Ces deux semaines sont aussi la possibilité de découvrir l'offre de soins en santé mentale, les lieux d'écoute et de soutien près de chez soi.

Cette année, du 7 au 20 octobre, la 35^{ème} édition des SISM nous invite à parler de mouvements et de santé mentale.

Pour ce faire, le Contrat Local de Santé du Pays Bassin d'Arcachon-Val de l'Eyre (COBAS, COBAN et CdC du Val de l'Eyre) et le Conseil Local de Santé Mentale de la COBAS, avec le soutien de leurs partenaires, ont concocté, pour la deuxième année consécutive, un programme avec comme ligne directrice commune de "changer les regards sur la santé mentale via le média culturel".

La création artistique est donc mise à l'honneur, au travers de spectacle, animation, escape game, sélection d'ouvrages, apéro rencontre et ciné-débat.

Renseignements :

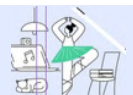
Contrat Local de Santé du Pays Bassin d'Arcachon-Val de l'Eyre

Pauline Dupouy, cls@paysbarval.fr ou 06 31 54 52 12



Conseil Local de Santé Mentale de la COBAS

Martine Rullier, mrullier@agglo-cobas.fr ou 05 56 22 33 44

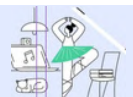


LES RENDEZ-VOUS

du 7 au 20 octobre



Date horaire	Lieu	Évènement	Catégorie	Public	
Mar. 8/10 20h30-22h30	Le Teich	Déraisonnable	Spectacle	tous publics	5
Du 7/10 au 20/10	Biganos, Lège-Cap-Ferret, Le Teich et Salles	Santé mentale et culture	Document / ouvrage	tous publics	6
Sam. 12/10 15h00-16h30	Biganos	Atelier de gestion du stress	Animation	adultes	6
Mar. 15/10 18h30-20h30	Le Teich	Santé mentale et BD	Apéro-rencontre	tous publics	7
Mar. 15/10 20h30-23h	Salles	Les Intranquilles	Ciné-débat	tous publics	7
Jeu. 17/10 9h30-16h30	Gujan-Mestras	Journée activité physique et santé mentale	Animation	jeunes réservée	8
Jeu. 17/10 Ven. 18/10	Andernos-les-Bains	Sauvez Thomas	Escape game	lycéens réservée	9



DÉRAISONNABLE

ENTRÉES
GRATUITES

Mar. 08/10

20h30-22h30

Salle Publique du Teich

3 rue Claude Laymand
33470 Le Teich

Public

à partir de 13 ans

Catégorie

Spectacle



Organisateur

Conseil Local de Santé Mentale de la COBAS

Renseignements

mrullier@agglo-cobas.fr

Crédits: photos Émilie Brouchon



"Un récit à la fois intime et universel "

Un soir, alors qu'elle joue Marie Tudor, Florence disparaît. La police la retrouve au bout de 48 heures : elle est devenue Marie Tudor dans les rues de Paris. Commence alors un long parcours pour cette comédienne qui ne met plus de frontières entre le JE et le JEU. Elle incarne avec espièglerie, les personnages qui ont joué un rôle important dans sa vie, figures de théâtre mais aussi parents et psychiatres.

Chemin faisant, elle s'incarne aussi elle-même dans un périple étourdissant. Quand on souffre d'un trouble bipolaire, être un double de soi-même sur la scène du théâtre, c'est assez vertigineux.

Un bord de scène est prévu après le spectacle. Il sera animé par le CMP de Biganos.

Auteur : Denis Lachaud / Comédienne : Florence Cabaret / Compagnie : Les productions du Sillon / Metteur en scène : Catherine Schaub / Assistante à la mise en scène et Directrice de production : Agnès Harel

En partenariat avec le Contrat Local de Santé du Pays Bassin d'Arcachon-Val de l'Eyre, le CMP de Biganos, l'ARS Nouvelle Aquitaine et la ville de Le Teich.



SANTÉ MENTALE ET CULTURE

ENTRÉES LIBRES

Du lun. 07/10 au 20/10

Médiathèques :
Biganos, Lège-Cap-Ferret, Le Teich et Salles

Public
tous publics

Catégorie
Document/ouvrage



"Découvertes littéraires et activités créatives"

Au travers de sélections d'ouvrages et de différents supports ou d'ateliers découvertes, quatre médiathèques du territoire se mobilisent pour sensibiliser le grand public à la santé mentale. Des flyers seront mis à disposition pour faire connaître les ressources pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

En partenariat avec le Contrat Local de Santé du Pays Bassin d'Arcachon-Val de l'Eyre et le Conseil Local de Santé Mentale de la COBAS.



ATELIER DE GESTION DU STRESS

ENTRÉES GRATUITES SUR INSCRIPTION

Sam. 12/10

15h00-16h30

Médiathèque de Biganos

rue Pierre de Coubertin
33380 Biganos

Public
adultes

Organisateur
Médiathèque de Biganos

Catégorie
Animation



Renseignements - inscription obligatoire
05 56 03 93 34 - mediatheque@villedebiganos.fr

Prendre soin de soi

Apprenez à gérer le stress, même dans un quotidien à mille à l'heure. Différencier le "bon" et le "mauvais" stress, identifier les facteurs déclencheurs et apprendre à lâcher prise grâce à la cohérence cardiaque, la lecture et bien plus encore.

Aurélië Nussbaumer, psychologue, partagera ses outils et techniques pour gérer votre stress au quotidien.



SANTÉ MENTALE ET BD

Mar. 15/10

18h30-20h30

Pôle culturel L'EKLA

67 rue des pins
33470 Le Teich

Public

à partir de 14 ans

Organisateur

Pôle culturel L'EKLA -
Médiathèque

Catégorie

Apéro-rencontre



"Apéro-rencontre autour du livre "États cliniques" "

2020 année de la BD !!! Après la grève à Angoulême, le Covid met à mal le monde de l'édition et par conséquent ses auteurs déjà précarisés. Plus de salon, programmation repoussée.

Bref une année noire. Et Simon MITTEAULT, en précurseur, relate avec brio les angoisses d'un auteur dont l'humour est le métier. Un album qui fera date.

En présence de l'auteur Simon MITTEAULT.



ENTRÉES
GRATUITES

Renseignements - inscription conseillée

05 57 15 82 18 - bibliotheque@leteich.fr

LES INTRANQUILLES

Mar. 15/10

20h30-23h

Public

tous publics

Catégorie

Ciné débat



Organisateurs

Contrat Local de Santé du Pays
Bassin d'Arcachon-Val de l'Eyre
Association Rénovation

Cinéma le 7ème art

5 place de la Mairie
33770 Salles

"Ne t'inquiète pas, ça va aller"

Leila et Damien s'aiment profondément. Malgré sa bipolarité, il tente de poursuivre sa vie avec elle sachant qu'il ne pourra peut-être jamais lui offrir ce qu'elle désire.

Réalisé par Joachim Lafosse et Anne-Lise Morin.

En partenariat le Conseil Local de Santé Mentale de la COBAS, l'UNAFAM, le Cinéma Intercommunal du Val de l'Eyre.



[Lien du teaser](#)



ENTRÉES
GRATUITES



JOURNÉE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ MENTALE

réservée

Jeu. 17/10

9h30-16h30

Catégorie

Animation



Public

jeunes de 16 à 25 ans

Organisateurs

Maison Sport Santé du Centre Hospitalier d'Arcachon

Mission Locale du Bassin d'Arcachon et du Val de l'Eyre

Et si bouger était synonyme de bien-être ?

L'activité physique pour une meilleure santé mentale : qu'est-ce que la santé mentale ? Comment l'activité physique peut-elle renforcer cette santé mentale ? Pourquoi une pratique régulière peut nous faire du bien ?

Animation de temps d'échanges par des professionnels de la santé et du sport avec divers outils et une mise en application à travers des ateliers d'activités physiques et de relaxation. Temps convivial et partagé autour de la création de sandwichs équilibrés.

En partenariat avec le Contrat Local de Santé du Pays Bassin d'Arcachon-Val de l'Eyre, le Conseil Local de Santé Mentale de la COBAS, le Centre Hospitalier d'Arcachon, le CMP et le CMPEA de Biganos, l'ARS Nouvelle Aquitaine et la ville de Gujan-Mestras.



“SAUVEZ THOMAS”



réserve

Jeu. 17/10 et Ven. 18/10

9h-17h

Lycée Nord Bassin Simon Veil

128 av. de Bordeaux
33510 Andernos-les-Bains

Catégorie

Escape Game



Public


Lycéens


Organisateur

Contrat Local de Santé du Pays Bassin d'Arcachon-Val de l'Eyre




L'aventure exceptionnelle du Serious Game “Sauvez Thomas”

 Plongez dans l'intrigue : Mandatés par le compagnon virtuel de Thomas, vous rentrez dans sa chambre le temps de son absence. Votre but est de réunir les symptômes dont il souffre et d'établir ainsi un diagnostic pour lui permettre de reprendre une vie normale.

 Rencontrez de nouveaux amis : Vous collaborez par équipe de 4 à 6. Une occasion idéale de rencontrer de nouvelles personnes partageant vos centres d'intérêts.

 Santé mentale positive : Découvrez comment cultiver et maintenir un bien être physique et mental pour une vie plus épanouie.

 Héros du bien-être : Devenez le nouvel ambassadeur qui sait repérer le mal-être de son entourage et lui venir en aide.

Par groupe de 4 à 6 jeunes, 60 minutes de challenge, de jeu et de collaboration et 60 minutes de débriefing avec un médiateur en santé pour revenir sur les notions pédagogiques et échanger collectivement sur les enjeux du bien être mental.

En partenariat avec le Conseil Local de Santé Mentale de la COBAS, le Lycée Nord Bassin Simone Veil et l'ARS Nouvelle Aquitaine.



NOTES

Area with horizontal dotted lines for taking notes.



PARTENAIRES ORGANISATEURS



AVEC LE SOUTIEN



35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

SISM



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère
de la Santé et de la Prévention

lee



Découvrez ...



le programme départemental des SISM