

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

Sous le haut patronage du Ministère des Sports
et Jeux Olympiques et Paralympiques



www.semaines-sante-mentale.fr



Le programme à villeurbaine





“EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE”

Nous avons tous et toutes une santé mentale !

Comment en prendre soin ?

Comment le mouvement contribue à notre santé mentale ?

La génération des milléniaux (nés entre 1981 et 1996), est en moins bonne santé physique et mentale que la génération précédente. Les causes sont multiples et diverses, dont :
des villes moins accessibles à la marche, l'accès parfois difficile à l'offre et aux installations sportives, le manque d'aménagements piétons et de pistes cyclables, ainsi que la révolution numérique et la surexposition aux écrans. Ces éléments réduisent l'activité physique et accroissent la sédentarité (1).

Pourtant, la mise en mouvement est un facteur bénéfique pour notre santé mentale et notre bien-être (2).

Venez explorer les multiples liens entre le mouvement et la santé mentale comme :

- Les bienfaits des activités du quotidien ;
- La mise en mouvement comme facilitateur d'inclusion et de lutte contre l'isolement ;
- Les avantages des activités physiques et sportives sur le bien-être et le rétablissement en santé mentale ;
- La mise en mouvement dans le parcours de soin ;
- Mais aussi la mobilité, les transports et l'urbanisme favorable à la santé ;

1. Accueil - Sport Adapté, cité le 28 mars, <https://sportadapte.fr/>

2. Bouger pour être en bonne sante mentale.pdf, cité le 28 mars 2023. https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2037_bouger_sante_mentale.pdf

Villeurbanne

EXPOSITION


Corps et Âmes

Du 7 au 25 octobre / 9h - 17h

Marion SEMPLE, artiste plasticienne et le Musée des Beaux Arts de Lyon ont accompagné des patients et des soignants du CMP de Villeurbanne dans le cadre d'un projet Eclat d'Art porté par la Ferme du Vinatier. Les œuvres qui en émergent sont d'une grande sensibilité et les artistes ont donné corps et âme pour retranscrire les mouvements qui les traversent...

ORGANISATEUR : CMP adultes CH le Vinatier

CONTACT : Isabelle PREVOST - 06 69 72 55 46
isabelle.prevost@ch-le-vinatier.fr

 **Mairie de Villeurbanne** (2ème étage) -
Place du Dr Lazare Goujon, 69100 Villeurbanne

CONFÉRENCE-DÉBAT

Faire Savoir l'expérience

8 octobre / 18h - 19h30

Nous invitons l'Orspere-Samdarra (Observatoire santé mentale, Vulnérabilités et Sociétés) pour échanger autour de l'édition n° 88 de la Revue Rhyzome sur le thème « Faire savoir l'expérience ».

Les intervenants sociologues, directeurs de recherche et médiateurs de santé, abroderont le travail de médiation, la question du sens dans les métiers liés à la santé mentale et de la valorisation des vécus.

ORGANISATEUR : Maison du Livre, de l'Image et du Son (MLIS)

CONTACT : Céline EYQUEM, 04 78 68 04 04

 **Auditorium de la Maison du Livre de l'image et du son** - 247 Cours Émile-Zola, 69100 Villeurbanne

PORTES OUVERTES

Découverte de la clinique Notre Dame

Les 9, 11 et 15 octobre / 14h - 17h

La Clinique Notre-Dame organise des portes ouvertes avec un circuit d'ateliers présentés par nos professionnels afin de sensibiliser sur la santé mentale.

ORGANISATEUR : Clinique Notre Dame

CONTACT : 04 78 54 75 19

 **Clinique Notre-Dame** - 4 place Jules Grandclément, 69100 Villeurbanne

RENCONTRE

Bien dans ta tête, bien dans tes baskets

Les 9 et 11 octobre / 11h - 15h

Venez découvrir des stands sur les arrêts du tram T1 Gaston Berger et Université Lyon 1. Vous pourrez discuter et participer à des activités autour de la santé mentale et physique. Vous êtes invités à marcher d'un arrêt à l'autre en pleine conscience en comptant le temps de trajet.

ORGANISATEUR : Service de santé universitaire Lyon 1

Campus Doua Villeurbanne

Arrêt de tram T1 :

- Doua Gaston Berger
- Université Lyon 1

CINÉ-DÉBAT

 **PAYANT**


"Moi, Tonya": mais comment vont les sportives ?

9 octobre / 20h30

"Moi, Tonya" raconte l'histoire d'une patineuse géniale qui a défrayé la chronique dans les années 90. Une discussion suivra le film dans laquelle on abordera les questions du sport comme émancipation, la pression de la compétition et de la médiatisation, ainsi que la santé mentale des athlètes.

ORGANISATEUR : Mairie et Conseil Local de Santé Mentale de Villeurbanne

CONTACT : Isabelle PREVOST - 06 69 72 55 46
isabelle.prevost@ch-le-vinatier.fr

 **Cinéma Le Zola** -
117 cours Emile Zola, 69100 Villeurbanne

RENCONTRE

Café intimité

10 octobre / 9h - 12h

Quels liens entre santé mentale et santé sexuelle ? Venez discuter autour d'un café, découvrir des nouvelles ressources et rencontrer les professionnelles du Planning Familial - Centre de Santé Sexuelle. Du 7 au 11 octobre, un affichage autour de la santé mentale et sexuelle et des ressources sont à disposition dans les locaux.

ORGANISATEUR : Planning Familial 69

CONTACT : Laurène DUPONT - 04 78 89 50 61
laurene.dupont@planningfamilial69.fr

 **Planning Familial du Rhône** - 2 rue Lakanal, 69100 Villeurbanne

Villeurbanne

RENCONTRE

 SUR INSCRIPTION

Petits déjeuners santé aux Brosses

10 octobre / 9h - 11h

Rencontrez des partenaires autour de la santé mentale, comme le Point Accueil Écoute Jeunes, le CSAPA, ainsi qu'assister à des ateliers sur la santé mentale.

ORGANISATEUR : Permanence Emploi Formation de la Maison Social Cyprian les Brosses

CONTACT & INSCRIPTION : Djamila MERIMECHE
04 72 68 69 70

 **Maison Social Cyprian les Brosses -**
4 rue Jules Guesde, 69100 Villeurbanne

EXPOSITION

 SUR INSCRIPTION

Découverte d'artistes internationaux émergents


10 octobre / 13h30 - 16h30

PUBLIC : Adhérents de l'ADL

L'Association de Développement Local (ADL) s'associe à la biennale d'art contemporain de Lyon pour découvrir des artistes internationaux. Cette ouverture sur d'autres cultures à travers l'art permet un éveil des sens apaisés. Départ à pied depuis l'ADL.

ORGANISATEUR : ADL

CONTACT & INSCRIPTION : Katia THERES
04 78 85 22 22 - k.theres@asso-adl.fr

 **Départ ADL -** 13 Rue Dr Ollier, 69100 Villeurbanne

PORTES OUVERTES

 SUR INSCRIPTION

Découverte des activités du GEM Partage

10 octobre / 14h - 18h


PUBLIC : Personnes ayant un trouble du spectre autistiques (TSA), familles, aidants et professionnels

Présentation du fonctionnement du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM).

Nous organisons un tournoi de ping-pong, une partie de pétanque et une balade dans notre quartier afin de faire découvrir certaines de nos activités. En cas de mauvais temps, nous proposerons des jeux de société.

ORGANISATEUR : GEM PARTAGE

CONTACT & INSCRIPTION : Justine LAPEYRE
06 16 39 06 79 - gemtsa69@ladapt.net

 **GEM Partage -** 14 rue des Deux Frères,
69100 Villeurbanne

CONFÉRENCE-DÉBAT

 SUR INSCRIPTION


L'Activité Physique Adaptée comme outil thérapeutique pour la prise en charge des situations de souffrance au travail

11 octobre / 10h - 11h30

Animé par les professionnels de PsyPRO Lyon, cet événement sera l'occasion d'échanger sur l'apport de l'activité physique adaptée et de la mise en mouvement dans les pratiques de soins. Il sera notamment question des modalités d'inclusion de ces outils thérapeutiques, en particulier pour la gestion de la fatigue et le retour au travail, dans le cadre de la prise en charge des psychopathologies du travail.

ORGANISATEUR : CLSM Villeurbanne

CONTACT : Isabelle PREVOST - 06 69 72 55 46
isabelle.prevost@ch-le-vinatier.fr

 **Maison des Sportifs -** 70 rue du Dr Rollet,
69100 Villeurbanne

INSCRIPTION :



ANIMATION

En mouvement pour notre santé mentale au Buers

14 octobre / 15h - 18h

Temps de retrouvailles autour d'une activité physique et d'une course d'orientation autour de la santé mentale.

ORGANISATEUR : CLSM Villeurbanne

CONTACT : Isabelle PREVOST - 06 69 72 55 46
isabelle.prevost@ch-le-vinatier.fr

 **La Croizet -** 35 rue Armand, 69100 Villeurbanne

CINÉ-DÉBAT

"A l'intérieur" de Claire JUGE

14 octobre / 19h30

"Dans un studio de danse de Lyon, un curieux groupe se réunit chaque lundi. Certaines se sont déjà croisées dans les couloirs de l'hôpital du Vinatier. Toutes amatrices, elles découvrent le mouvement et le plaisir de danser ensemble." En présence de la réalisatrice Claire JUGE, du psychiatre et chorégraphe Emmanuel MONNERON, et de Caroline MARTINEZ et Patricia WENNINK, psychologues des points écoute de Villeurbanne, qui évoqueront le groupe "Mouvement".

ORGANISATEUR : Direction de la Santé Publique de la Mairie de Villeurbanne

CONTACT : Isabelle PREVOST - 06 69 72 55 46
isabelle.prevost@ch-le-vinatier.fr

 **Palais du travail - Salle des conférences**
9 place Lazare-Gougon, 69100 Villeurbanne

ANIMATION

 SUR INSCRIPTION

Déjouons les idées reçues sur l'âge !

17 octobre / 9h30 - 12h

L'équipe "Bien Vivre Chez Soi" de la Métropole de Lyon s'associe à l'association Novum Novem pour proposer un événement convivial afin de sensibiliser à l'âgisme. A l'aide d'outils ludiques et participatifs, les participants pourront s'informer et échanger sur les représentations liées à l'âge.

ORGANISATEUR : Bien Vivre Chez Soi Métropole de Lyon

CONTACT : Equipe Bien Vivre Chez Soi
04 26 83 87 64

INSCRIPTION : bienvivrechezsoi@grandlyon.com

 **Centre Social et Familial de la Ferrandière**
51 Rue Lafontaine, 69100 Villeurbanne

RENCONTRE


Le Centre de santé Essor en mouvement !

17 octobre / 14h - 17h

Le centre de santé Essor 69 accompagne les publics exilés en souffrance psychique, victimes de violence intentionnelles ou de torture. Nous vous proposons de venir échanger avec nos professionnels et partenaires sur les bienfaits du mouvement pour la santé.

ORGANISATEUR : Centre de Santé Essor 69
- Forum réfugiés

CONTACT : 04 78 03 07 59
centredesante@forumrefugies.org

 **Centre de santé Essor 69**
158 Ter Rue du 4 août 1789, 69100 Villeurbanne

ANIMATION

 SUR INSCRIPTION

Bouge ton corps et bouge ton cerveau, tu te sentiras mieux !


17 octobre / 14h - 16h

A la rentrée 2024/2025, notre association va proposer pour la première fois des séances de sport au public (gym douce et self-défense). Pour mettre en avant ces actions, et montrer à quel point le bien-être physique et mental peuvent-être liés, l'ACBCL vous propose de venir nous rencontrer pour :

- 1 séance (débat, discussion...) sur la santé mentale avec une professionnelle de la santé mentale afin d'échanger autour des moyens de se sentir mieux dans sa tête.
- 1 séance de sport au choix : crossfit (ou self-défense) ou yoga (ou gym douce), en fonction des envies des personnes et de nos possibilités.

ORGANISATEUR : Association Culturelle Buers Croix Luizet (ACBCL)

INSCRIPTION : 04 72 92 61 66

 **ACBCL - 33 rue du 8 mai 1945, 69100 Villeurbanne**

ATELIER

 SUR INSCRIPTION


Éclats de danse

19 octobre / 14h - 15h30

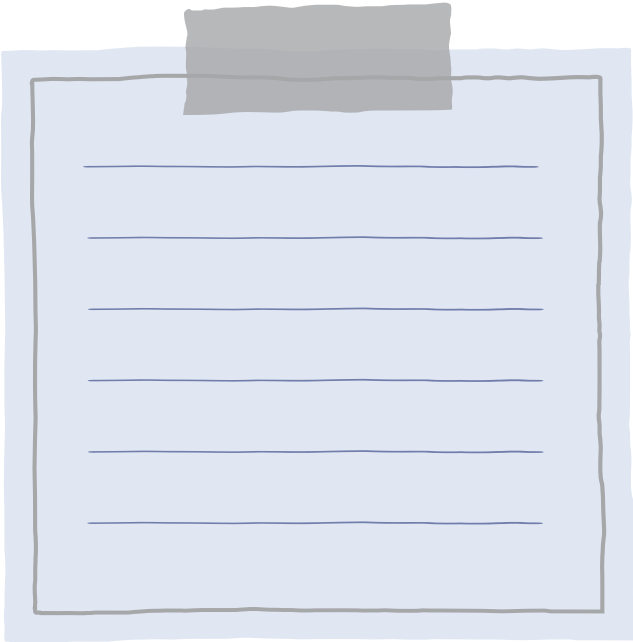
Venez découvrir votre corps et votre espace à travers la danse. Un atelier proposé par Yao Eby d'Y-voir Association, pour éveiller nos sens, faire circuler l'énergie collective et se connecter à soi et aux autres par le mouvement. Un moment de bien-être pour se découvrir, se mettre dans le rythme et prendre du plaisir en pratiquant une activité physique qui fait du bien.

ORGANISATEUR : Fondation de l'Armée du Salut

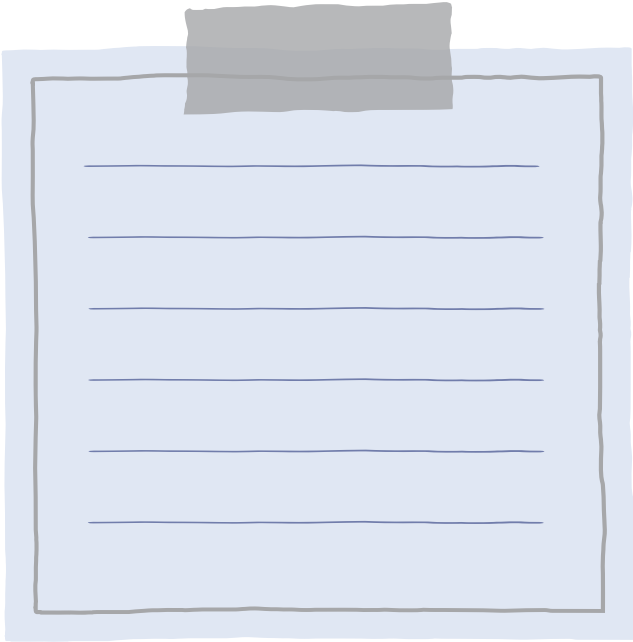
CONTACT : Roland CORTI - 06 18 84 46 34
roland.corti@arreedusalut.fr

 **Centre d'Hébergement d'Urgence (CHU) Léon Blum**
237 avenue Léon Blum, 69100 Villeurbanne

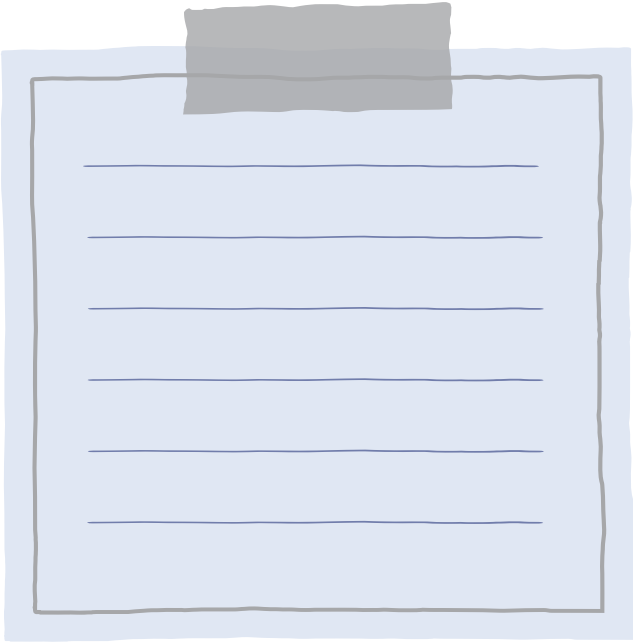
Ma sélection



A light blue rectangular box with a dark blue border and a grey tab at the top center. Inside the box are five horizontal lines for writing.



A light blue rectangular box with a dark blue border and a grey tab at the top center. Inside the box are five horizontal lines for writing.



A light blue rectangular box with a dark blue border and a grey tab at the top center. Inside the box are five horizontal lines for writing.

Notes

Votre contact pour les SISM à Villeurbanne:

Isabelle Prévost,
Coordinatrice du Conseil Local de Santé Mentale d Villeurbanne

isabelle.prevost@ch-le-vinatier.fr
06.69.72.55.46



Suivez toutes les actualités des SISM dans le département du Rhône
sur le site internet www.promotion-sante-ara.org
ou sur Facebook SISM69



Merci aux partenaires et financeurs :



Contact : Bérénice De Barros, chargée de projets santé mentale,
Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes - Délégation Rhône
berenice.debarros@promotion-sante-ara.org - 04 72 41 65 15