

Ensemble, bougeons pour notre santé mentale

- danses
- échanges
- exposition
- formation
- spectacle

»»» À TOUT ÂGE

du 7 au 20
octobre
2024

11^e

ÉDITION
À SAINT-MARTIN-D'HÈRES



Flashez-moi pour connaître
le programme sud Isère

Informations :
service.hygiene-sante@saintmartindheres.fr
04 76 60 74 62

À
tout âge

>>> Exposition

En mouvement dans ma tête et dans mon corps

Une invitation à découvrir, cheminer et vibrer autour d'œuvres aux formats variés proposées par des Martinérois de tout âge suggérant les émotions, les sensations, les mouvements de la tête et du corps, mais aussi très souvent du cœur...

Vous êtes invités à voter pour vos "coups de cœur" jusqu'au **mardi 15 octobre**

Du 8 au 19 octobre

Médiathèque Paul Langevin
29 place Karl Marx

Ouvert tous les jours sauf les lundis et dimanches, et les mardis et vendredis matins

Accès :

Tram D - arrêt Édouard Vaillant
Bus C5 - arrêt Pierre Semard
Bus 14 - arrêt cité Labeye

Entrée libre et gratuite

Information au 04 76 42 76 88

■ Vernissage

Dimanche 29 septembre

Foire verte du Murier

■ Temps fort

Mercredi 16 octobre, de 17 h à 19 h

- Lecture poétique publique
- Annonce des "coups de cœur" du public

■ Suite de l'exposition

Novembre, Mission locale
20 rue Galilée

Janvier, galerie Jules Vallès
14 place de la République

À
tout âge

>>> Jeux collectifs

Des jeux plein la tête... et les jambes !

Après-midi ludique autour de jeux collectifs. Au programme : béret, molyk, ketchup-tomate, twister, quiz mouvant autour du sport et de la santé mentale.

Mercredi 9 octobre, de 14 h à 16 h 30

Maison de quartier Romain Rolland
5 avenue Romain Rolland

Accès :

Bus C7 et bus 12 - arrêt La croix du pâtre

Accès libre et gratuit

Information au 04 76 42 76 88

Habitants
martinérois

>>> Formation

Premiers secours en santé mentale (PSSM)



Si je tombe sur le trottoir et me foule la cheville, vous saurez sûrement quoi faire. Mais si j'ai une attaque de panique, c'est moins sûr...

Cette formation vous permettra de reconnaître les signes et symptômes des principaux troubles de santé mentale mais aussi d'identifier les différentes situations de crise en santé mentale et d'apprendre comment apporter un soutien immédiat, renseigner la personne et la diriger vers un professionnel de santé compétent. Cette formation, ouverte à tous, est utile à tous. Tout le monde peut vivre un moment de détresse ou passer une période difficile, que ce soit quelqu'un dans votre milieu professionnel, dans votre entourage ou un parfait inconnu.

Jeudi 10 & vendredi 11 octobre De 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h

Maison de quartier Louis Aragon,
27 rue Chantegrenouille

Accès :

Tram D - arrêt Étienne Grappe
Bus 12 et C7 - arrêt Potié
Bus C6 - arrêt 8 mai 1945

Formation gratuite - Priorité sera donnée
aux résidents des quartiers Renaudie,
Chamberton et Henri Wallon €

Inscription au stage de 2 jours

jusqu'au vendredi 4 octobre
à la maison de quartier au 04 76 24 80 10 ou
accueil.louis.aragon@saintmartindheres.fr

>>> Bal de danses mêlées Initiation danses

À
tout âge

Tenue colorée

De 0 à 120 ans, entre amis ou en famille,
seul ou accompagné, venez voir et essayer
différentes danses proposées à Saint-
Martin-d'Hères, partager un moment en
musique, bouger ensemble,...
Animations, surprises et stands d'informa-
tion vous attendent !

Mercredi 16 octobre de 14 h à 18 h 30

Espace Culturel René Proby
Place Édith Piaf, rue George Sand

- 14 h 00 :** guinguette "hors les murs" animée
par DJ Bénédetto
- 15 h 00 :** initiation à la capoeira avec l'as-
sociation Som Do Gunga
- 16 h 00 :** goûter & projection du court-mé-
trage "Danser pour vivre" réalisé à
partir des témoignages des dan-
seurs de la guinguette
- 16 h 30 :** bal folk animé par l'association
Terre à pied
- 17 h 30 :** initiation au tango avec l'associa-
tion Sol Tango

Accès :

Tram D - arrêt Étienne Grappe
Bus C4 - arrêt Général de Gaulle
Bus C5 - arrêt Paul Cocat
Bus C6 - arrêt Zella Melhis ou Chopin
Bus 13 - arrêt Le marais

Entrée libre et gratuite

Information au 04 76 24 63 56

>>> Animation

PSYTruck

À
tout âge

- La santé mentale nous concerne toutes et
tous : venez en discuter autour d'un café !
- Le concept ? Un camion qui circule dans
la région, avec à son bord des profession-
nels, des personnes concernées par des
troubles psychiques et leurs proches.
- Parler santé mentale, découvrir des res-
sources locales, tester ses connaissances
autour d'un café : toutes les raisons sont
bonnes pour passer y faire un tour !

Jeudi 17 octobre, de 10 h à 17 h

Place centrale du campus, parvis de la
bibliothèque universitaire droits-lettre,
1130 avenue centrale

Accès : Tram B et C - arrêt Bibliothèques
Universitaires

Accès libre et gratuit

Information : contact@repsy.fr



Habitants et professionnels

>>> Café santé

Je bouge pour ma santé mentale

- Vous voulez découvrir ce qu'est l'activité physique adaptée ?
- Le Café santé tenu par les patients vous accueille pour répondre à vos questions et bouger ensemble grâce à une enseignante en activité physique adaptée du Pôle de santé de Saint-Martin-d'Hères et un enseignant de Prescribouge.

Jeudi 17 octobre, de 14 h à 16 h 30
13 place Étienne Grappe

Accès : Tram D - arrêt Étienne Grappe

Bus C6 - arrêt 8 Mai 1945

Bus C7 - arrêt Potié

Bus 12 - arrêt Étienne Grappe

Entrée libre et gratuite

Information : 04 76 59 34 52

contact@cpts-seg.fr

Adultes

>>> Initiation au pilate

Mon corps et son espace

Vers une (re)découverte de son corps dans l'espace à travers des micro-pratiques de respirations et postures.

Des exercices qui font du bien pour le corps et la tête, à remobiliser dans son quotidien.

Lundi 14 octobre de 9 h 30 à 11 h 30

Maison de quartier Romain Rolland, 5 avenue Romain Rolland

Accès :

Bus C7 et bus 12 - arrêt La croix du Pâtre

Gratuit sur inscription au 04 76 24 84 00 ou accueil.romain.rolland@saintmartindheres.fr

Dès 8 ans

>>> Spectacle Danse & Parkour

IKŌ, collectif Lignes Urbaines

- IKŌ est un spectacle à la croisée de deux mondes : la danse hip-hop et le parkour, discipline rendue célèbre par les yamakasi. C'est un appel à se lancer, à prendre son élan et à envisager la prise de risque sous un autre angle : surmonter la peur, laisser place à la curiosité et à la liberté d'oser.
- Échange en fin de spectacle autour du mouvement et de la santé mentale avec les membres de la compagnie, une psychologue et une kinésithérapeute.

Vendredi 18 octobre, 20 h, 50 min

L'heure bleue

2 avenue Jean Vilar

Accès :

Tram D - Zella Melhis

Bus C6 - arrêt Étienne Grappe

Bus 12 - arrêt Étienne Grappe

Tarifs : 5 € à 17 €€

Billetterie au 04 76 14 08 08 et billetterie en ligne <https://culture.saintmartindheres.fr/equipements/lheure-bleue/billetterie/>

Vendredi 18 octobre de 10 h à 12 h

Maison de quartier Paul Bert, 4 rue Frédéric Chopin

Accès :

Bus C6 - arrêt Chopin

Gratuit sur inscription au 04 76 24 63 56 ou accueil.paul.bert@saintmartindheres.fr