



La 35^e édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) Du 7 au 20 octobre 2024

“En mouvement pour notre santé mentale”

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la Santé), « l'activité physique est bonne pour le cœur, 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 ».

Toute activité qui met en mouvement compte : les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, en faisant du sport ou pendant ses loisirs, ou en faisant des tâches ménagères.

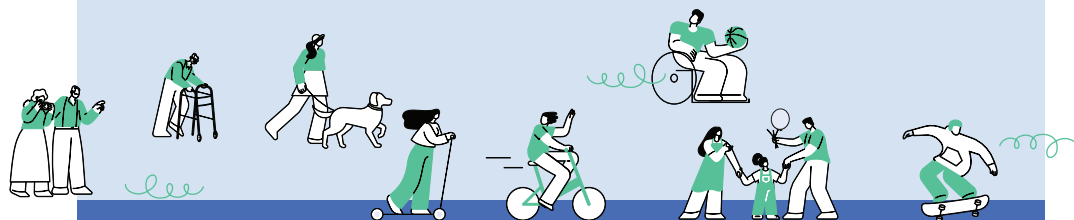
Se mettre en mouvement, c'est aussi s'intégrer dans son environnement social, professionnel...

Se mettre en mouvement c'est aussi se sentir motivé, avoir l'envie, le désir et prendre son temps...

Alors comment se mettre en mouvement participe à prendre soin de sa santé mentale ?

Nous comptons sur votre présence et votre participation pour faire avancer nos réflexions.

Le collectif amiénois des SISM



PROGRAMME

■ Conférence “Mardi Santé : les troubles du comportement alimentaire”

Le mardi 1^{er} octobre à 18 h | Espace Dewailly

■ Table ronde, échanges

Mardi 8 octobre à 18 h - 20 h | Amphithéâtre Raynier de l'EPSM de la Somme

Se mettre en mouvement dans sa vie quotidienne participe à une meilleure santé mentale. Pourtant, la sédentarité reste très présente dans la population en particulier chez les jeunes.⁽¹⁾ Toute activité qui met en mouvement compte. Venez découvrir les stratégies facilitant la mise en mouvement quelle que soit votre condition physique.

Au cours de cette table ronde, professionnels, usagers et sportifs viendront présenter des retours d'expériences et débattre autour des bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale.

■ Escape game (ouvert à tous durant les SISM)

Mercredi 9 octobre de 9 h 30 à 17 h | Service de Santé étudiante de la Citadelle

Janus est un outil de prévention en santé publique à destination des étudiants de l'UPJV proposé par SimUSanté® Epione CHU Amiens-Picardie. Venez résoudre les énigmes pour libérer Jeanne!

Durée : 1 h 30. Par groupe de 5 personnes. Inscription sur place - simusante@chu-amiens.fr

■ Porte ouverte du tiers lieu “Autrement”

Samedi 12 octobre de 10 h à 16 h 30 | UDAF de la Somme, 12 rue des Francs Mûriers

Autrement est un espace de convivialité et de solidarité pour partager, échanger, apprendre, s'évader et soulager son quotidien, ouvert à tous les aidants. On y trouve de l'écoute, du conseil, de l'entraide, du répit, du lien social ou encore de l'accompagnement individuel.

■ Théâtre Forum sur la santé mentale des étudiants “Comment ça va ? Vraiment ?”

Le mercredi 16 octobre à 18 h 30 | Salle de réception du Coliseum

Sur scène se jouent des narrations inédites inspirées de témoignages et d'échanges avec les acteurs du territoire. Humour et décalage sont mis à l'honneur. Animés par la compagnie La Belle Histoire et les professionnels de santé du Service de Santé Étudiant, nous sommes invités à nous interroger sur nos représentations, nos préjugés et nos connaissances de la santé mentale.

Gratuit, tout public, placement libre. Service de Santé Étudiant, UPJV : sse@u-picardie.fr

■ Installation artistique éphémère

Jeudi 17 octobre de 10 h à 16 h | Jardin partagé de l'EPSM de la Somme

La Grande Lessive®, une installation artistique participative éphémère faite par tou.te.s autour de la Terre. Venez accrocher votre œuvre sur le thème « Pareil / Pas pareil ».

Renseignements : <https://www.lagrandelessive.net/la-grande-lessive/>

■ Exposition photos “L'œil des 3 baies”

du 7 au 20 octobre du mardi au vendredi de 13 h à 19 h et le samedi de 13 h à 18 h
Bar de la Comédie de Picardie, 62 rue des Jacobins

Exposition de photographies réalisées par les patients de l'hôpital de jour Les 3 baies de l'EPSM.

Entrée libre et gratuite

■ Atelier d'expression corporelle

Vendredi 18 octobre de 14 h 30 à 16 h 30 | Gymnase de la Veillère

Un atelier d'expérimentation pour engager un dialogue avec son corps.

Durée : 2h. 20 personnes maximum. Sur inscription : contact@asso-fotc.fr

1. Environ 66 % des jeunes entre 11 et 17 ans passent chaque jour plus de 2 heures sur les écrans et moins d'une heure à faire du sport. Entre 10 et 12 ans, ils réalisent des performances équivalentes à celles d'une personne de 65 ans qui ne fait pas de sport.

VILLAGE DES PARTENAIRES

"EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE"

Samedi 12 octobre de 10h à 16h30 | Place René Goblet

Comment se mettre en mouvement peut-il être bénéfique pour sa santé mentale ? Sensibilisation à travers nombreux stands d'information et d'ateliers de mise en mouvement.

■ À la rencontre des professionnels et des associations

- **Union nationale de familles et de proches de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam)** de la Somme : présentation des missions de l'association.
- **Union départementale des associations familiales (Udaf)** de la Somme : habitat inclusif, action Lire ensemble, médiation aidants/aidés, information soutien aux tuteurs familiaux (Istf) et tiers lieu Autrement...
- **L'établissement public de santé mentale (EPSM) de la Somme** : pôle de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (EMP, CAP, HDJ Donald Winnicott, CMP, UPSP, Equipe mobile de périnatalité, TCA...), pôle filières et réhabilitation (UPA, Centre addictologie SESAME...), pôle de psychiatrie générale (HDJ, CATTP...)
- **Service mobilité d'Amiens Métropole** : venez découvrir les différentes formes et offres de mobilité que la métropole propose !
- **Maison prévention Santé** : présentation d'Osons bouger et du centre de ressources documentaires en santé publique.
- **Flash Our True Colors** : association de lutte contre les discriminations à Amiens. Rencontres, échanges, sensibilisation, formation et accompagnement.
- **Les associations locales dans le domaine de la santé mentale**
- **Service de Santé étudiante de l'UPJV** : service de médecine préventive, gratuit et confidentiel, à destination de tous les étudiants de l'UPJV. Venez rencontrer des professionnels de santé à votre écoute.
- **La clinique du Campus**, maison de santé psychosomatique et psychiatrique.

■ Ateliers de mise en mouvement

- **"Pour ma santé mentale, je marche"**
Venez tester vos capacités en participant aux ateliers de marche urbaine de 40 minutes.
4 départs encadrés, place René Goblet : 10 h, 11 h, 14 h et 15 h.
12 personnes par atelier. Sur inscription : valerie.lalouette@epsm-somme.fr
- **"Animations dynamiques" de la Maison Sport Santé d'Amiens Métropole** toute la journée.
Tests réflexes, jeux de ballon, quiz...



garance • 09/2024 • 06 74 61 49 63

Semaines d'information
sur la santé mentale

35^e
ÉDITION

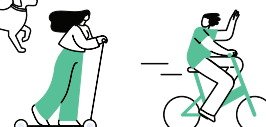


— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

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

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



Contact Valérie Godet

Coordinatrice du Conseil local de santé mentale (CLSM) d'Amiens
Service Municipal de Santé Publique
Tél. 03 22 97 13 69 | clsm@amiens-metropole.com



Ville d'
Amiens
amiens.fr

