



“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/>

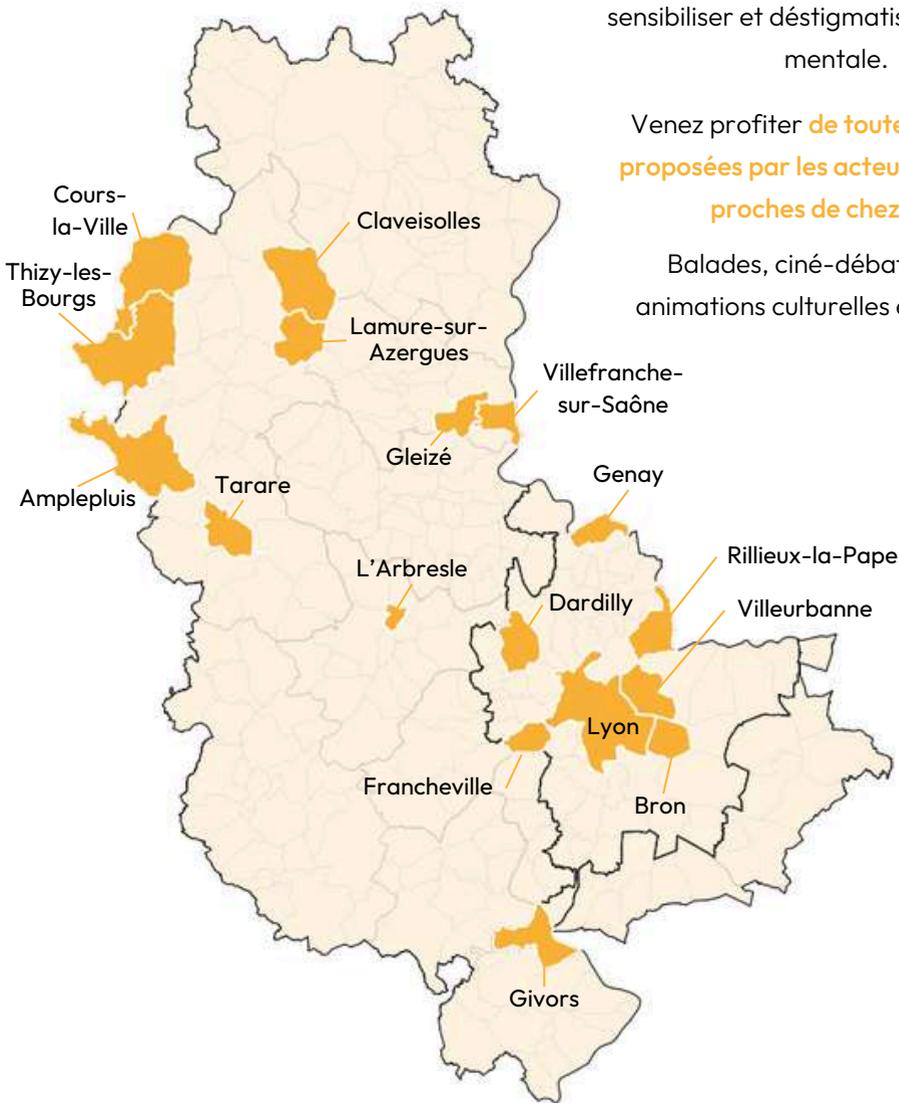
2. Bouger pour être en bonne sante mentale.pdf, cité le 28 mars 2023. https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2037_bouger_sante_mentale.pdf

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont l'occasion d'informer,

sensibiliser et déstigmatiser sur la santé mentale.

Venez profiter **de toutes les activités proposées par les acteurs du territoire proches de chez vous !**

Balades, ciné-débats, ateliers, animations culturelles et artistiques.



LA MAJORITÉ DES ÉVÈNEMENTS SONT GRATUITS, OUVERTS À TOUS ET SANS INSCRIPTION



SUR INSCRIPTION

Les gommettes vous indiquent que l'évènement nécessite une inscription et/ou que l'évènement est payant (tarif réduit)



PAYANT



Les couleurs vous indiquent le public concerné par l'action

En ligne

WEBINAIRE

 SUR INSCRIPTION

En mouvement vers le prendre soin de sa santé mentale au travail

9 octobre / 13h - 14h

Comment préserver l'équilibre entre vie personnelle et professionnelle ?

Venez découvrir et partager des expériences et des pratiques qui participent à veiller sur ces équilibres, à l'échelle individuelle, collective et organisationnelle.

ORGANISATEUR : Peps lab

CONTACT : Carolane CELLE - 07 49 30 34 22
contact@peps-lab.fr

 INSCRIPTION & WEBINAIRE :



Amplepuis

BALADE

Histoire et santé mentale au Parc du Crêt

14 octobre / 14h - 16h

Réalisez une balade entre histoire et santé mentale. Un goûter sera offert.

ORGANISATEUR : CLSM Rhône Ouest

 **Parc du crêt**
Route de Thizy, 69550 Amplepuis

Bron

ANIMATION

Bien-être à la résidence des sapins

9 octobre / 16h - 19h

Pour donner suite aux missions porte à porte, VoisinMalin et d'autres partenaires vous proposent de découvrir plusieurs stands et animations autour de la santé mentale et du bien-être (services, aides, structures et ressources utiles au quotidien).

ORGANISATEUR : VoisinMalin

CONTACT : Noam NORGE - 07 61 53 85 75
noam.norge@voisin-malin.fr

 **Jardin de la résidence des sapins**
26 avenue Pierre Brosselette, 69500 Bron

ANIMATION

Bien dans mes baskets, bien dans ma tête

16 octobre / 14h - 18h

Appelez nous pour trouver un point de rendez-vous dans la ville, qui vous permettra de marcher jusqu'à la place de la liberté, afin d'échanger autour de la santé mentale et des bienfaits de l'activité physique. Si vous avez besoin d'aide pour venir jusqu'à nous, vous pouvez nous appeler.

ORGANISATEUR : CLSM Bron

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

 **Place de la liberté**, 69500 Bron

ANIMATION

Sortie itinérante en mouvement pour la santé mentale

17 et 18 octobre / 12h - 14h

PUBLIC : étudiants, jeunes en insertion...

Utiliser l'activité physique comme outil de promotion du bien-être psychique. Venez découvrir plusieurs animations ludiques et mises en pratiques (danse, cohérence cardiaque, méditation...).

ORGANISATEUR : Service de Santé Etudiante

 **Maison de l'Étudiant - Université Lyon 2**
160 Boulevard de l'université, 69500 Bron

Claveisolles

BALADE

Autour des idées reçues

16 octobre / 14h - 16h

Découvrir les idées reçues sur la santé mentale grâce à un parcours de marche autour et dans la MAS (Maison d'accueil spécialisée) de Claveisolles pour développer ses connaissances sur la santé mentale et rencontrer des professionnels et des personnes concernées.

ORGANISATEUR : CLSM Rhône Ouest

 **La MAS de l'association La Roche**
329 Mnt du Couvent, 69870 Claveisolles

Cours-la-Ville

BALADE

Entre plantes et idées reçues

12 octobre / 14h - 16h

Cette balade de 2,5 km, proposée par le Centre Social et Culturel de Cours et le BUSS (Bureau d'Utilité Sanitaire et Sociale) des AJD vous permet une découverte entre plantes et idées reçues.

ORGANISATEUR : CLSM Rhône Ouest

 **Sentier de Romarin**
Place de la République, 69470 Cours-la-Ville

ATELIER

Du mouvement pour la santé

12 octobre / 16h - 18h

Réflexes archaïques et Brain Gym, avec Virginie VERMARE.

ORGANISATEUR : CLSM Rhône Ouest

CONTACT : 06 87 26 10 30

 **Centre social de Cours**
74 Rue de la Loire, 69470 Cours-la-ville

Dardilly

TABLE RONDE

En mouvement pour le rétablissement, le Plan de Crise Conjoint

17 octobre / 18h30 - 21h

Retour d'expérience sur l'impact de la rédaction du Plan de Crise Conjoint sur le processus de rétablissement des personnes concernées par un trouble psychiatrique.

ORGANISATEUR : Centre hospitalier Saint-Cyr-au-Mont-d'Or

 **L'Aqueduc**
59 Chemin de la Liasse, 69570 Dardilly

Francheville

BALADE

 SUR INSCRIPTION

Marche Zen au Bord de l'Eau

10 octobre / 10h - 12h

Participez à une balade en bord d'Yzeron, mêlant activité physique douce et intervention d'une sophrologue, Martina Maria GLIBER. Profitez de la nature pour vous mettre en mouvement, vous relaxer et harmoniser corps et esprit à travers les sens et l'écoute corporelle grâce à des techniques de relaxation et de respiration. Un moment revitalisant pour se reconnecter à soi.

ORGANISATEUR : Fondation de l'Armée du Salut

CONTACT & INSCRIPTION : Nathan BLINEAU - 06 25 55 12 71 - nathan.blineau@armeedusalut.fr

 **Le moulin du Got**
42 Bis Chemin du Moulin du Got, 69340 Francheville

Genay

CINÉ-DÉBAT

Regards Croisés :

Film et discussion sur la santé mentale

18 octobre / 20h - 22h

La soirée débute par la projection d'un film qui explore les défis et les réalités de la santé mentale. À travers les histoires racontées à l'écran, nous espérons provoquer des émotions, des questionnements et une meilleure compréhension des enjeux liés à la santé mentale. Après la projection, un débat animé par une association sensible à la question des troubles psychiques permettra aux participants d'échanger sur leurs impressions, de poser des questions et de partager leurs propres expériences. Ce moment d'échange se veut bienveillant et constructif, encourageant une meilleure compréhension et une déstigmatisation.

ORGANISATEUR : Mairie de Genay

CONTACT : Mairie de Genay - 04 72 08 78 88
contact@villedegenay.com

 **Médiathèque de Genay**
Place des libertés, 69730 Genay

Givors

ANIMATION

 SUR INSCRIPTION

Biennale du CLSM

17 octobre / 9h - 17h

Biennale du Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) de Givors & Grigny.

Une journée d'échanges sur notre santé mentale que nous devons préserver !

ORGANISATEUR : CLSM de Givors/Grigny

CONTACT & INSCRIPTION : Stéphane BIENVENUE
06 07 54 05 37 - stephane.bienvenue@ville-givors.fr

 **Maison du fleuve Rhône** - Micro-folie
3 Pl. de la Liberté, 69700 Givors

EXPOSITION

Exposition "Et alors !"

Du 19 octobre au 2 novembre

A travers différents regards et interprétations, l'exposition invite les visiteurs à réfléchir sur la place du handicap psychique dans notre société.

ORGANISATEURS : Service santé du CCAS et direction des affaires culturelles de Givors

CONTACT : Stéphane BIENVENUE - 06 07 54 05 37
stephane.bienvenue@ville-givors.fr

 **Maison du fleuve Rhône** - Micro-folie et salle d'expo
3 Pl. de la Liberté, 69700 Givors

En octobre, c'est aussi le mois de la santé à Givors !

Retrouvez toutes les animations organisées sur

www.givors.fr

Gleizé

PORTES OUVERTES

 SUR INSCRIPTION

CMP de pédopsychiatrie

10 octobre / 17h30 - 20h

Visite et échanges avec les équipes autour des différents dispositifs pour les prises en charge des enfants entre 3 et 18 ans existant pour le nord du département.

ORGANISATEUR : Centre hospitalier Saint-Cyr-au-Mont-d'Or

INSCRIPTION : portesouvertessism@ch-st-cyr69.fr

 **CMP enfants et adolescents Gleizé**
278 rue de l'ancienne distillerie, 69400 Gleizé

L'Arbresle

ATELIER

Ateliers ludiques en duo

12 octobre / 14h - 17h

Défiez les idées reçues sur la santé mentale et gagnez des récompenses !

ORGANISATEUR : CLSM Rhône Ouest

 **Val des Chènevrières à L'Arbresle**
Rue Claude Terrasse, 69210 L'Arbresle

SPECTACLE

Théâtre d'improvisation sur la santé mentale

12 octobre / 16h30 - 17h30

Un cri public sur la santé mentale !

Les comédiens du Cri de la Fraise s'appuieront sur les idées reçues des habitants grâce aux boîtes aux lettres déposées chez les partenaires de l'action.

ORGANISATEUR : CLSM Rhône Ouest

 **Val des Chènevrières à L'Arbresle**
Rue Claude Terrasse, 69210 L'Arbresle

Lamure-sur-Azergues

BALADE

Mission bien-être : jeu de piste pour tous

7 octobre / 16h - 19h

Grâce à un jeu de piste, découvrez les mythes sur la santé mentale et cherchez des indices pour lutter contre.

ORGANISATEUR : CLSM Rhône Ouest

 **Mairie de Lamure-sur-Azergues**
Pl. de la Mairie, 69870 Lamure-sur-Azergues

CONFÉRENCE-DÉBAT

Activité physique et santé mentale

7 octobre / 19h - 21h

Conférence pour échanger sur les liens entre sport, activité physique et santé mentale avec Christophe PUTETE, cadre de santé en psychiatrie.

ORGANISATEUR : CLSM Rhône Ouest

 **Le Quartier Métisseur**
Quartier du N, 69870 Lamure-sur-Azergues

Lyon 1

EXPO / CINÉ-DÉBAT

✓ SUR INSCRIPTION

Échappées artistiques !

Créer : un mouvement pour se soigner ?

10 octobre / 18h30 - 21h30

Explorer les liens qui existent entre la création artistique et la maladie psychique :

- Exposition "Faire avec". François CATRIN, habitant du quartier, présentera ses sculptures qui sont réalisées à partir des boîtes de médicaments collectionnées au fil des années de prise en charge de sa maladie.
- Film "L'incroyable histoire du facteur Cheval". Suivi d'un temps d'échange avec François CATRIN et des professionnels de santé mentale.

ORGANISATEUR : Centre social quartier vitalité

CONTACT & INSCRIPTION : Catherine DORIVAL
04 78 39 36 36 - catherine.dorival@csquartiervitalite.fr

📍 **Centre social quartier vitalité**
7 rue Saint-Polycarpe, 69001 Lyon

ATELIER

✓ SUR INSCRIPTION

Danse ton bien-être

20 octobre / 10h - 12h

PUBLIC : Adultes du quartier et usagers d'Alis

La danse est un moyen de ressentir son état corporel et émotionnel. Elle permet de rentrer en contact avec l'extérieur (la musique, les autres).

A travers des mouvements intuitifs, la personne s'exprime et s'assume dans le ici et maintenant.

ORGANISATEUR : Alis

CONTACT & INSCRIPTION : Claudia ALVES
04 72 10 00 08 - psychologue.alis@gmail.com

📍 **Centre social Quartier Vitalité**
7 rue saint Polycarpe, 69001 Lyon

Lyon 2

PORTES OUVERTES

✓ SUR INSCRIPTION

L'accompagnement dans et vers le logement

7 octobre / 15h - 19h

PUBLIC : Personnes concernées par les troubles psychiques, aidants et professionnels

Les dispositifs sociaux de SMC - ORLOGES vous accueillent afin de vous présenter leurs dispositifs d'accompagnement dans et vers le logement : Bail Glissant, Appartements d'Essai, Résidences-Accueil et Equipe Mobile de Liaison Sociale.

ORGANISATEURS : SMC-ORLOGES

CONTACT & INSCRIPTION : Joëlle FRANCOU
04 78 38 06 54 - joelle.francou@smc.asso.fr

📍 **SMC-Orloges**
19 rue Auguste Comte, 69002 Lyon

Lyon 3

ANIMATION

✓ SUR INSCRIPTION

Journée mise en mouvement à l'UFCS

8 octobre / 9h30 - 13h30

L'UFCS vous propose de vous mettre en mouvement avec trois ateliers :

- 9h30-10h30 : découverte de la sophrologie
- 10h45- 12h : découverte de la danse-thérapie
- 12h15-13h30 : marche rapide sur les quais (sous réserve de la météo)

Vous pouvez vous inscrire sur un ou plusieurs ateliers. Débutants acceptés. Prévoir des vêtements confortables - baskets recommandées.

ORGANISATEUR : UFCS

CONTACT : Quentin FOLHES - 04 78 62 61 61
contact@ufcsemploiformation.fr

INSCRIPTION : Avant le lundi 30 septembre sur le site de l'UFCS, par téléphone ou à l'accueil.

📍 **UFCS**
13 rue Auguste Lacroix, 69003 Lyon

Lyon 3

EXPOSITION



SUR INSCRIPTION

Parcours sport et bien être dans l'antiquité

15 octobre / 9h15 - 12h

Venez découvrir les collections permanentes du musée LUGDUNUM autour de la thématique du sport et du bien-être. Cette visite sera prolongée par un atelier pour réaliser une huile parfumée. Départ de l'UFCS pour faire le chemin ensemble jusqu'au musée à travers une petite ballade urbaine.

ORGANISATEUR : UFCS

CONTACT & INSCRIPTION : Quentin FOLHES
04 78 62 61 61 - contact@ufcsemploiformation.fr

UFCS - 13 rue Auguste Lacroix, 69003 Lyon

ATELIER



SUR INSCRIPTION

Traverser ses émotions

7 et 16 octobre / 14h - 15h et 16h - 17h

Les associations Vivre son deuil (VSDra) et Ecoute Lyon Bellecour vous proposent une séance de sophrologie afin de repartir avec des outils pour accueillir vos émotions à tout moment de la vie.

ORGANISATEUR : VSDra et Ecoute Lyon Bellecour

CONTACT & INSCRIPTION :
04 78 60 05 65 - vsdra@orange.fr

Association Vivre son Deuil Rhône-Alpes -
91 rue Mazenod, 69003 Lyon

PORTES OUVERTES



SUR INSCRIPTION

Portes ouvertes du Jardin Couvert

16 octobre / 9h30 - 12h

Venez découvrir le travail effectué au Jardin Couvert comme un lieu ressource dans la cité.

Le Jardin Couvert accueille les enfants de moins de 4 ans et leurs parents de façon anonyme et discrète. Dans la rencontre avec les accueillants, par le jeu ou la parole, ils peuvent échanger autour des petits symptômes du quotidien, des difficultés relationnelles avant qu'ils ne deviennent envahissants et trouver leurs solutions propres.

ORGANISATEUR : Jardin Couvert

INSCRIPTION : 04 78 71 04 78
du lundi au vendredi 14h30 à 18h30

Jardin couvert -
12 Rue Auguste Lacroix, 69003 Lyon

CINÉ-DÉBAT



SUR INSCRIPTION

"Le Bateau Ivre"

17 octobre / 18h30 - 20h45

Premier temps à 18h30 de visite des stands autour d'un verre de bienvenue ; projection du film de 19h à 20h ; enfin, temps d'échange de 20h à 20h45.

"Tel le capitaine d'un navire en perdition, l'alcoolisme embarque sa famille dans une noyade émotionnelle. À l'ombre de ses ivresses, la vie se fissure. Invisibles, meurtris, mais pas vraiment malades, les proches taisent leurs souffrances. Ces maux entretiennent le cercle de l'addiction. Ils sont codépendants."

ORGANISATEUR : Métropole aidante, Mairie de Lyon 3, Centre d'addictologie de Roanne et La Pause Brindille

CONTACT : contact@metropole-aidante.fr
04 72 69 15 28

Mairie de Lyon 3
Salle des Mariages Eugène Brouillard
215 rue Duguesclin, 69003 Lyon

INSCRIPTION :



PORTES OUVERTES

Journée découverte

18 octobre / 9h30 - 16h30

Venez découvrir le Centre d'Activités Thérapeutiques (CATTP) et l'Unité d'Aide aux Aidants du centre hospitalier le Vinatier.

Visite et information toute la journée sans inscription.

Parcours découverte : **SUR INSCRIPTION**

De 10h à 12h15 ou de 14h à 16h30
Présentation des deux structures & participation au groupe Lâcher prise (matin) ou sophrologie (après-midi).

INSCRIPTION : Isabelle.winkler@ch-le-vinatier.fr

ORGANISATEUR : Pôle Centre Rive Gauche du Vinatier
Psychiatrie Universitaire Lyon Métropole,
3ème, 6ème et 8ème arrondissements de Lyon

Centre hospitalier le Vinatier -
57 / 70 rue Etienne Richerand 69003 Lyon

Lyon 4

ATELIER BOXE THÉRAPIE

Ateliers encadrés par une ex boxeuse professionnelle et coach sportive, et une médecin psychiatre.

Boxe thérapie entre jeunes ✓ SUR INSCRIPTION

15 octobre / 18h - 19h15 € PAYANT 5 €

Venez passer un bon moment, sans coup portés entre participants ! Séance offrant un cadre sain où se dépenser et décharger ce dont on a besoin, pour améliorer la gestion du stress, des émotions, l'affirmation de soi et la communication.

Boxe thérapie ✓ SUR INSCRIPTION

17 octobre / 15h - 16h € PAYANT 5 €

PUBLIC : Personnes concernées par les troubles psychiques et aidants

Venez passer un bon moment, dans un cadre sain et bienveillant, sans coups portés entre participants !

Nos objectifs : reprendre confiance en soi et en l'autre, renforcer son estime de soi et son mental, libérer la parole et les émotions...

Boxe thérapie sénior ✓ SUR INSCRIPTION

17 octobre / 16h30 - 17h30 € PAYANT 5 €

Séance ouverte à tout niveau de capacité physique, tout handicap. Une activité amusante et stimulante pour briser la routine quotidienne et encourager la motivation.

Découverte de la boxe thérapie ✓ SUR INSCRIPTION

17 octobre / 18h - 19h30 € PAYANT 10 €

Venez essayer la boxe thérapie pour mieux la présenter à vos patients et élargir votre champs d'action ! Découvrez ce nouvel outil thérapeutique permettant de cibler un ou plusieurs symptômes dans une approche psycho corporelle innovante.

ORGANISATEUR : Lisa Lambole Morel, Micro entreprise boxe thérapie

CONTACT & INSCRIPTION : Lisa LAMBOLEY MOREL
07 45 33 07 25, lisa@boxeandcare.fr

📍📍📍 **Infinity danse** - 148 boulevard de
La Croix Rousse, 69004 Lyon

Lyon 5

CONFÉRENCE-DÉBAT

La santé mentale au travers d'un témoignage

9 octobre / 18h - 20h

Manon Flower, autrice du livre "Une gargouille sur mon épaule", partagera certains passages de son livre, suivi de son témoignage et d'un échange, soutenue par une psychothérapeute. Il s'agira d'explorer la thématique de la santé mentale autour de l'invisibilité des troubles psychiques, la méconnaissance des dispositifs et les limites des réseaux sociaux.

Le point d'honneur de cet évènement est de lutter contre la stigmatisation autour de la santé mentale au travers du livre, du témoignage et des explications médicales apportées.

ORGANISATEUR : La Maison des Passages

CONTACT : Manon FLOWER - 06 51 43 51 63
manonflower@orange.fr
maisondespassages@orange.fr

📍 **La Maison des Passages**
44 Rue Saint Georges, 69005 Lyon

BALADE

✓ SUR INSCRIPTION

Randonnée urbaine à Lyon 5ème

19 octobre / 10h - 12h

Accessible à toutes et tous, sans notion élitiste, avec échanges libres et temps de témoignages sur la question des bienfaits du mouvement, de l'activité physique sur notre santé et santé mentale.

Nouveau parcours enform@lyon :
2.5 km/accessibilité PMR.

ORGANISATEUR : CLSM Lyon 5ème

CONTACT & INSCRIPTION : 06 65 74 58 88

📍 **Mairie de Point du Jour** -
14 Rue Dr Edmond Locard, 69005 Lyon

Lyon 6

CONFÉRENCE-DÉBAT

✓ SUR INSCRIPTION

Santé mentale au regard de la performance professionnelle et sportive de haut niveau

10 octobre / 18h30 - 20h

Au cours de cette soirée, en tant que Psychologue et Expert santé au travail, je présenterai l'importance de prendre soin de sa santé mentale pour développer sa performance en générale et professionnelle.

Pour cela je recevrai **Franck SOLFOROSI**, Médaillé olympique et multiple champion du monde en aviron, masseur Kinésithérapeute/ostéopathe, consultant en entreprise et président de l'aviron union nautique de Lyon, qui partagera avec nous son expérience de sportif de haut niveau.

ORGANISATEUR : Gaëlle BLANCHARD LECLERE

- Membre du CLSM - Cabinet OZALEE conseil,

www.ozalee-conseil.fr

INSCRIPTION : protocole.ma6@mairie-lyon.fr

Objet du mail : « SISM »

📍 **Mairie de Lyon 6ème - salle du conseil**
58 rue de Sèze, 69006 Lyon

Lyon 7

EXPO / CINÉ-DÉBAT

Le Grand Bain de la Santé mentale !

10 octobre / 18h30 - 21h30

La soirée commencera à 18h30 par le vernissage de l'exposition "Rétrospective" par Nicolas FOULON, adhérent du GEM les Tisserins, puis se poursuivra par la projection du film "Le Grand Bain" de Gilles Lellouch, suivi d'échanges en présence du Collectif Toutes et tous concernés 69 et du Collectif ciné-psy.

ORGANISATEUR : Collectif Toutes et tous concernés 69, Gem Les Tisserins

CONTACT : Marie DENISOT - 06 85 54 65 04
marie.denisot@ch-le-vinatier.fr

📍 **Mairie de Lyon 7ème - salle des mariages**
Place Jean Macé, 69007 Lyon

ANIMATION

RDV sport santé

16 octobre / 10h - 18h

Venez découvrir un grand nombre d'activités physiques adaptées gratuitement, en intérieur et en plein air. Sur place, il sera possible de faire des bilans de forme, de s'informer sur les lieux où pratiquer une activité physique adaptée et plus globalement sur la santé et la santé mentale. Apportez votre repas, le dessert et le café seront offerts !

ORGANISATEUR : Maison Sport Santé - Direction des sports Ville de Lyon / Direction de la santé Ville de Lyon

CONTACT : 04 72 83 14 78

ds.santepublique@mairie-lyon.fr

📍 **Espace sport santé** - Au fond du parc de gerland
1 quai fillon, 69007 Lyon

Lyon 8

SPECTACLE

"La Flamme" - Collectif de l'Âtre

8 octobre / 19h

"La Flamme" est une juxtaposition de saynètes qui retrace chronologiquement la lutte des femmes sportives pour accéder à la compétition olympique et paralympique, la visibilité et la considération de leur travail et de leur pouvoir dans ce secteur. Le spectacle aborde des figures célèbres, des contextes /situations documentés précis et des zones de l'histoire du sport qui sont liées aux secteurs du journalisme, de la politique, de la musique.

ORGANISATEUR : CLSM Lyon 3e, 6e, 8e - CPTS Lyon 8e

CONTACT : Virginie BERTHILLOT
virginie.berthillot@ch-le-vinatier.fr

📍 **Espace citoyen - Mairie du 8ème**
12 Av. Jean Mermoz, 69008 Lyon

ANIMATION

Forum activité physique

9 octobre / 11h - 17h

Comment reprendre une activité physique pour prendre soin de sa santé mentale. Venez découvrir les stands et animations pour vous motiver !

ORGANISATEUR : CLSM Lyon 3e, 6e, 8e

CONTACT : Virginie BERTHILLOT
virginie.berthillot@ch-le-vinatier.fr

📍 **Place du 8 mai 1945**, 69008 Lyon

Lyon 9

ATELIER

Danser et vieillir

16 octobre / 14h - 16h

Un atelier pour découvrir ou redécouvrir le plaisir et les bienfaits de la danse. Places limitées.

ORGANISATEUR : Médiathèque du Bachut

CONTACT : 04 78 78 12 12

 **Maison de la danse -**
8 avenue Jean Mermoz, 69008 Lyon

CINÉ-DÉBAT

"Une jeune fille de 90 ans"

17 octobre / 17h - 19h

PUBLIC : Séniors, personnes concernées par les troubles psychiques, aidants

"'C'est de la magie', résume Blanche à propos du travail du chorégraphe Thierry Thieû Niang. Chaque jour, pendant une semaine, il a animé un atelier de danse auprès des patients du service de gériatrie de l'hôpital Charles-Foix, AP-HP à Ivry, redonnant vie à leurs frêles silhouettes. Sous le regard bienveillant des infirmières, Pierrot, Gisèle, Blanche et d'autres se sont transformés."

ORGANISATEUR : Médiathèque du Bachut

CONTACT : 04 78 78 12 12

 **Médiathèque du Bachut -**
2 place du 11 Novembre, 69008 Lyon

RENCONTRE

Les petits déjeuners santé : bien dans sa tête, bien dans son corps du 7 au 18 octobre

Les structures du groupe "Les petits déjeuners santé" du 8^{ème} arrondissement de Lyon, vous proposent de venir discuter et échanger dans vos lieux de proximité. Comment trouver la motivation pour bouger ?

Qu'est-ce qui existe près de chez moi pour moi et mes enfants ? A partir de quel âge je peux proposer une activité physique à mon enfant ?

Comment l'activité physique aide mon enfant à grandir, s'épanouir et à vivre ensemble ?

ORGANISATEUR : CLSM Lyon 3^e, 6^e et 8^e

CONTACT : Virginie BERTHILLOT
virginie.berthillot@ch-le-vinatier.fr

 **Structures partenaires de l'évènement**
Se renseigner auprès du contact.

ATELIER

 SUR INSCRIPTION

 PAYANT 10 €

Yin Yoga - Lâcher-prise par le corps

Les 8, 10, 12, 15, 17 et 19 octobre / 9h30 - 10h45

Le yin yoga invite à explorer la dimension plus calme et méditative du yoga. Cette expérience unique, ouverte à tous, quelque soit notre condition physique, touche tant le physique que le psychique. En maintenant des postures douces, simples, plus longtemps, les participants ont l'opportunité de travailler sur des blocages. Il offre de nombreux avantages thérapeutiques telle que la réduction du stress et de l'anxiété, l'amélioration de la flexibilité, de la confiance en soi...

ORGANISATEUR : Centre de yoga et de pilâtes & pratiques adaptées, Les Petites Explorations

CONTACT & INSCRIPTION : Sandrine SAVATIER
07 82 47 86 12, contact@lespetitesexplorations.com

 **Les Petites Explorations -**
19 grande rue de Vaise, 69009 Lyon

ATELIER

Danse et santé mentale

9 octobre / 15h30 - 17h30

Au programme : atelier de danse/zumba (40 min), suivi de rafraichissements et d'un temps de témoignages (table ronde) autour des bienfaits du mouvement et de la danse sur notre santé physique et mentale.

ORGANISATEUR : CLSM Lyon 9^e

CONTACT : 06 65 74 58 88

 **Mairie de LYON 9^e -** 6 place du marché, 69009 Lyon

ATELIER

 SUR INSCRIPTION

 PAYANT 10 €

Atelier Breathwork

11 et 18 octobre / 18h - 19h30

Cette technique de respiration puissante permet de réduire notre système respiratoire, réguler nos systèmes nerveux, hormonaux, booster notre système immunitaire... pour beaucoup de bienfaits sur notre santé physique et mentale. La pratique régulière offre des clés d'apaisement des douleurs chroniques et des transformations en faveur de notre mieux-être. Il existe des contre-indications à cette pratique, merci de nous contacter.

ORGANISATEUR : Centre de yoga et de pilâtes & pratiques adaptées, Les Petites Explorations

CONTACT & INSCRIPTION : Sandrine SAVATIER -
07 82 47 86 12, contact@lespetitesexplorations.com

 **Les Petites Explorations -**
19 grande rue de Vaise, 69009 Lyon

Rillieux-La-Pape

ATELIER

✓ SUR INSCRIPTION

Mon atelier Anti-stress

14 octobre - 17h30 - 19h

On connaît tous des moments où les émotions nous débordent. Stress, colère, tristesse, angoisse... Un atelier pour repartir avec plein d'outils pour apprivoiser les émotions, faire baisser le stress ou l'angoisse, et mieux vivre avec ses émotions.

ORGANISATEUR : Point Accueil Ecoute Jeunes - PAEJ Rillieux-La-Pape

CONTACT & INSCRIPTION :

Anne BILLON & Marie MULLER - 06 59 40 53 50
peps-rillieuxlapape.lyade@arhm.fr

📍 **Point Accueil Ecoute Jeunes** - Maison de la famille
40 rue Général Brosset, 69140 Rillieux-la-Pape

Tarare

BALADE

Balade et quiz : la santé mentale et toi ?

9 octobre / 9h30 - 11h

Réalisez une balade quiz dans le parc Thivel pour développer vos connaissances sur la santé mentale.

ORGANISATEUR : CLSM Rhône Ouest

📍 **Parc Thivel** - Boulevard du commandant Thivel -
rue Radisson, 69170 Tarare

CONFÉRENCE-DÉBAT

Liens entre pratique sportive et santé mentale

9 octobre / 11h - 12h

Illustrée par des démonstrations, une conférence réalisée par Joris BRETAGNOLLES sur les addictions, la santé mentale et physique et la pratique sportive.

ORGANISATEUR : CLSM Rhône Ouest

📍 **Gymnase Jourlin** - Complexe sportif de La Plata
Boulevard de la plata, 69170 Tarare

CINÉ-DÉBAT

€ PAYANT

"État Limite"

18 octobre / 20h - 22h30

Projection du Film de Nicolas Peduzzi "État Limite" (1h45), suivi d'un temps d'échange.
"Hôpital Beaujon, Clichy. Au mépris des impératifs de rendement et du manque de moyens qui rongent l'hôpital public, Jamal Abdel Kader, seul psychiatre de l'établissement, s'efforce de rendre à ses patients l'humanité qu'on leur refuse. Comment bien soigner dans une institution malade ?"

ORGANISATEUR : Association CLAP Tarare

CONTACT : Roland NURIER - 06 88 16 76 74
roland.nurier@wanadoo.fr

📍 **Cinéma Jacques Perrin** -
19 rue bataillon Berthier, 69170 Tarare

Thizy-les-Bourgs

BALADE

A la découverte des traboules et de la santé mentale

19 octobre / 14h - 16h

Une balade pour découvrir la ville de Thizy-les-Bourgs sous un nouvel angle, entre histoire et santé mentale.

ORGANISATEUR : CLSM Rhône Ouest

📍 **Départ de la balade : Espace Socio-culturel** -
13 rue du Château, 69240 Thizy-les-Bourgs

Villefranche-sur-Saône

PORTES OUVERTES

✓ SUR INSCRIPTION

Centre d'Accueil en Périnatalité

8 octobre / 10h - 16h

Visite et échange avec l'équipe autour du lieu de soin pour les prises en charges conjointes (parents-bébés) existant pour le nord du département.

ORGANISATEUR : Centre hospitalier Saint-Cyr-au-Mont-d'Or

INSCRIPTION : portesouvertessism@ch-st-cyr69.fr

📍 **Centre d'Accueil en Périnatalité** -
26 rue des Fayettez 69400 Villefranche sur-Saône

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, aborderont 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 : Djamil 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 Sports -** 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@armeedusalut.fr

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



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