

## POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ LIBÉRAUX

> Marche active

VENDREDI 18 OCTOBRE

Plan d'eau du Canada

Inscription et renseignements par mail : [cptsdubeauvaisis@gmail.com](mailto:cptsdubeauvaisis@gmail.com)

Une marche active permettant de s'oxygéner et d'échanger entre pairs sur la santé mentale et la prévention du burn-out en tant que professionnel de santé. Action proposée par la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé du Beauvaisis



## MERCI AUX PARTENAIRES ET COMMUNES



Retrouvez également des témoignages de sportifs sur l'impact du sport sur la santé mentale sur la page Facebook du Contrat Local de Santé :



Pour toute question sur les SISM, vous pouvez écrire à Camille DA COSTA, coordinatrice du Contrat Local de Santé du Beauvaisis à : [sante@beauvaisis.fr](mailto:sante@beauvaisis.fr)



# Semaines d'informations sur la Santé Mentale (SISM) en Beauvaisis



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



# Programmation des Semaines d'informations sur la Santé Mentale (SISM) en Beauvaisis du 7 au 20 octobre 2024



Saviez-vous que l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps mais aussi l'esprit ?

## > Exposition «En mouvement pour notre santé mentale»

**DU 8 AU 19 OCTOBRE 2024** Médiathèque du centre-ville de Beauvais  
(Inauguration le 8 octobre à 14h30)

Œuvres artistiques réalisées par les adhérents du Groupe d'Entraide Mutuelle « Le club Beauvaisien ».



## > Marche gourmande en Beauvaisis

**MERCREDI 9 OCTOBRE 2024**

Hermes-Bresles

Inscription par mail à [sante@beauvaisis.fr](mailto:sante@beauvaisis.fr)

Randonnée encadrée par Rando'zen&Fit avec découverte de la cressonnière de Bresles. Action proposée par le Contrat Local de Santé et le Plan Alimentaire Territorial du Beauvaisis



## 🏠 > Rallye Santé

**MERCREDI 9 OCTOBRE toute la journée**

Blog 46

Inscription au 03 44 79 39 39

Randonnée pédestre destinée aux jeunes qui partiront à la découverte des structures ressources Santé du Centre ville de Beauvais, un repas santé sera proposé aux participants et pris en charge par le Blog46.



## > LOTO

**SAMEDI 12 OCTOBRE à 14h**

Salle des fêtes de Laversines

Inscription obligatoire du 1<sup>er</sup> au 30 septembre au 03 44 07 71 11

Les gains serviront à financer une sortie commune pour les usagers des deux structures. Organisé par l'association ADSEAO - SAMSAH de Laversines en partenariat avec le GEM le club Beauvaisien.



## > Stand de sensibilisation sur la santé mentale

**LUNDI 14 OCTOBRE à 14H**

Hall de l'hôpital

Animé par les psychologues du CH Simone VEIL de Beauvais



## > Séance découverte du pré-kanga et du kangatraining

**MERCREDI 16 OCTOBRE de 10 h à 12h** Ecospace (en face du plan d'eau du Canada)

Inscription auprès de Catherine au 06 23 16 24 21

Activité physique pour les femmes enceintes et les mamans dès la sortie de la maternité avec leur bébé.



## 🏠 > Randonnée du Bien être

**MERCREDI 16 OCTOBRE toute la journée**

Blog 46

Inscription au 03 44 79 39 39

Pratiquer une activité physique tout en découvrant un parcours santé du centre ville vers le Plan d'eau du Canada. Après un repas santé offert par le Blog46, visite de l'Ecospace de la Mie Au Roy, site dédié au bien être et au développement durable.



## > Conférence «J'ai rêvé l'Everest»

**JEUDI 17 OCTOBRE à 18H**

Auditorium Galilée à Beauvais

Inscription par mail à [sante@beauvaisis.fr](mailto:sante@beauvaisis.fr)

À travers un reportage photo, plongez-vous dans l'incroyable ascension de l'Everest réalisée par Freddy JOURNET.

Action proposée par le blog 46 et le CLS du Beauvaisis



## > Ma santé en marche

**SAMEDI 19 OCTOBRE à partir de 10h**

Plan d'eau du Canada

Venez mesurer votre niveau d'activité physique et de bien-être.

Action proposée par la maison sport santé - UFOLEP 60



## MAIS AUSSI ! DE NOMBREUSES ACTIONS INTERNES PORTÉES PAR LES STRUCTURES ET ASSOCIATIONS DU TERRITOIRE

> **Atelier sophrologie** proposé par le service santé et étudiant de l'Université de Picardie Jules Verne - antenne de Beauvais aux étudiants en partenariat avec le musée de Beauvais.

> **Café-diabète** sur le lien entre activité physique et santé mentale à Beauvais proposé par l'Association Française des diabétiques de l'Oise

Plus d'information sur : <https://afd60.federationdesdiabetiques.org/> ou auprès de M. SELINI 06 60 16 30 62

> **Atelier sophrologie** à Beauvais pour les adhérents de l'association France Alzheimer  
Plus d'informations sur : <https://www.francealzheimer.org/oise/> ou au 03 44 48 63 98

> **Rallye découverte** de la ville de Beauvais proposé aux jeunes en service civique à UNIS'CITE

> **Séance découverte** de la danse proposée conjointement par l'hôpital de jour et le Centre d'Activités Thérapeutiques à Temps Partiel de Beauvais, structures du Centre Hospitalier Isarien - Etablissement Public de Santé Mentale de l'Oise en partenariat avec l'association No-made

