

PROGRAMME

LUNDI 7 OCTOBRE

Conférence « Un sommeil réparateur, une nécessité absolue » animée par le Dr Gérard SIMON, en partenariat avec l'ASEPT (Association Santé Education Prévention sur les Territoires).

« Près de la moitié des personnes de 25 à 45 ans déclarent mal dormir. Nous sommes le pays d'Europe qui consomme le plus de médicaments hypnotiques et anxiolytiques. Le sommeil est nécessaire à notre équilibre physique et mental.

Rendez-vous à 18h30 au Centre des Congrès – Bd Franklin Roosevelt 36100 ISSOUDUN, conférence ouverte à toutes et tous, entrée gratuite.

MARDI 8 OCTOBRE

BGE Berry Touraine Activateur de Santé mentale

Venez parcourir les ateliers animés par la BGE Berry Touraine pour vous réapproprier votre parcours et contribuer à une meilleure santé mentale. Notre équipe vous propose des mini-ateliers relatifs à la bienveillance numérique, un atelier sur l'estime de soi à partir du parcours de vie ainsi qu'un atelier autour de la réappropriation du parcours professionnel à partir de l'Entreprenariat. »

Un parcours de piste vous est proposé :

- Un parcours « En mouvement avec le numérique » se décomposant en deux mini ateliers : un sur la bienveillance numérique et le questionnement sur la cyber sécurité, et le second sur la découverte du VR et du 360°.
- L'appropriation par le pouvoir d'agir du parcours de vie
- Se développer par l'Entreprenariat

Rendez-vous toute la journée : 9h-12h ; 14h -17h au Pôle d'activités tertiaires Les Ruches, 32 bd Marx Dormoy, 36100 ISSOUDUN. Ouvert tout public, par groupe de 10 personnes. 15-20 minutes par atelier, entrée et sortie permanente. Un agent d'accueil accompagne et fait patienter les usagers si besoin.

Ateliers bien être par l'association Bien Être En Berry

Massages relaxation du dos avec Fabrice GUIHO, sophrologue RNCP, réflexologue et praticien massages de relaxation.
Micro-massage crânien et dorsal avec Florence CAILLOUX, naturopathe à Issoudun.

Rendez-vous au Café Soleil – 1 place de la poste 36100 ISSOUDUN, de 13h30 à 16h, ouvert à toutes et tous, sur inscriptions au 02 54 21 08 45, gratuit.

JEUDI 10 OCT.

BGE Berry Touraine Activateur de Santé mentale.

« Venez parcourir les ateliers animés par la BGE Berry Touraine pour contribuer à une meilleure santé mentale. Notre médiatrice numérique vous propose des mini-ateliers relatifs à la bienveillance numérique, un atelier réalité virtuelle sur la thématique de la mobilité, des mini-jeux autour de la concentration, une présentation d'applications en lien avec la santé mentale. »

Rendez-vous de 9h à 12h à l'Espace de Vie Sociale (EVS), 18 rue de la Nation Appartement 60 – 36100 ISSOUDUN, ouvert à toutes et tous, gratuit.

JEUDI 10 OCT.

Conférence-débat autour de la santé mentale des jeunes

Conférence-débat autour de la santé mentale des jeunes organisée par l'IUT d'Issoudun, en partenariat avec la Maison Des Adolescents (MDA), Fabrice GUIHO, sophrologue RNCP, réflexologue et l'association Entraid/Addict36.

Rendez-vous de 13h à 15h au Centre des Congrès – Bd Franklin Roosevelt 36100 ISSOUDUN, entrée gratuite, ouvert à toutes et tous, réservation obligatoire pour les groupes au 02.54.03.59.03.

VEN. 11 OCT.

Théâtre forum « La santé mentale des jeunes »

La Mission Locale d'Issoudun et le Collectif La Lucarne vous proposent un spectacle de théâtre forum autour de ce que vivent les jeunes adultes et les défis que cela représente pour eux. Le théâtre forum sera suivi d'un verre de l'amitié.

Rendez-vous au Centre des Congrès à Issoudun, de 19h à 20h30 – Ouvert à toutes et tous : jeunes, moins jeunes, parents ou grands-parents, professionnel.le.s de la santé, de la jeunesse, de l'éducation, etc.

JEU. 17 OCTOBRE

« Tous en mouvement pour notre santé mentale »

Jeux de Molki, simulateur de vieillissement, escalade, parcours joëlette, balades dans les champs d'amour, boccia, etc. Journée organisée par le CSPCP (Centre de soins Public Communal pour Polyhandicapés) et ses services S.S.I.A.D (Services de soins infirmiers à domicile) / S.A.A.F (Service d'accompagnement de l'accueil familial), D.H.A.P.I (Dispositif d'habitat inclusif), S.A.M.S.A.H (Service d'accompagnement médico-social pour adultes handicapés), et le CMP (Centre médico-psychologique)

Rendez-vous de 10h à 17h au Gymnase Cligman – 2 rue de la Limoise, 36100 ISSOUDUN, entrée gratuite, journée ouverte à toutes et tous.

JEU. 17 / VEN. 18 OCT.

Formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM), en partenariat avec le collectif La Lucarne et La Mission Locale d'Issoudun.

Le programme de la formation PSSM permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté ; cette formation s'inspire de la formation aux premiers secours physiques, mais intègre une logique d'urgence différente.

Rendez-vous à l'AFPA – rue Georges Brassens (salle « La Place ») 36100 Issoudun ; Formation ouverte à toute personne majeure, sur inscriptions au 02.54.21.52.75. Public ayant la possibilité de s'inscrire gratuitement : bénéficiaires de la Mission Locale, étudiants et stagiaires de l'IUT et de l'AFPA. »

VEN. 18 OCT.

Les « rendez-vous santé de l'Espace de Vie Sociale »

Consultations gratuites avec Delphine LEQUENNE, psychologue. Rendez-vous au LIPPI (lieu d'information et de prévention du Pays d'Issoudun)

MELI, rue de tous les diables, 36100 ISSOUDUN, de 9h à 12h et de 14h à 16h30 – accès libre et gratuit, espace de confidentialité garanti.

VEN. 18 OCT.

Atelier bien-être mental et corporel, avec Fabienne DUPUY, professeure diplômée d'Etat de danse contemporaine et chorégraphe

De 14h à 15h30 à la MELI, rue de tous les diables, 36100 ISSOUDUN. Gratuit, ouvert à toutes et tous, sur inscriptions au : 02 54 21 12 36.

SAM. 19 OCT.

Atelier parcours organisé par l'association « Joli Cœur »

Atelier parcours organisé par l'association « Joli Cœur » : en présence d'un animateur sportif, et vente de crêpes au profit de l'association.

Rendez-vous sur Le marché d'Issoudun, place du 10 juin 1944, de 9h à 17h.

DIMANCHE 20 OCTOBRE

Randonnée d'Automne

Les Randonneurs de la Tour Blanche organisent une randonnée d'automne avec quatre parcours : 5km (rando famille), 10km, 15km et 20 km. Départ du DOJO – av. des Bernardines 36100 ISSOUDUN.

Inscriptions sur place de 7h30 à 9h. Tarifs : 5 et 10km : 3,50 €, 15 et 20km : 4 €, Licencié-e-s : 2,80€, gratuit pour les moins de 12 ans.

Clôture des Semaines d'Information sur la Santé Mentale du Pays d'Issoudun

Clôture des Semaines d'Information sur la Santé Mentale du Pays d'Issoudun par un verre de l'amitié au DOJO à partir de 11h30. Renseignements au 07.88.20.08.98.

DU LUNDI 7 AU DIMANCHE 20 OCTOBRE

Une sélection de titres sur la santé mentale sera proposée à la médiathèque Albert-Camus

Av. de Bel air 36100 ISSOUDUN, et sur l'espace numérique de la Médiathèque.

Portes ouvertes au Café Soleil (Groupe d'entraide mutuelle)

1 place de la poste Issoudun, renseignements au 09 77 08 45 21 / 06 87 95 76 78.

Pour toute question contactez Agathe MARANDON
agathe.marandon@issoudun.fr
06.74.04.09.39
02.54.03.36.21

Cette 35ème édition des SISM met à l'honneur l'idée de mouvement au sens large, que ce soit une activité sportive, un geste du quotidien ou encore une sensation de mieux-être par rapport à une période plus difficile. La mise en mouvement de chacune et chacun relève d'une responsabilité individuelle et sociétale. En effet, chaque acteur a un rôle à jouer dans son domaine pour favoriser la mise en mouvement de l'autre.

Les SISM ont pour objectif de :

- **PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année ;
- **INFORMER** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide, etc.) ;
- **DÉSTIGMATISER** les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales ;
- **FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population ;
- **FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens ;
- **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale.

Pendant 2 semaines, du 7 au 20 octobre 2024, le Pays d'Issoudun et de Champagne Berrichonne, sous l'impulsion du Projet Territorial de Santé Mentale de l'Indre, proposera plusieurs événements pour intégrer le mouvement en faveur de notre santé mentale.

Il s'agit d'un programme d'actions du Pays d'Issoudun élaboré par les acteurs du territoire, professionnels et bénévoles, mobilisés sur cette thématique.



Programme des SISM sur Châteaurooux



Programme des SISM Sur Argenton sur Creuse



Programme des SISM sur le territoire Boischaud Nord



35ème édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale

« En mouvement pour notre santé mentale »

Du 7 au 20 octobre 2024



Programme élaboré par les acteurs en santé-prévention du Pays d'Issoudun et de Champagne Berrichonne

