



35<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale  
*sism*



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

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024



# Semaines d'Information en Santé Mentale COLLECTIF PRIVAS

# PROGRAMME 2024



Les semaines d'Information sur la santé mentale (SISM) s'adressent à tous les publics pour une meilleure compréhension de ce qu'est "avoir une santé mentale".



## En mouvement pour notre santé mentale

Selon l'OMS, "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".

**GRATUIT SUR  
INSCRIPTION**

Tous les événements proposés par le Collectif SISM Privas

sont **gratuits et sur inscription** :

- par QR Code,

- ou par mail : [marlene.giroudon@ahsm.fr](mailto:marlene.giroudon@ahsm.fr),

- ou par téléphone : 04 75 20 14 96.



**LUNDI 7 OCTOBRE**

### TABLE RONDE "Faire équipe avec les personnes concernées par un trouble psychique"

de 18 h à 20 h, Centre Hospitalier Sainte-Marie,  
19 cours du Temple à Privas - salle Jacques Bolon

- Projection d'une vidéo sur la pratique de l'escalade avec les usagers des Etablissements Sainte-Marie Ardèche-Drôme ;
- Table ronde :  
Intervenants : Jonathan Bazard, Ardèche Olympique CDOS, Mickael Maisonneuve, Etablissements Sainte-Marie Ardèche-Drôme, Gaëlle Bigazzi, sport adapté 0726, Tristan Hébrard, para-athlète.
- Temps d'échange avec le public.

Stands de l'UNAFAM et de l'UDAF.  
Cette table ronde sera suivie d'un buffet.



**MERCREDI 16 OCTOBRE**

**VELOPARADE "Ça roule pour nous"**  
(avec ou sans inscription)

en présence de la **Compagnie La Folle Allure**

Départs différés :

> 14 h 30, place de l'Hôtel de ville à Privas  
(pour les vélos)

> 15 h, parking du centre aquatique Cap-Azur à Privas

Animations et impromptus sur la thématique et parcours "à rouler" (vélos, planches, rollers, trottinettes) depuis le parking, au départ de la voie douce de la Payre.

**Casque vivement recommandé - Trottinettes électriques interdites-Prêt de vélos à la demande et sur inscription**