

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

Siem

Programmation



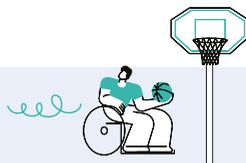
— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

Forum, Balades, Challenges, Ciné-échanges,
Conférences, Ateliers, Portes Ouvertes, Exposition

7 - 20 OCTOBRE 2024



roannais
AGGLOMÉRATION



La 35^{ème} édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) qui a pour thématique nationale « *En mouvement pour notre santé mentale* » 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.

L'activité physique joue un rôle fondamental pour la santé tout au long de la vie. Au-delà des bénéfices sur la santé physique, il est largement prouvé que l'activité physique joue un rôle positif sur la santé mentale en réduisant le stress, l'anxiété, la dépression, en renforçant la concentration, l'estime de soi, le lien social et en retardant l'arrivée de certaines maladies. La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne, nous sommes donc toutes et tous légitimes à participer aux événements programmés durant ces deux semaines des SISM.

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. C'est pour relever ces défis que le Conseil local en Santé Mentale (CLSM) de Roannais Agglomération et ses partenaires se mobilisent toute l'année : Réfléchissons ensemble et mobilisons-nous lors des SISM pour penser le mouvement en faveur de notre santé mentale.

À l'occasion de cette nouvelle édition des Semaines d'Informations sur la Santé Mentale (SISM) du 7 au 20 octobre, acteurs locaux, structures sociales et médico-sociales, associations de personnes concernées par les troubles psychiques, services de soins en psychiatrie, aidants, etc. se mobilisent et vous invitent à venir les rencontrer lors de différents événements.

Au nom de l'ensemble des élus du territoire de Roannais Agglomération, nous tenons à souligner l'engagement des membres du CLSM et leur adressons nos remerciements.

Yves Nicolin

Président de Roannais Agglomération
Maire de Roanne

Maryvonne Loughraieb

Vice-présidente déléguée à la santé,
accessibilité et gérontologie



Édition 2024 sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention et du Ministère des Sports et Jeux Olympiques et Paralympiques.



La notion de Santé mentale renvoie à un état d'équilibre individuel et collectif, qui permet à chacun·e de se maintenir en bonne santé malgré les épreuves et les difficultés. Si nous avons tous et toutes une santé mentale, nous n'avons pas tous les mêmes vécus, ressources et capacités pour faire face aux événements. Les interventions en promotion de la santé mentale visent ainsi à identifier les déterminants individuels, sociaux et structurels de la santé mentale, puis à agir pour réduire les risques, accroître la résilience et créer des environnements propices à la santé mentale.

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale ont pour objectifs 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.

Tout au long de l'année, les partenaires du Conseil local en santé mentale (CLSM) de Roannais Agglomération œuvrent pour améliorer les parcours de vie et les parcours de soins, faire connaître les ressources locales, lutter contre les stigmatisations, faciliter les prises en charge en santé mentale et promouvoir la santé mentale au sens large.

Du 7 au 20 octobre, nous vous invitons à découvrir cette nouvelle programmation des SISM, riche en événements gratuits et destinés à tous les publics sur le roannais et ses environs.

Accessible pour tout public et entrée libre sauf mention « sur inscription ».

Les semaines d'information sur la santé mentale 2024, c'est :

37 ACTIONS

55 PARTENAIRES

8 PORTES OUVERTES

1 FORUM « SANTÉ VOUS BIEN EN ROANNAIS »

31 stands d'informations/d'échanges/
de prévention, rythmés de nombreuses
animations sportives et ludiques

10 BALADES

9 INITIATIONS À DES ATELIERS SPORTIFS

2 SEMAINES DE CHALLENGE
« Bouge pour ta santé mentale »

3 ATELIERS DÉTENTE EN FAMILLE

4 CONFÉRENCES

1 EXPOSITION

1 SPECTACLE

3 CINÉ-ÉCHANGES

DE LA LECTURE ET BIEN PLUS...

Cette édition des SISM a été élaborée dans le cadre des actions du Conseil local en santé mentale (CLSM) de Roannais Agglomération.



Les grands événements

| | |
|--------------------------|--|
| lun. 7 | Balade et renforcement musculaire / 9h › 11h / Bord de Loire 1 - Roanne* Portes ouvertes du SAMSAH et SAVS La Roche / 13h30 › 17h / Roanne Conférence « Pédagogie Plein Air, pourquoi et comment ? » / 20h › 22h / Mably |
| mar. 8 | Portes ouvertes Centre de Réhabilitation Psychosociale du Centre Hospitalier de Roanne / 13h › 14h30 / 14h45 › 16h30 / Roanne* Cinéma-échange « La forêt de mon père » de Vero Cratzborn par l'UNAFAM & IUT de Roanne / 18h › 20h / Roanne* |
| mer. 9 | Balade parents-enfants visite guidée à la Gravières aux Oiseaux / 9h › 11h30 / Mably* Découverte Rugby Santé / 13h30 › 15h30 / Stade Griffon - Roanne* Initiation à l'Escrime Santé par Sauvegarde 42 et le Comité Escrime Loire 42 <i>Enfants de 7 à 13 ans</i> / 13h45 › 14h45 / Roanne* <i>Jeunes de 13 à 20 ans</i> / 15h › 16h / Roanne* Détente en Famille au Centre social Moulin à Vent / 14h › 17h / Roanne Cinéma-échange « Regards croisés entre handicap et société » de Gabriel Campina et John Dauvin par La Roche / 20h › 22h / Roanne |
| jeu. 10 | Rallye Messidor / 9h › 15h / Parc Fontalon - Roanne* Portes ouvertes du Lieu d'Accueil Enfants-Parents « Graines de Lien » / 13h › 18h30 / Riorges Ateliers détente parents-enfants 0 à 4 ans / 17h › 18h / Centre social Bourgogne - Roanne* |
| ven. 11 | Jeu de piste par SAMSAH SAVS COS Autonomia / 13h45 › 16h30 / Saint Haon Le Châtel* |
| lun. 14 | Initiation marche nordique / 9h › 10h / 10h › 12h / Stade Galliéni - Riorges* Conférence « En 2024, j'ai la forme ! » par AGIRC-ARRCO et service Santé de Roannais Agglomération / 14h › 17h / Salle de la Parenthèse - Renaison* Cinéma-échange « La Machine à écrire et autres sources de tracas » de Nicolas PHILIBERT par Roannais Agglomération et le Centre hospitalier de Roanne / 18h / Roanne |
| mar. 15 | Portes ouvertes au Centre de Réhabilitation Psychosociale du Centre Hospitalier de Roanne / 10h › 12h / 13h › 14h30 / 14h45 › 16h30 / Roanne* Portes ouvertes Point Accueil Ecoute Jeunes Le Cocon / 9h › 18h30 / Charlieu |

| | |
|--------------------------|--|
| mar. 15 | Ateliers détente parents-enfants de 0 à 4 ans / 17h › 18h / Centre social Mulsant - Roanne* Conférence « Pour ma santé, si on bougeait ? » par le Dr Gérard Simon avec AGIRC-ARRCO et le service Santé de Roannais Agglomération / 14h30 › 16h / Salle de la Papeterie - Villerest* |
| mer. 16 | Balade parents-enfants visite guidée à la Gravières aux Oiseaux / 9h › 11h30 / Mably* |
| jeu. 17 | Forum « Santé vous bien en Roannais », en mouvement pour ma santé mentale / 10h30 › 17h30 / Gymnase Boulevard de Belgique - Roanne Spectacle « Le second souffle » de la Compagnie Dynamo / 18h › 20h / Roanne |
| ven. 18 | Portes ouvertes du CAJ La Roche / 9h › 12h / Roanne) Soirée d'information Open Dialogue / 19h › 21h / Roanne) |
| sam. 19 | Journée formation et d'expérimentation l'approche thérapeutique « Open Dialogue » par Agir avec Humanisme Ensemble et 2 formateurs suisses / 9h30 › 18h / Roanne) |

*Sur inscription et dans la limite des places disponibles

Tout au long des SISM

du 7 › 20 octobre

Distribution des numéros spéciaux « SISM » et « Projet culture et santé » de l'AZIMUT, le journal du pôle de psychiatrie du Centre Hospitalier de Roanne
Exemplaires disponibles à l'accueil du pôle de psychiatrie Adulte / 9h › 16h30 / Roanne
Challenge de 15 jours « Bouge pour ta santé mentale » par Promotion Santé Auvergne Rhône-Alpes et Roannais Agglomération

du 14 › 17 octobre

Portes ouvertes des deux GEM / 10h › 16h30 / Roanne

du 1^{er} › 31 octobre

Exposition « Et toi, tu fais quoi ? » par la Maison des Adolescents / 13h › 18h / Roanne



9h > 16h30



Pôle psychiatrie adulte

81/83 rue de Charlieu
42300 Roanne

Distribution du numéro « spécial SISM » + « Projet culture et santé » de l'AZIMUT ; le journal du pôle de psychiatrie

L'Azimut est un journal collaboratif du pôle de psychiatrie de l'hôpital de Roanne édité et distribué par l'équipe « Rem'Édition » du centre de réhabilitation psychosociale (3 par an). L'objectif est de faire connaître la santé mentale et de déstigmatiser le trouble psychique. Il permet aussi de créer des liens entre les usagers qui peuvent partager leur vécu, et ainsi se sentir moins seuls ou trouver des solutions à travers l'expérience des autres. Concernant les usagers de l'équipe « Rem'Édition », il s'agit de favoriser le rétablissement en encourageant la participation active, en stimulant le fonctionnement cognitif et en améliorant la connaissance de l'offre médico-sociale sur le territoire. Enfin, ce groupe permet d'aborder des notions de psychoéducation et de pair-aidance.

i Exemplaires disponibles à l'accueil du pôle de psychiatrie adulte.



Challenge de 15 jours « Bouge pour ta santé mentale »

par Promotion Santé Auvergne Rhône Alpes et Roannais Agglomération

Aujourd'hui, on trouve toutes sortes de conseils pour prendre soin de notre santé mentale. Mais comment repérer des techniques qui nous conviennent ? (Psycom). Pour cela, nous vous proposons de tester différentes techniques pendant ces deux semaines. Serez-vous prêts à relever les défis ?!

Afin d'être fin prêt.e le jour J, on vous conseille de prendre connaissance des défis et de préparer les quelques outils à l'avance. Ils sont téléchargeables et simples d'utilisation ! Alors... prêts à vous lancer ?

i Un tirage au sort permettra de récompenser des visiteurs venus au forum « Santé vous bien en Roannais » du jeudi 17 octobre, au Gymnase bd. de Belgique. Le gagnant sera tiré au sort à 17h30.



10h > 16h30



8 rue Mulsant
42300 Roanne

Portes ouvertes du Groupe d'Entraide Mutuelle Levant

Découverte du café associatif du GEM Levant, un lieu pas comme les autres, autogéré par et pour les personnes souffrant de troubles psychiques. Vous serez accueillis par les adhérents autour d'un café.



10h > 16h30



103 rue Mulsant
42300 Roanne

Portes ouvertes du Groupe d'Entraide Mutuelle L'Élan

Découverte du nouveau Groupe d'Entraide Mutuelle « l'Élan », un lieu d'activités, autogéré par et pour les personnes souffrant de troubles psychiques.



13h > 18h
Vacances scolaires:
14h > 17h



27 imp. Ch. de la Plasse
42300 Roanne

Exposition « Et toi, tu fais quoi ? »

par la Maison des Adolescents

Exposition interactive sur les activités plaisantes favorisant le bien-être.



13h30 › 17h



36 avenue Gambetta
42300 Roanne

Portes ouvertes du service d'accompagnement médicosocial pour adultes handicapés (SAMSAH) et services d'accompagnement à la vie sociale (SAVS)

par **La Roche**

Venez rencontrer les personnes concernées et les professionnels dans les locaux du SAMSAH et du SAVS. Ils répondront à toutes vos questions.



20h › 22h



Espace de la Tour
Salle Robert Allier
Parc de la mairie
42300 Mably

Conférence « Pédagogie en plein air. Pourquoi et comment ? »

par le service Familles de Roannais Agglomération

Une intervention de Kristine Adamsen, formatrice Petite Enfance originaire du Danemark, qui viendra nous présenter les dernières études scientifiques sur les effets positifs et significatifs d'une éducation dehors en lien avec la nature. Des photos, films viendront illustrer ses propos autour des aménagements des espaces extérieurs. La conférence se terminera par des échanges autour du droit aux jeux « risqués », au droit de se salir, de la sécurité physique et affective, de la posture des adultes... Parents, professionnels, venez échanger avec nous !

i Inscription par téléphone : 04 26 24 92 51
ou par email : riape@roannais-agglomeration.fr



9h › 11h



Bord de Loire (Phase 1)
Kiosque « restauration »
42300 Roanne

Balade et renforcement musculaire au Bord de Loire 1

par le Service Santé de Roannais Agglomération et la ville de Roanne

L'activité physique et la découverte de la nature, c'est bon pour ma santé !

Venez découvrir une petite balade en la présence de 3 animateurs sportifs (M. Puillet, M. Molette et M. Benfatah) suivie d'une séance de renforcement musculaire au Bord de la Loire.

Cette séance sera l'occasion de découvrir/redécouvrir son corps et d'aider à mieux se sentir.

i Sur inscription jusqu'au 4 octobre midi (limitées à 40 places)
par téléphone : 07 64 23 65 36
ou par email : edinger@roannais-agglomeration.fr
Penser à bien vous munir de baskets et tenue de sport adaptées.
Point de départ : Kiosque « restauration » Bord de Loire (phase 1).



13h › 14h30
14h45 › 16h30



Centre de Réhabilitation Psychosociale
Centre Hospitalier
81/83 rue de Charlieu
42300 Roanne

Portes ouvertes au Centre de Réhabilitation Psychosociale Centre Hospitalier de Roanne

L'équipe et les usagers du Centre de Réhabilitation Psychosociale de l'hôpital de Roanne vous invitent à découvrir le fonctionnement d'une unité de soins psychiatriques, dont la philosophie se base sur les principes du rétablissement. Nous accompagnons des adultes concernés par un trouble psychique souhaitant s'insérer en société à maintenir l'espoir, restaurer son identité propre, redonner un sens à son existence et assumer des responsabilités. La visite de nos locaux et les démonstrations proposées vous permettront de vous représenter le parcours de l'usager en réhabilitation psychosociale à Roanne. Places limitées, sur inscription.

i Sur inscription jusqu'au 7 octobre par téléphone : 04 77 44 31 60
ou par email : secretariat.rehabilitation@ch-roanne.fr (nom - prénom et plage horaire choisie).

13h › 14h30 : 5 places (participation au groupe Cré'Action)
14h45 › 16h30 : 5 places (participation au groupe Rem'Édition)



18h > 20h



Espace Conférence Pierre Mendès France

20 avenue de Paris
42300 Roanne

Ciné-échange « La forêt de mon père » de Vero Cratzborn

par l'UNAFAM et l'IUT de Roanne

Le film de Vero Cratzborn est d'abord un film de fiction, une histoire singulière mais il dit quelque chose d'une réalité sociale invisible. On a longtemps considéré que la psychiatrie était uniquement une affaire d'adultes, sans prendre en compte la présence des enfants, adolescents, jeunes adultes qui côtoient, souvent quotidiennement, un proche atteint d'une pathologie à la fois énigmatique, inquiétante et déroutante. Différents intervenants, dont : Delphine Forissier, infirmière de la Maison du Campus (IUT de Roanne) et Marc Grenet, bénévole (UNAFAM).

i Projection gratuite sur inscription
par téléphone : 07 65 17 00 89

Durée : 1h31



9h > 11h30



La Gravière aux Oiseaux

Ch. du bas de Mably
42300 Mably

Balade commentée pour parents-enfants

par le Service Santé de Roannais Agglomération

L'activité physique et la découverte de la nature, c'est bon pour ma santé !

Venez profiter de la visite guidée du site en compagnie de l'animateur nature, sur un circuit balisé de 2 kilomètres. L'occasion parfaite pour partager un moment adultes et enfants pour observer les espèces du site et en apprendre plus sur elles. Des éducateurs sport santé seront également présents lors de la balade commentée pour vous donner des conseils pour une activité physique sécurisée. Prévoir 2h de balade accessible à tous, et vous munir de chaussures confortables. Une collation offerte clôturera la matinée.

i Sur inscription jusqu'au 8 octobre (20 places)
par téléphone : 07 61 45 10 41
ou par email : cbrunelin@roannais-agglomeration.fr

Sous réserve d'une météo clémente.
Point de départ : parking de La Gravière aux Oiseaux.



13h30 > 15h30



Stade Griffon

Rue Général Giraud
42300 Roanne

Découverte Rugby Santé

par le Centre d'Aide Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP) du Centre Hospitalier de Roanne

Découvrir le rugby de façon ludique, et ressentir les bienfaits physiques et psychiques de la mise en mouvement.

i Sur inscription (limitées à 20 places)
par téléphone : 07 64 23 65 36
ou par email : edinger@roannais-agglomeration.fr

Prendre une bouteille d'eau et une tenue de sport adaptée en fonction de la météo. Possibilité d'annulation de la séance en cas d'intempéries, la veille.



Enfants (7 à 13 ans) :
13h45 > 14h45

Jeunes (13 à 20 ans) :
15h > 16h



Maison du Port

Salle Henri Barret
Rue des Charpentiers
42300 Roanne

Initiation à l'Escrime Santé pour les enfants (7 à 13 ans) et pour les jeunes (13 à 20 ans)

Organisée par Sauvegarde 42 et le Comité Escrime Loire 42

L'escrime santé est axée sur les bienfaits de l'activité physique et mentale pour le bien-être général des individus. Elle peut être pratiquée par des personnes de tous âges et niveaux de condition physique, même sans aucune expérience préalable de l'escrime. Elle utilise des techniques et des mouvements similaires à l'escrime traditionnelle, mais avec des équipements adaptés et des exercices spécifiques.

i Inscription et information auprès de Mme Durantet
par téléphone : 06 80 81 22 80
ou par email : c.durantet@sauvegarde42.fr

Merci d'arriver 15 minutes avant le début de l'atelier et avec une tenue adaptée.



merc.
9
octobre

14h > 17h



**Centre social
Moulin à Vent**
16bis rue du Mayollet
42300 Roanne

Détente en Famille

par Centre social Moulin à vent

Dans le cadre des P'tits Bonheurs, le centre social Moulin à Vent vous invite à venir passer un moment de détente en famille (proposition d'espace type Snoezelen, yoga en famille, création autour de la détente...).

i Sur inscription par téléphone : 04 77 68 07 11



mer.
9
octobre

20h > 22h



**Cinéma
Espace Renoir**
12 bis rue Jean Puy
42300 Roanne

Ciné-échange « Regards croisés - Entre handicap et société » de Gabriel Campina et John Davin

par l'association La Roche

Film ayant reçu à l'unanimité, le 1^{er} prix & Le Dom D'or au « Festival Entr'2 marches » à Cannes, en parallèle du Festival de cinéma international.

L'Association La Roche organise la projection d'un documentaire authentique « Regards croisés - entre handicap et société » ; où combat, adaptation, force et résilience seront mis en lumière et feront évoluer vos regards concernant l'inclusion des personnes en situation de handicap. Tel un trait d'union entre 2 mots, cette séance de ciné-débat viendra réunir 2 mondes avec l'espoir de n'en faire plus qu'un. Ensemble participons à ouvrir le regard sur la puissance et la richesse de la différence ! Partage, humanité, humilité, tolérance, pair-aidance, pour un moment intense.

La projection de film sera suivie d'un débat avec les réalisateurs. Ce ciné-débat va accueillir la parole de qui voudra s'exprimer, s'interroger, s'étonner, s'informer, s'émotionner... Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise question, privilégions la considération.

i Projection gratuite



jeu.
10
octobre

9h > 15h



Messidor
4 impasse Cotton
42300 Roanne

Rallye

par Esat Messidor

Messidor vous propose, dans un cadre ludique, de venir participer, à notre rallye sur la santé mentale. Un parcours d'environ 3 km, qui relie Messidor au Parc Fontalon, vous est proposé, jalonné de questions simples sur le thème de la santé mentale et du sport.

i Sur inscription jusqu'au 4 octobre par téléphone : 04 77 78 28 72 (accueil de Messidor), 07 84 05 57 42 (Mme Michard) ou par email : roanne@messidor.asso.fr



jeu.
10
octobre

13h > 18h30



LAEP « Graines de lien »
Espace des 4 Vents
29 chemin de Villerest
42153 Riorges

Portes ouvertes du Lieu d'Accueil Enfants-Parents « Graines de Lien »

Les accueillantes vous attendent pour découvrir un des 4 sites du Lieu d'Accueil Enfants-Parents de Roannais Agglomération. Lieu dédié à la parentalité, pour les enfants de la conception jusqu'à 6 ans, accompagnés d'un adulte référent. Lieu convivial pour prendre du temps avec son (ses) enfants, rencontrer d'autres parents, partager des expériences, reconnaître les compétences de son enfant, ...



sism.



17h › 18h



Centre social Bourgogne
7 rue de Bourgogne
42300 Roanne

Ateliers détente parents-enfants de 0 à 4 ans

par les assistantes maternelles du Relais Petite Enfance (service Familles de Roannais Agglomération)

Un moment de partage et de détente entre parents et enfants (45 minutes) autour du mouvement, composé de plusieurs activités très courtes et adaptées aux enfants, proposé par les assistantes maternelles : yoga des animaux, massages adaptés aux enfants, exercices de sophrologie ou méditation, découverte libre d'espaces d'éveil sensoriel et psychomoteur, promenade chromatique libre et yoga du rire proposé par une professionnelle formée : Bénédicte Durand.

i **Sur inscription** auprès de Mme Pumain (RPE de Roanne) par téléphone : 07 64 77 91 27 ou par email : rpe.roanne@roannais-agglomeration.fr



13h45 › 16h30



Mairie
8 place Verdun
42370 St Haon le Châtel

Jeu de piste à Saint Haon Le Châtel

par SAMSAH SAVS COS Autonomia

Découverte du village de Saint Haon Le Châtel à travers un jeu de piste. Par groupe de 2 (minimum), à l'aide d'une carte détaillée du site et d'un questionnaire, vous vous amusez à déambuler dans le village en vous rendant sur des lieux indiqués afin de répondre aux questions. La sortie se terminera par un moment convivial autour d'une collation gratuite.

i **Sur inscription** jusqu'au 8 octobre (16 personnes) auprès de M. Queuille par téléphone : 06 78 74 34 93 ou par email : equueille@fondationcos.org

Enfants acceptés si accompagnés de leurs parents. Attention, les déplacements dans le village ne sont pas adaptés aux personnes à mobilité réduite (en fauteuil) : escaliers, rigoles, pavés..

Rendez-vous : 13h45 devant la mairie de Saint Haon le Châtel, et démarrage du jeu de piste à 14h pour une durée d'environ 1h30.



9h › 10h

10h › 11h



Stade Galliéni
439 av. Joseph Galliéni
42153 Riorges

Initiation marche nordique

par le service Santé de Roannais Agglomération et la ville de Roanne

Venez participer à une initiation à la marche nordique en la présence de 3 animateurs sportifs : M. Puillet, M. Molette et M. Benfatah.

i **Sur inscription** (places limitées) par téléphone : 07 60 93 32 40 ou par email : ljacquet@roannais-agglomeration.fr

Pensez à bien vous munir de baskets et tenue de sport adaptées. Point de départ : Parking stade Galliéni. 2 sessions : 9h › 10h et 10h › 11h



14h › 17h



Salle La Parenthèse
710 rue de la parenthèse
42370 Renaison

Conférence « En 2024, j'ai la forme ! »

par le service Santé de Roannais Agglomération, en partenariat avec AGIRC- ARRCO Rhône-Alpes

Le service Santé de Roannais Agglomération et l'AGIRC-ARRCO vous propose une conférence intitulée « En 2024, j'ai la forme ! ». L'activité physique aide à conserver et à entretenir son capital santé tout au long de la vie. De manière adaptée à l'âge et à l'état de santé de chacun, elle entretient le cœur, les muscles, le système osseux, l'équilibre et également les facultés cognitives comme la mémoire et l'attention. Après un temps de conseils et d'échanges, vous pourrez vous initier dans la convivialité à la pratique d'activités sportives adaptées à tous : marche, danse en ligne, karaté santé et tir à l'arc.

i **Sur inscription** par téléphone : 06 88 84 08 92 par email : actionsocialerhonealpes@agirc-arrco.fr (nom - prénom et nombre de personnes) par internet : www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/je-participe-a-un-evenement

N'oubliez pas de venir en tenue et chaussures de sport pour profiter pleinement de cette expérience ! Un accueil café est prévu à 13h30. Début de la conférence à 14h.



lun.
14
octobre

18h



Cinéma
Espace Renoir
12 bis rue Jean Puy
42300 Roanne

Ciné-échange « La Machine à écrire et autres sources de tracas » de Nicolas Philibert

par le service Santé de Roannais Agglomération,
en partenariat avec le Centre Hospitalier de Roanne

Le film de Nicolas Philibert « La Machine à écrire et autres sources de tracas » est le dernier volet du triptyque initié avec Sur l'Adamant puis Averroès & Rosa Parks, le film poursuit sa plongée au sein du pôle psychiatrique Paris centre. Le cinéaste accompagne des soignants bricoleurs au domicile de quelques patients soudain démunis face à un problème domestique, un appareil en panne, etc...

Différents intervenants du Centre Hospitalier de Roanne, dont :

Dr TALICHET (Cheffe du pôle psychiatrie de Roanne),

M. SERVEAUX (Cadre supérieur du pôle psychiatrie de Roanne),

Mme SABLIER (P.H.D., Ergothérapeute coordinatrice du centre de réhabilitation psychosociale),

Mme SCHMITT (Neuropsychologue du centre de réhabilitation psychosociale),

Mme PEILLER (Ergothérapeute du centre de réhabilitation psychosociale et au CATT),

Mme VERNE (Infirmière au Centre Médico Psychologique)

et **M. BUTY** (Infirmier au Centre Médico Psychologique).

i Projection gratuite, durée : 1h12.



mar.
15
octobre

9h > 18h30



Le Cocon
4 boulevard Jacquard
42190 Charlieu

Portes ouvertes du Point Accueil Écoute Jeunes Le Cocon

L'équipe du Point Accueil Ecoute Jeunes Le Cocon de Charlieu vous accueillera tout au long de la journée pour un temps d'échanges et de rencontres.



mar.
15
octobre

10h > 12h

13h > 14h30

14h45 > 16h30



Centre de Réhabilitation Psychosociale
Centre Hospitalier
81/83 rue de Charlieu
42300 Roanne

Portes ouvertes au Centre de Réhabilitation Psychosociale Centre Hospitalier de Roanne

L'équipe et les usagers du Centre de Réhabilitation Psychosociale de l'hôpital de Roanne vous invitent à découvrir le fonctionnement d'une unité de soins psychiatriques, dont la philosophie se base sur les principes du rétablissement.

Nous accompagnons des adultes concernés par un trouble psychique souhaitant s'insérer en société à maintenir l'espoir, restaurer son identité propre, redonner un sens à son existence et assumer des responsabilités.

La visite de nos locaux et les démonstrations proposées vous permettront de vous représenter le parcours de l'usager en réhabilitation psychosociale à Roanne.

i Sur inscription jusqu'au 7 octobre
par téléphone : 04 77 44 31 60
ou par email : secretariat.rehabilitation@ch-roanne.fr
(nom - prénom et plage horaire choisie)

10h à 12h : 20 places - 2 groupes de 10 (visite des locaux, présentation des principes de soin en réhabilitation psychosociale et des interventions proposées en individuel et en groupe au Centre Hospitalier de Roanne)

13h à 14h30 : 5 places (participation au groupe Cré'Action)

14h45 à 16h30 : 5 places (participation au groupe Rem'Édition)



mar.
15
octobre

14h30 › 16h



**Salle de la
Papeterie**

250 ch. des Rambertes
42300 Villerest

Conférence du Dr Gérard Simon « Pour ma santé, si on bougeait ? »

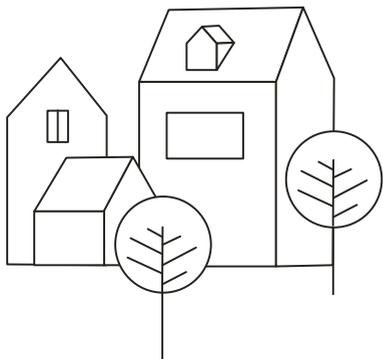
par le service Santé de Roannais Agglomération, en partenariat avec AGIRC- ARRCO Rhône-Alpes

Le service Santé de Roannais Agglomération et l'AGIRC-ARRCO vous propose une conférence intitulée « Pour ma santé, si on bougeait ? », complétée par des stands d'informations tenus par la Filière Gériatologique du Roannais, AGIRC-ARRCO, Roannais Agglomération...

L'activité physique aide à conserver et à entretenir son capital santé tout au long de la vie. De manière adaptée à l'âge et à l'état de santé de chacun, elle entretient le cœur, les muscles, le système osseux, l'équilibre et également les facultés cognitives comme la mémoire et l'attention. Les clés de son bien être : parce qu'être bien dans sa tête c'est aussi être bien dans son corps, venez découvrir/redécouvrir comment garder/retrouver un bon équilibre.

Un accueil café est prévu à 14h. Début de la conférence à 14h30.

i **Sur inscription** par téléphone : **06 88 84 08 92**, par email : actionsocialerhonealpes@agirc-arrco.fr (nom - prénom et plage horaire choisie) ou par internet : www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/je-participe-a-un-evenement/



mar.
15
octobre

17h › 18h



**Centre social
Mulsant**

3 rue Marceau
42300 Roanne

Ateliers détente parents-enfants de 0 à 4 ans

par les assistantes maternelles du Relais Petite Enfance (service Familles de Roannais Agglomération)

Un moment de partage et de détente entre parents et enfants (45 minutes) autour du mouvement, composé de plusieurs activités très courtes et adaptées aux enfants, proposé par les assistantes maternelles : yoga des animaux - massages adaptés aux enfants - exercices de sophrologie ou méditation - découverte libre d'espaces d'éveil sensoriel et psychomoteur - promenade chromatique libre et yoga du rire proposé par une professionnelle formée : Bénédicte Durand.

i **Sur inscription** auprès de Mme Pumain (RPE de Roanne) par téléphone : **07 64 77 91 27** ou par email : rpe.roanne@roannais-agglomeration.fr

mer.
16
octobre

9h › 11h30



**La Gravière
aux Oiseaux**
Ch. du bas de Mably
42300 Mably

Balade commentée pour parents-enfants

par le Service Santé de Roannais Agglomération

L'activité physique et la découverte de la nature, c'est bon pour ma santé!

Venez profiter de la visite guidée du site en compagnie de l'animateur nature, sur un circuit balisé de 2 kilomètres. L'occasion parfaite pour partager un moment adulte et enfants pour observer les espèces du site et en apprendre plus sur elles. Des éducateurs sport santé seront également présents lors de la balade commentée pour vous donner des conseils pour une activité physique sécurisée. Prévoir 2h de balade accessible à tous, et vous munir de chaussures confortables. Une collation offerte clôturera la matinée.

i **Sur inscription** jusqu'au 15 octobre (20 places) par téléphone : **06 29 78 35 20** ou par email : sgomes@roannais-agglomeration.fr

*Sous réserve d'une météo clémente.
Point de départ : parking de La Gravière aux Oiseaux.*

jeu.
17
octobre

10h30 - 17h30



Gymnase
Boulevard
de Belgique
42300 Roanne

FORUM « Santé vous bien en Roannais » En mouvement pour notre santé mentale

L'organisation du forum « Santé vous bien en Roannais » marque le temps fort de ces deux semaines de SISM.

Venez vous informer et échanger sur la santé mentale à travers des stands d'information et de prévention.

Une multitude d'animations vous sera également proposée : activités physiques sport santé, ateliers ludiques, jeux...

Venez découvrir ce forum qui vous fera du bien. Cette journée, rythmée par des rencontres, des échanges dans un cadre festif et convivial est organisée par le service santé de Roannais Agglomération et ses partenaires, membres du Conseil local de santé mentale : professionnels, associations et bénévoles du secteur sanitaire, social, médico-social, éducation et associations d'usagers.

Bonus : Tous les visiteurs du forum auront la possibilité de participer à un tirage au sort pour gagner des lots.

N'hésitez donc pas à passer et à vous inscrire sur place à l'accueil pour tenter votre chance. Le tirage au sort est à 17h30.

Venez découvrir si vous serez l'heureux.se gagnant.e. La chance vous sourira peut-être ?

i Accès libre et gratuit à tous

Bien penser à venir avec une paire de basket pour faire de la pratique en salle.

Les partenaires



Les stands d'exposants

Association ELENA Idées reçues sur l'activité physique chez les femmes enceintes et chez les enfants

Centre de Réhabilitation Psychosociale du Centre Hospitalier de Roanne Numéros spéciaux de l'Azimut, journal du pôle de psychiatrie édité par le groupe Rem'Édition du Centre de Réhabilitation Psychosociale du Centre Hospitalier de Roanne

Clinique des Monts du Forez Clinique des Monts du Forez, Le patient au cœur de notre organisation

Communauté 360 Autour des handicaps, ensemble, faisons communauté

DAC Loire Dispositif d'Appui à la Coordination - Information, orientation et appui aux parcours de santé complexes sans critère d'âge et toutes pathologies www.dacloire.org

Dynamic Club Roanne Pour une activité sportive adaptée à tous
Initiation Handi karaté

École des Parents et des Éducateurs Soutien aux familles et professionnels dans les domaines de la parentalité, vie familiale et adolescence

Familya Familya accompagne et soutient les parents, les couples, les solos vers de meilleures relations

Filière Gériologique de Roannais Filière qui permet de développer une culture de coopération entre tous les professionnels œuvrant dans le parcours de la personne âgée

Les stands d'exposants... suite

Fondation Action Recherche Handicap et santé Mentale & Unis-cité

Programme Ambassadeurs de la santé Mentale (ASM) et présentation de Mon BOT Prévention sur la prévention du suicide

Formateur PSSM

Présentation formation des Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

France Alzheimer Loire

Venez découvrir la table magique de France Alzheimer Loire

France Bénévolat

« Le Bénévolat illumine la vie » Agir Ensemble pour une solidarité active

Groupes d'entraide Mutuelle du Roannais

GEM Levant et GEM L'élan

Info - Jeunes Roanne/Loire - Boussole des jeunes

Pour t'informer, identifier et contacter une ou un pro qui peut t'aider et t'accompagner gratuitement

La Roche

Association LA ROCHE CAJ, SAMSAH, SAVS et le FDV Roche-Félines

Le Cocon

Point Accueil Ecoute Jeunes Le Cocon

Maison des Adolescents

Lieu d'accueil et d'écoute pour adolescents, jeunes adultes (11-25 ans) et leurs familles

Messidor

Messidor croit en votre potentiel et vos compétences, et vous accompagne dans votre parcours professionnel au service de votre rétablissement

Nightline

La santé mentale pour et avec les jeunes votre parcours professionnel au service de votre rétablissement

Pôle de psychiatrie du Centre Hospitalier de Roanne

« La psychiatrie bouge : des activités physiques au service de la pensée... » participation de plusieurs services du pôle de psychiatrie du CHR

Pôle de jeux de société

« JEU me connais, JEU te rencontre »

Promotion Santé Auvergne Rhône Alpes

Pôle ressource en promotion de la santé (anciennement IREPS Loire)

Rimbaud

Centre de soins d'accompagnements en addictologie et Consultation jeunes consommateurs

SAMSAH SAVS COS AUTONOMIA

Présentation des projets en lien avec le « sport adapté/ sport santé » proposés par le SAMSAH SAVS COS AUTONOMIA

Service Familles de Roannais Agglomération (Relais Petite Enfance Intercommunal + Lieu Accueil Enfant Parent)

Découvrez les professionnels, lieux et outils ressources dont dispose le service Famille de Roannais Agglomération. & Du mouvement dès le plus jeune âge au Relais Petite Enfance de Roanne

Service Sport Santé de Roannais Agglomération

Sport santé à tous les âges de la vie !

SIL (Santé Insertion Logement) Jeunes

SIL Jeune Repérer et mobiliser les jeunes en situation de rupture

UDAF de la Loire

Association Familiales

UNAFAM

L'Unafam accueille, écoute, soutient, forme, informe et accompagne les familles et l'entourage de personnes vivant avec des troubles psychiques.

Union Gymnique Roanne Mably

Fédération Française de Gymnastique



Planning des animations

| | | |
|-----------|---|---|
| - 10h30 - | | 10h30 Discours de Mme LOUGHRAIEB , Vice-Présidente en charge de la Santé à Roannais Agglomération |
| - 11h - | | 11h - 11h05 Initiation chorégraphique (flashmob)* |
| - 11h30 - | | 11h - 12h Initiation au badminton santé par Kévin Forestier (Entraîneur du Club) |
| - 12h - | | 12h - 12h05 Initiation chorégraphique (flashmob)* |
| - 12h30 - | | 12h15 - 13h15 Animation physiques et martiales** (pour 20 personnes) par Dynamic Club Roanne |
| - 13h - | 10h30 - 17h30 1 smoothie bike par SHCB & 1 vélo cocktail par Centre social Mulsant --- | 13h20 - 13h25 Initiation chorégraphique (flashmob)* |
| - 13h30 - | Animation micro-trottoir par le PAEJ Le Cocon --- | 13h30 - 14h Atelier « Je bouge pour ma santé mentale » par l'Adapei Loire |
| - 14h - | Pôle jeux de société « JEU me connais, JEU te rencontre » animé par 2 professionnelles | 14h - 15h Médiation rugby par le CATTP du CHR |
| - 14h30 - | | 14h30 - 16h Enregistrement d'émission web radio par le PAEJ Le Cocon et la MJC de Charlieu |
| - 15h - | | 15h - 16h Séance pratique** (pour 12 à 15 personnes) animée par une coach de l'Union Gymnique Roanne Mably |
| - 15h30 - | | 16h15 - 16h20 Initiation chorégraphique (flashmob)* |
| - 16h - | | 16h30 - 17h Séance de yoga du rire (pour 20 personnes) par Bénédicte Durand |
| - 16h30 - | | 16h30 - 17h30 Initiation Rugby santé par le club Circuit long santé |
| - 17h - | | 17h - 17h30 Séance de yoga du rire (pour 20 personnes) par Bénédicte Durand |
| - 17h30 - | | 17h30 Tirage au sort des lots à gagner parmi les visiteurs |

* Par Camille Bernard-Vernassière de la Clinique des Monts du Forez - ** Inscriptions sur place le jour du forum (à l'accueil)



18h - 20h



Cour intérieure de l'IUT de Roanne
20 avenue de Paris
42300 Roanne

Spectacle « Le second souffle » de la Cie Dynamo

offert par l'IUT de Roanne et la région, à tous les étudiants et ouvert au public

Pièce chorégraphiée et aérienne, le second souffle est une immersion dans ce qui est essentiel au vivant : l'énergie, le cycle, la respiration. Être à l'écoute de notre relation au vivant, savourer la chaleur du collectif, l'unisson, la complémentarité des uns et des autres, vivre la vitesse de la roue Cyr, la plénitude de l'envol. Cinq interprètes emmènent le mouvement au plus profond de l'humain, de ses sensations, de ses vertiges. Ils mettent en lumière l'aspect sacré de la respiration, de l'énergie qui circule et se transmet.
www.cie-dynamo.fr/le-second-souffle

i Sur inscription par téléphone : 07 65 17 00 89



9h - 12h



CAJ La Roche
19 rue Augagneur
42300 Roanne

Portes ouvertes du Centre d'Accueil du Jour (CAJ) de la Roche

Venez rencontrer les personnes concernées et les professionnels dans les locaux du CAJ. Ils répondront à toutes vos questions.



Espace Santé Maurice Marchand
16 rue Roger Salengro
42300 Roanne



19h - 21h



9h30 - 18h

L'approche thérapeutique « Open Dialogue »

par Agir avec Humanisme Ensemble et 2 formateurs Suisses

L'Open Dialogue est une approche systémique en intégrative de soins pour mieux comprendre et accompagner des personnes en vulnérabilité mentale, dépression, anorexie, schizophrénie, difficultés psychiques, bipolarité, autismes,... Il s'agit d'une approche de soins psychiatriques développée en Finlande.

C'est une démarche permettant l'accès à une méthodologie novatrice, scientifiquement validée par la Psychiatrie en Finlande. Cet échange avec l'international permet d'apporter de nouvelles richesses d'expérimentation en France. Le format interactif en deux temps (conférence + formation) permet de s'informer puis de se former sachant qu'il est non obligatoire de faire les deux.

Les intervenants : **M. Carlos León**, Docteur en psychologie Formateur Superviseur Open Dialogue Président de « GREPSY » à Genève et **Mme Marianne Béguin**, Educatrice spécialisée, Ecole SGIPA Genève, Etablissement pour jeunes.

Soirée d'information et de présentation

Journée d'information et d'expérimentation

i Payant et sur inscription (places limitées) par téléphone : 07 83 73 92 43 ou par email : contactformationod@gmail.com
L'organisme est certifié Qualiopi. Coût de la formation : 140€ pour les professionnels et 110€ pour les familles.
Plus d'informations : contactformationod@gmail.com

En lien avec les SISM



i **Actions réservées aux étudiants en études supérieures de Roanne, sur inscription :**
par email : viedecampus.roanne@univ-st-etienne.fr
(par téléphone : 07 65 17 00 89, pour le Café numérique).



9h > 17h

Campus Day

Journée dédiée au bien être étudiant, sur le campus de l'IUT. Réservé aux étudiants en études supérieures de Roanne. Mon campus, ma mobilité, mes études, mon budget, ma santé, mon alimentation, mes loisirs... La journée est articulée afin de prévenir toute forme de précarité, et ainsi favoriser le bien-être et la santé mentale. En mouvement pour ma situation d'étudiant à Roanne...



10h > 12h

Balade sensible et sensorielle

offerte par le CROUS et Madeleine Environnement

L'association « Madeleine Environnement » propose une balade sensible et sensorielle... Dans tous les sens ! Une vraie découverte de la nature de manière immersive, en explorant ses sens. Au cours de cette balade, laissez-vous emporter par les sons de la nature, les parfums environnants, les textures des arbres... Recréer le lien aux éléments qui nous entourent, pour un moment d'apaisement, de bien-être physique et mental.



12h30 > 13h15

Café numérique : exposition écran et réseaux sociaux

Réflexions autour du temps d'exposition aux écrans. Selon des données scientifiques actuelles, le temps passé devant un écran peut être corrélé à une forme physique moins bonne et à des problèmes de santé mentale et de développement social.

Salle Vie Étudiante



Conseil Local en Santé Mentale (CLSM) de Roannais Agglomération

Roannais Agglomération dispose d'un Conseil local de santé mentale (CLSM) qui a pour objectif de co-construire avec différents partenaires un projet commun afin de mener des actions en faveur d'une bonne santé mentale pour toutes et tous, en créant des passerelles entre les institutions du soin, du social et du médico-social, les associations du territoire et les équipes municipales.

Le CLSM est donc une instance de concertation et de coordination permettant de travailler de façon pluridisciplinaire entre professionnels. Son but est de faciliter le parcours de soins et de vie, d'améliorer l'accompagnement global des personnes dans le domaine de la santé mentale, en cohérence avec les politiques de santé locales et nationales. Des actions sont menées tout au long de l'année : l'organisation des SISM en fait partie.

Les CLSM de Loire Forez Agglomération, Forez-Est communauté de communes, et Saint-Etienne Métropole proposent également une programmation riche pendant les SISM.

Pour plus d'informations

SISM de Saint-Etienne Métropole
www.saint-etienne.fr

SISM de Loire Forez Agglomération
www.loireforez.fr

SISM de Forez-Est
www.forez-est.fr

Site national des SISM
www.semaines-sante-mentale.fr

Renseignements

Conseil Local en Santé Mentale

Esra Dinger,
Coordinatrice CLSM

07 64 23 65 36

edinger@roannais-agglomeration.fr



roannais
AGGLOMERATION

Merci à tous les partenaires pour l'élaboration des *siem* édition 2024

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |