



Semaines d'information
sur la santé mentale



JOURNÉE D'ÉCHANGES Santé mentale et environnement

Le 21 octobre de 9h30 à 16h30

Ste Léocadie

GRATUIT

Matin : un retour d'expérience des ateliers « du dehors », animés par les acteurs de l'EEDD. Prise de parole des résidents/patients + exposition de photos et de productions + arbre à témoignages. Présentation du bienfait de l'environnement sur notre santé (et santé mentale) par Dimitri de Boissieu (Prieur de Marcevol).

Après-midi : des ateliers participatifs pour tous (balades contées, ateliers créatifs au Musée de Cerdagne, bibliothèque dans la Nature, etc...).

Organisé par : CLS Montagnes catalanes / PNR Pyrénées catalanes / TRAM66 / établissements et services de santé mentale de Cerdagne-Capcir

Renseignements : cls.montagnescatalanes@pyrenees-cerdagne.com
06 71 21 10 80

PORTES OUVERTES ET ATELIER CHANT

Le 21 octobre à 14h

Association GEM Ça, 5 place de la République - 66500 Prades

Venez chanter et vibrer avec le groupe chant du Gemça lors d'une après-midi pour découvrir un répertoire où l'on revisite les classiques de la Chanson française... Collation à l'issue de l'après midi pour un temps de partage et d'échanges. **Tout public**

Organisé par : GEM ça **Renseignements :** gemca66@gmail.com

STAND D'INFORMATION

Le 22 octobre de 14h à 17h

Palais des Rois de Majorque à Perpignan

Tenue d'un stand, présentation de notre association et informations. **Tout public**

Organisé par : GEM La Maison Bleue **Renseignements :** contact@alamaisonbleue.org // 06 17 43 08 73

INFORMATION/SENSIBILISATION COLLÈGES

Le 10 octobre

Collège Arles sur Tech

//

Le 12 décembre

Collège Rivesaltes

Intervention d'une psychologue de la MDA dans le cadre d'une information/sensibilisation des jeunes aux problématiques de santé mentale (support Power Point, échanges) **Collèges**

Organisé par : MDA 66 **Renseignements :** contact@mda66.fr // 04 30 84 87 16



Dépliant réalisé par l'Ireps Occitanie. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de l'Ireps Occitanie grâce au Qr Code ci-contre ou à l'adresse : <https://www.ireps-occitanie.fr/nos-projets/les-sism-2022-en-occitanie/>



Semaines d'information
sur la santé mentale

10 - 23 OCTOBRE 2022



POUR MA SANTÉ MENTALE,

AGISSONS POUR NOTRE ENVIRONNEMENT

LE PROGRAMME DANS LES PYRÉNÉES ORIENTALES

www.semaines-sante-mentale.fr



@Sism_Officiel



Association Chemin Faisant
Prévention santé en montagne catalane



Découvrez le détail des événements
GRATUITS des Semaines d'Information sur la Santé
Mentale (SISM) 2022 dans les PYRÉNÉES ORENTALES

Balade Land-Art

Le 10 octobre de 14h à 17h

La Maison Bleue, 1 rue du marché de gros - 66000 Perpignan

GRATUIT

Balade sur les bords de la Têt et cueillette et identification des plantes et réalisation d'un herbier, création de Mandalas végétal et minéral, réalisation en bois flotté peint. [Tout public](#)

[Organisé par](#) : GEM La Maison Bleue

[Renseignements](#) : contact@alamaisonbleue.org // 06 17 43 08 73

MARCHE Balade découverte dans le Vallespir

Le 11 octobre de 10h30 à 15h

HDJ Céret

Petite randonnée dans le vallespir avec les patients ; les partenaires du réseau, suivi d'un buffet à l'HDJ de Céret, confectionné par les soignants et les patients de ce service [Participation des patients du CH de Thuir, les partenaires, les associations d'usagers](#)

[Organisé par](#) : CLS Vallespir/CLSM / UNAFAM

[Renseignements](#) : corinne.sliwka@ch-thuir.fr

MÉDIATION ANIMALE Approche complémentaire hors médicamenteuse

Le 12 octobre de 10h à 12h et de 14h à 16h

Esplanade du Souvenir Français, à Perpignan

Découverte de la médiation animale. Utiliser la médiation avec les chevaux et les chiens pour travailler sur les liens aux autres, la communication, le dépassement de ses peurs, de ses angoisses, dans la proximité « d'une rencontre ». [Tout public.](#)

[Organisé par](#) : Ville de Perpignan

[Renseignements et inscription](#) : tonna.emilie@mairie-perpignan.com // 04 68 66 30 39

VIDE DRESSING

Le 15 octobre de 10h à 17h

GEM L'Escale, 25 rue Chales Bozon - 66000 Perpignan

Organisé par et pour les adhérents, pour les habitants du quartier et autres partenaires, le « vide -dressing » est l'occasion d'aborder la thématique du recyclage, du seconde main,. L'action s'inscrit dans la dynamique du quartier.

[Organisé par](#) : GEM L'Escale

[Renseignements](#) : gemlescale66@gmail.com

EXPOSITION

Le 15 octobre de 10h à 17h

GEM L'Escale, 25 rue Chales Bozon - 66000 Perpignan

Exposition d'ouvrages et de poèmes sur la thématique de l'environnement et du recyclage.

[Organisé par](#) : GEM L'Escale

[Renseignements](#) : gemlescale66@gmail.com

CINÉ RENCONTRE ET DÉBAT

Le 15 octobre de 16h à 19h

Cinéma Le castillet, 1 Bd Wilson à Perpignan

GRATUIT

Cine rencontre autour du film « qu'est-ce qu'on va faire de Jacques » de Marie Garrel-Weiss :les frères et sœurs de Jacques, atteint de troubles schizophréniques, se retrouvent démunis lorsque leur père avec qui Jacques vivait jusqu'à présent meurt brusquement. Leur maison familiale étant vendue, se pose notamment le problème du logement pour Jacques.

Débat en présence de Pierre Chosson, scénariste, et de l'ACAL, gestionnaire d'une résidence accueil pour personnes vivant avec des troubles psychiques. Débat suivi d'un échange convivial autour d'un verre. [Tout public. Entrée libre](#)

[Organisé par](#) : UNAFAM 66

[Renseignements](#) : 66@unafam.org // 06 88 59 08 62 - 04 68 62 90 12

MARCHE Rando éco responsable

Le 15 octobre de 10h à 12h

Village des Pêcheurs

Circuit autour du village des Pêcheurs, le long de la départementale et de l'étang, collecte de déchets le long du parcours, Associations canétoises sollicitées, Partenariat avec Citéco 66 en cours de négociation. [Tout public.](#)

[Organisé par](#) : CLSM Canet en Roussillon

[Renseignements](#) : p.nouard@canetenroussillon.fr // 04 68 86 71 63

MARCHE ÉCO-CITOYENNE ET LAND ART

Le 18 octobre de 11h à 16h30

Clinique du Roussillon

Sensibilisation à l'impact de l'homme lors d'une marche éco-citoyenne, organisée et encadrée par des soignants; avec possibilité de nettoyage d'une zone spécifique (ex bord de mer) puis création d'œuvres éphémères avec des éléments réceptionnés ou trouvés (Land Art). Pendant ce temps d'échange, prise de photos avec possibilité pour une exposition au sein de la clinique. [Tout public.](#)

[Organisé par](#) : Clinique du Roussillon

[Renseignements](#) : polact.roussillon@orpea.net

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE Approche complémentaire hors médicamenteuse

Le 18 octobre de 10h à 11h

Square Bir-Hakeim, à Perpignan

Découverte de la pratique de la Méditation de Pleine Conscience en plein air. Approche thérapeutique dans la gestion du stress, de l'anxiété, des angoisses, participant à une meilleure connaissance de soi conduisant à un mieux être global. Bénéfices sur la santé mentale, et physique. [Tout public.](#)

[Organisé par](#) : Ville de Perpignan

[Renseignements et inscription](#) : tonna.emilie@mairie-perpignan.com // 04 68 66 30 39

ANIMATIONS SPORTIVES Gym Collective

Du 19 au 21 octobre à 14h30 et 16h

Couvent des Minimes de Perpignan

GRATUIT

Séance de Gymnastique collective animée par le coach de la Maison Bleue. [Tout public](#)

[Organisé par](#) : GEM La Maison Bleue

[Renseignements](#) : contact@alamaisonbleue.org // 06 17 43 08 73

CRÉATION COLLECTIVE EN PAPIER L'Arbre à mains

Du 19 au 21 octobre de 14h à 17h

Couvent des Minimes de Perpignan

GRATUIT

Les participants peuvent à tour de rôle tracer, découper et éventuellement décorer au feutre leur main puis la coller sur un « arbre à mains », peint préalablement dans un atelier création. [Tout public](#)

[Organisé par](#) : GEM La Maison Bleue

[Renseignements](#) : contact@alamaisonbleue.org // 06 17 43 08 73

ANIMATION MUSICALE Chansons

Du 19 au 21 octobre à 16h

Couvent des Minimes de Perpignan

GRATUIT

Concert de 30 min, animation de chants à capella. [Tout public](#)

[Organisé par](#) : GEM La Maison Bleue

[Renseignements](#) : contact@alamaisonbleue.org // 06 17 43 08 73

PIÈCE DE THÉÂTRE Saint Alban cabaret Psy-Show

Le 19 octobre à 18h30

Couvent des Minimes de Perpignan

GRATUIT

Le 20 octobre à 18h30

Auditorium de la médiathèque à Perpignan

Présentation de la pièce de théâtre « Saint Alban Cabaret psy-show ». Cette scène met en scène 18 acteurs-usagers de la psychiatrie qui s'emparent de l'histoire de Saint-Alban, lieu mythique où a été inventée, sous l'impulsion du psychiatre catalan François Tosquelles, une manière plus humaine de soigner. Capables de jouer tous les rôles, soignés comme soignants, ils nous transmettent cette expérience et la font résonner dans le contexte actuel.

Le spectacle s'appuie sur la projection simultanée d'images d'archives, il est rythmé, émouvant et drôle grâce au style théâtral choisi qui est celui du cabaret, ce qui permet des formes d'expressions très différentes (saynètes, chants, numéros...).. [Tout public](#)

[Organisé par](#) : GEM La Maison Bleue

[Renseignements](#) : contact@alamaisonbleue.org // 06 17 43 08 73