

# Semaines d'information SUR la santé mentale

10 au 19 octobre 2023

Programme

La Ville de Nice et ses partenaires participent aux semaines d'information sur la santé mentale.

Ces semaines sont l'occasion de sensibiliser le public aux questions de santé mentale à travers des ateliers, des conférences, des films...

## AU PROGRAMME

**MARDI 10 OCTOBRE**

### 14h à 17h : Portes ouvertes des Résidences accueil de l'association ISATIS

Scène ouverte aux talents : lecture de poèmes, slam, lecture d'un écrit, sur le thème de la santé mentale à tous les âges de la vie, exposition d'œuvres d'art, stand de l'association Carpe Diem O6, visite d'un appartement.

#### **RÉSIDENCE ACCUEIL NICETTA**

9 avenue Saint-Maurice /

Association ISATIS Renseignements au 04 92 07 50 00

### 14h à 16h30 : Conférence « Bien vieillir »

Le vieillissement est un processus qui entraîne de nombreux changements et dont l'enjeu est de vieillir en bonne santé. Repérer ses fragilités aide à prévenir l'apparition de problèmes, à faire face aux stress liés au vieillissement et à retarder ou réduire la dépendance. Parce que la santé mentale et le bien-être sont importants à tout moment de la vie, cette conférence mettra en avant l'importance de l'accompagnement psychologique dans le bien vieillir tout en abordant les croyances qui persistent sur la santé mentale des séniors. Elle présentera également les outils de prévention disponibles dans le vieillissement normal, en mettant l'accent sur l'activité physique adaptée et l'aspect émotionnel.

## PROGRAMME

**14h-14h10** : Introduction

**14h10-14h30** : Présentation du projet « Bien Vieillir », Pr. Olivier Guerin, Professeur des Universités, Praticien Hospitalier et chef du pôle Réhabilitation Autonomie et Vieillesse (RAV), CHU de Nice

**14h30-14h50** : La santé mentale des séniors : mythes et réalités, Dr Jean-Yves Giordana, médecin psychiatre et coordonnateur du Projet Territorial de Santé Mentale des Alpes-Maritimes, CODES O6

**14h50-15h10** : Mieux accompagner les personnes âgées à domicile et en institution : Anne-Julie Vaillant-Ciszewicz, psychologue clinicienne, docteure en Psychologie, CHU de Nice

**15h10-15h20** : Pause

**15h20-15h35** : Activité physique adaptée, Frédéric Chorin, docteur en STAPS Responsable de la Plateforme Fragilité, CHU de Nice

**15h35-15h50** : Découverte de la méditation pleine conscience

**15h50-16h30** : Les perspectives « Bien Vieillir Ensemble » et échanges

#### **MAISON DES ASSOCIATIONS GARIBALDI** 12ter Pl. Garibaldi

Conférence gratuite sur inscription obligatoire :

<https://www.eventbrite.fr/e/billets-conference-bien-vieillir-679392109087?>

**aff=oddtcreator** ou au 04 97 13 52 36



## MERCREDI 11 OCTOBRE

### 14h30 : Rencontre autour de témoignages

Loin des idées reçues et de la stigmatisation, venez partager un moment d'échange et d'écoute : des personnes souffrant de troubles psychiques nous apporteront leurs précieux témoignages de vie dans le podcast qu'ils ont réalisé.

 **RÉSIDENCE ACCUEIL NICETTA**  
9 avenue Saint-Maurice  
Association ISATIS - Sur inscription au 04 92 07 56 00

## JEUDI 12 OCTOBRE

### 14h30 à 15h30 : Lecture publique d'extraits du livre « Espoirs »

écrit par les adhérents de l'association niçoise « Le phare des 2 pôles » et échanges.

Bipolaire ! Un diagnostic ? Une étiquette ? Une maladie ? Ce livre témoigne de l'ESPOIR. Au-delà des mots, bipolaire, maniaco-dépressif, ce sont des vies qui sont ici racontées, confiées. Des stratégies, parfois de sur-vie. Ces écrivains en herbe réunis autour d'un projet commun, à savoir définir leur trouble à travers des mots choisis et décryptés, désignant la ou les techniques mises en œuvre pour pallier les phases hypomanes, en témoigner et comment rebondir après le contre coup de l'apathie...

 **CENTRE SOCIAL DES MOULINS**  
26 avenue Martin Luther King  
Renseignement au 04 97 13 52 36

### 14h30 à 16h : Je suis sénior, ma santé mentale est un droit !

Parce qu'à tous les âges de la vie, la santé mentale est un droit, venez échanger et débattre sur le thème de la santé mentale et des représentations négatives dont sont victimes les séniors. Venez également découvrir les ressources disponibles pour préserver votre santé mentale.

 **BIBLIOTHÈQUE ALFRED HART**  
2 place Fontaine du Temple  
Renseignement au 04 97 13 52 36

## VENDREDI 13 OCTOBRE

### 10h à 11h30 : Je suis sénior, ma santé mentale est un droit !

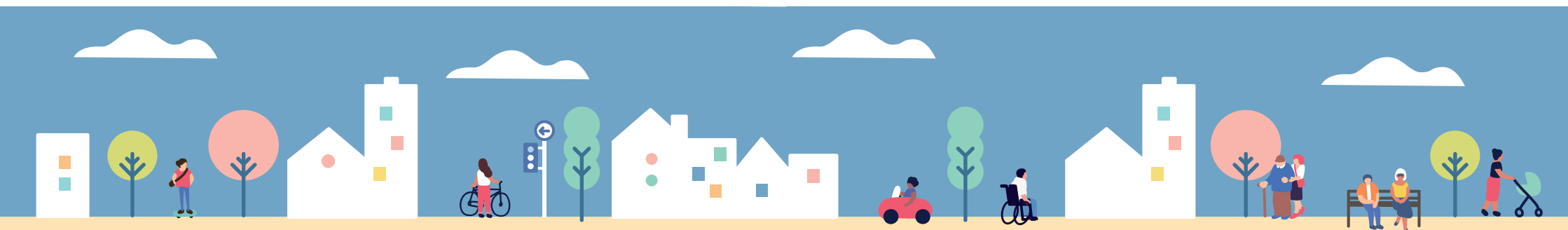
Parce qu'à tous les âges de la vie, la santé mentale est un droit, venez échanger et débattre sur le thème de la santé mentale et des représentations négatives dont sont victimes les séniors. Venez également découvrir les ressources disponibles pour préserver votre santé mentale.

 **BIBLIOTHÈQUE DE CIMIEZ**  
49 avenue de la Marne  
Renseignement au 04 97 13 52 36

### 14h à 18h : Portes ouvertes Groupe d'Entraide Mutuelle J'aime Nice

Venez rencontrer le Groupe d'Entraide Mutuelle « J'aime Nice » et découvrir les activités qu'ils proposent aux adhérents de l'association.

 11 avenue Malausséna, 1<sup>er</sup> étage porte droite  
Renseignement au 06 28 23 49 19 ou 04 93 04 09 15



### 14h30 à 15h30 : Lecture publique d'extraits du livre « Espoirs »

écrit par les adhérents de l'association niçoise « Le phare des 2 pôles » et échanges.

Bipolaire ! Un diagnostic ? Une étiquette ? Une maladie ? Ce livre témoigne de l'ESPOIR. Au-delà des mots, bipolaire, maniaco-dépressif, ce sont des vies qui sont ici racontées, confiées. Des stratégies, parfois de sur-vie. Ces écrivains en herbe réunis autour d'un projet commun, à savoir définir leur trouble à travers des mots choisis et décryptés, désignant la ou les techniques mises en œuvre pour pallier les phases hypomanes, en témoigner et comment rebondir après le contre coup de l'apathie, ...

 **CENTRE SOCIAL LE VILLAGE,**  
avenue Emile Ripert,  
Renseignement au 04 97 13 52 36

## MARDI 17 OCTOBRE

### 12h à 14h : Bibliothèque vivante

Savez-vous que les livres ne sont pas toujours fait de papier ? Venez emprunter un livre vivant et partager un moment unique... Le principe est simple : par la rencontre et l'échange, permettre au grand public de découvrir l'histoire et le quotidien d'une personne concernée par un trouble psychique, aidante ou travaillant dans un service de psychiatrie.

 **Campus Carlone,**  
98 bd Édouard Herriot

### 14h : Géocaching

Venez partager un moment ludique et convivial dans le quartier Nice Nord, autour d'un jeu de piste pour repérer des lieux clés et utiles à votre santé et à votre bien-être !

De nombreux lots à gagner. Départs prévus à 14h et 14h30.

 **ASSOCIATION ISATIS**  
39 avenue Saint Barthélémy  
Sur inscription au 04 92 07 56 00

## MERCREDI 18 OCTOBRE

### 15h : Atelier Bien-être

Séance de yoga et relaxation. Au programme : étirements, relaxation, respiration, visualisation, jeux et coloriage mandalas ainsi qu'une sélection de livres pour aller plus loin sur le thème de la santé mentale.

À destination des enfants (à partir de 5 ans).

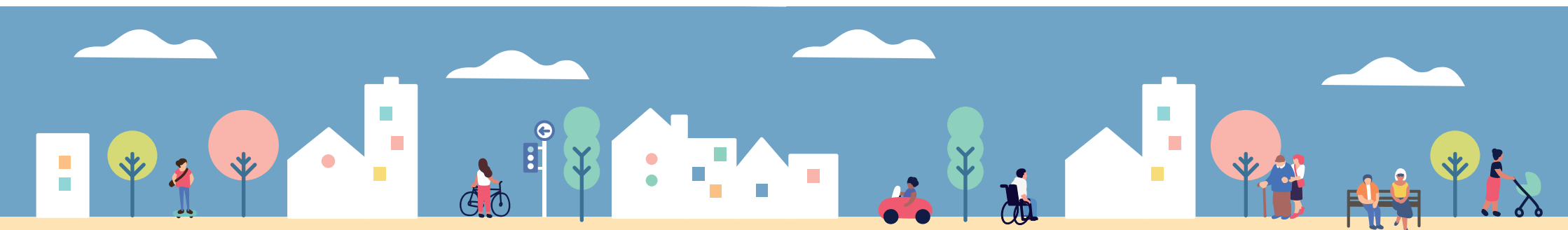
 **BIBLIOTHÈQUE ALAIN LEFEUVRE-LES MOULINS**  
Sur réservation au 04 92 29 61 07

## JEUDI 19 OCTOBRE

### 9h à 12h : Conférence et ateliers : « Le développement des compétences psychosociales à tous les âges de la vie, un enjeu pour notre santé mentale »

Les compétences psychosociales, qui désignent la capacité d'une personne à faire face aux exigences et aux défis de la vie quotidienne, constituent un préalable à une bonne santé mentale. Apprendre à résoudre des problèmes, savoir gérer son stress, savoir communiquer efficacement sont autant d'exemples de compétences qui améliorent l'estime de soi et les relations aux autres. A travers cette conférence, les intervenants montreront qu'il est possible, à tous les âges de la vie, de prévenir efficacement les principaux problèmes de santé mentale et les comportements à risque grâce à des interventions psychoéducatives visant le développement des compétences psychosociales.

**Conférence animée par Sarah Gomez, psychologue au CHU de Nice, Alexandra Roumaud, docteur en psychologie au Centre Hospitalier Sainte-Marie Nice, Fanny Maria, psychologue à la Fondation Lenal.**  
**Ateliers animés par le CODES O6, le CHU de Nice, le Centre Hospitalier Sainte-Marie Nice, les Hôpitaux Pédiatriques de Nice CHU-Lenal.**



## PROGRAMME

**9h-10h30 : Conférence**

**10h45-10h30 : Pause**

**10h45-12h : 3 ateliers pédagogiques d'1h au choix :**

**Atelier 1 : Présentation des offres de services du CODES06 dans le champ des CPS : Formation, base documentaire et outils pédagogiques**

Au cours de l'atelier les participants auront la possibilité de découvrir :

- Comment trouver les références dans la base de données BIB BOP
- L'offre de formation du CODES en matière de CPS
- Des outils pédagogiques

**Patrick Vaz** - adjoint de direction, responsable du centre de ressources documentaires

**Laurence Marinx** - chargée de projets en éducation pour la santé et accompagnement méthodologique

**Atelier 2 : Présentation des programmes « Compétences » et « Affirmation de soi et gestion du stress »**

**Sarah Gomez**, psychologue, CR2P, CHU de Nice

**Alexandra Roumaud**, docteur en psychologie, Centre Hospitalier Sainte-Marie Nice

**Atelier 3 : « Présentation des interventions sur les habilités parentales afin de mieux aider les enfants et adolescents »**

**Fanny Maria**, psychologue, hôpitaux pédiatriques de Nice CHU-Lenval

**Conférence gratuite sur inscription obligatoire :**

<https://www.eventbrite.fr/e/billets-le-developpement-des-competences-psychosociales-un-enjeu-de-sante-mentale-684650958447?aff=oddtcreator>



**MAISON DES ASSOCIATIONS GARIBALDI**  
12ter Pl. Garibaldi

**12h à 16h : Portes Ouvertes « Un chez Soi d'Abord »**

Dispositif innovant qui permet de sortir les personnes de la rue et de les orienter directement vers un logement ordinaire, venez échanger et partager avec les professionnels et les locataires du dispositif «Un Chez Soi D'abord».

Vous pourrez assister à des ateliers d'informations où seront présentés les outils utilisés et rencontrer des locataires qui animeront des ateliers inspirants où ils partageront leurs expériences personnelles et leur parcours.

Le tout sera agrémenté d'un café convivial, propice aux échanges et à la convivialité.

 **DANS LE JARDIN DU SAMSAH DE L'ASSOCIATION ISATIS**  
39 Avenue Saint Barthélémy  
Renseignements au 06 25 51 62 45

**18h30 à 19h30 : « Des hauts et des bas »**

Ce spectacle de théâtre présente quelques scènes de la vie quotidienne d'une personne souffrant de troubles bipolaires. D'une durée de 30 min, il sera suivi d'un échange entre la troupe et le public. Ce spectacle est une étape dans le travail de création d'une pièce sur la bipolarité porté par l'association Le Phare des 2 Pôles et la compagnie de théâtre CUPEA.

 **CENTRE SOCIAL LA RUCHE, ASSOCIATION LA SEMEUSE**  
3 rue Trachel  
Renseignements au 04 97 13 52 36





Toutes les informations sur

**nice.fr**



VILLE DE NICE