

Semaines d'information
SUR
la **santé mentale**

34^e
ÉDITION

PROGRAMME
DU 12 AU
21 OCTOBRE
2023



l'aggl
SE
MOBILISE

À TOUS LES ÂGES DE LA
VIE, MA SANTÉ MENTALE
EST UN DROIT

ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France

Essonne
TERRE D'AVENIRS


GH Nord-Essonne
UNITE HOSPITALIERE SASD ESSONNE
JUVISY - LONGJUMEAU - ORSAY

Barthélemy Durand
Établissement public de santé
Communauté d'agglomération

PARIS
SACLAY
Communauté d'agglomération

Chaque année, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) sont l'occasion de venir se renseigner, échanger et sensibiliser un large public aux questions de santé mentale.

À l'occasion de cette 34^e édition, la Communauté d'agglomération Paris-Saclay et tous ses partenaires vous invitent à de nombreuses manifestations du 12 au 21 octobre 2023. Vous trouverez les détails des événements dans ce livret. Venez nombreux à la rencontre des acteurs du territoire qui aborderont sous différentes formes la thématique retenue pour cette édition 2023 : à tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit.



Jeudi 12 octobre à 10h

ATELIER IGNY

« Bienvenue à la retraite » avec l'atelier Tremplin

Avec l'atelier Tremplin proposé dans le Parcours Prévention du PRIF (Prévention Retraite Île-de-France), Neosilver accompagne pour vivre une retraite professionnelle sereine, active et en pleine forme.

Réunion d'information pour présenter le cycle d'ateliers qui auront lieu à partir du mois de novembre.

 *Le Patio, 1 rue Jules Ferry*
Entrée libre

Jeudi 12 octobre à 20h

CINÉ-DÉBAT CHILLY-MAZARIN

« Loup y es-tu » de Clara Bouffartigue

Rendant compte avec beaucoup de tact et de sensibilité du travail clinique et thérapeutique dans un CMPP, ce documentaire met en lumière les pratiques institutionnelles, à la fois dans leur puissance émancipatrice et leurs fragilités.

Projection suivie d'un échange avec un spécialiste de la santé mentale des adolescents

 *Cinéma François Truffaut, 19 rue François Mouthon*
Tarif : 4€

Samedi 14 octobre à 9h30

EXPÉRIENCE SENSORIELLE LES ULIS

Descente en rappel

Animé par Bérénice Tillier, préparatrice mentale et Jean-Manuel Pierre, professionnel de descente en rappel

Afin de renforcer le lien parents - enfants et prendre conscience de sa santé mentale, Bérénice Tillier et Jean-Manuel Pierre propose une expérience de descente en rappel depuis le viaduc des Fauvettes.

📍 *Viaduc des Fauvettes*
Sur inscription à mfustier@lesulis.fr

Samedi 14 octobre à 15h30

ATELIERS BIEN-ÊTRE LES ULIS

Venez détendre votre corps et votre esprit le temps d'un après-midi avec trois ateliers bien-être.

- **Sophrologie** : Atelier d'initiation de 45 min animé par Mariama Guillard, professeure
- **Yoga** : atelier d'initiation de 45 min animé par Mme Duboulay, professeure
- **Nutrition** : atelier de sensibilisation, d'information et de conseil des effets de la nutrition sur le corps et la relation avec celle-ci. Animé par Mme Socha, diététicienne

📍 *Maison Pour Tous des Amonts, allée des Amonts*
Entrée libre

Samedi 14 octobre à 16h30

OUVERTURE DES SISM LES ULIS

Pot d'accueil

En présence de Lucie Sellem, vice-présidente chargée de la santé

Pot d'accueil et moment convivial pour l'ouverture des Semaines d'Information sur la Santé Mentale avec une présentation de l'événement et plusieurs temps d'échanges.

 *Le Radazik, place de la Liberté*
Entrée libre

Samedi 14 octobre à 17h30

CINÉ-DÉBAT LES ULIS

« Un jour tu vieilliras » d'Edouard Carrion

En présence de Madame Ribeiro, Adjointe au Maire de la ville des Ulis en charge du Bien vieillir, de l'accès aux soins et relations internationales

Projection du film de 2018 qui traite de l'isolement des personnes âgées à travers l'histoire de Jean Daniel qui n'a plus que 2 ans avant la retraite, suivie d'un échange avec le réalisateur Edouard Carrion.

 *Cinéma Jacques Prévert, 12 avenue du Berry*
Entrée libre

Lundi 16 octobre à 13h30

ATELIER DE SPORT ADAPTÉ CHILLY–MAZARIN

Animé par Justine Bourguignat, éducatrice sportive

Venez pratiquer une activité physique adaptée au Rugby à 5 !
Le sport adapté favorise l'accès à une activité sportive pour les personnes en situation de handicap mental et/ou psychique.

📍 *Gymnase des Chardonnerets, 18 rue Pierre Mendès France*
Entrée libre

Lundi 16 octobre à 10h et 14h

EXPÉRIENCE SENSORIELLE BURES–SUR–YVETTE

Descente en rappel

Organisée par Vita-lis, Mission locale Paris-Saclay

2 séances pour les jeunes de 16 à 25 ans en insertion sociale et professionnelle, avec l'appui d'un coach et d'une sophrologue.

📍 *Viaduc des Fauvettes*
Sur inscription auprès du conseiller référent

Lundi 16 octobre à partir de 10h

PORTES OUVERTES ORSAY

La résidence d'accueil SESAME

Fondation des Amis de l'Atelier

Venez vous informer et découvrir l'Accueil de Jour Sésame à Orsay à l'occasion de cette journée Portes ouvertes.

📍 *SESAME, 113 rue Aristide Briand*
Entrée libre

Lundi 16 octobre à 17h et 18h

ATELIER VAUHALLAN

**2 séances d'ostéopathie pédiatrique
pour les enfants de 3 mois à 3 ans**

Animé par Mathilde Chaudat, ostéopathe

Tournées autour de la sensibilisation, de l'écoute et du soulagement, ces interventions vont apporter des actuces et permettre une sensibilisation aux étapes de motricité des enfants et à la detection des signes d'alerte pour éviter tout retard psychomoteur une fois l'entrée en maternelle. Le tout en rassurant et répondant aux questions des parents.

 *Bibliothèque Gérard de Nerval, Allée des écoles, salle « La Passerelle »*

Sur inscription auprès de la directrice de crèche au 01 69 35 53 09 ou via le CCAS à CCAS@vauhallan.fr ou 01 69 35 53 13

.....

Mardi 17 octobre à 9h15

ATELIERS D'ÉVEIL BURES-SUR-YVETTE

Animé par le Relais Petite enfance intercommunal

Ateliers d'éveils sensoriels pour les enfants de 0 à 3 ans.

 *Espace Nickles, 69 rue Charles de Gaulle*
Sur inscription : 01 69 07 41 67 ou 06 31 11 25 61

.....

Mercredi 18 octobre à 14h

ATELIER JEUX GOMETZ-LE-CHÂTEL

Organisé par le centre de loisirs

Proposition de jeux de société parents-enfants coopératifs, favorisant le lien intergénérationnel.

 *Centre de loisirs Simone Veil, 19 ter rue Saint-Jean-de-Beauregard
Entrée libre*


Mercredi 18 octobre à 16h

ATELIER DE MASSAGE BÉBÉ VAUHALLAN

Animé par une auxiliaire de puériculture spécialisée dans l'accompagnement périnatal

Apprendre à masser bébé pour accompagner les parents au bien-être et à l'apaisement de leur bébé, et favoriser le lien.

Pour les bébés de 1 à 9 mois.

 *Bibliothèque Gérard de Nerval, Allée des écoles, salle
« La Passerelle ». Sur inscription auprès du service petite enfance
(01 69 35 53 09) ou du CCAS (01 69 35 53 13)*


Mercredi 18 octobre à 17h

ATELIER DE MASSAGE BÉBÉ VAUHALLAN

Animé par une auxiliaire de puériculture spécialisée dans l'accompagnement périnatal

Apprendre à masser bébé pour accompagner les parents au bien-être et à l'apaisement de leur bébé, et favoriser le lien.

Pour les bébés de 10 à 12 mois.

 *Bibliothèque Gérard de Nerval, Allée des écoles, salle
« La Passerelle ». Sur inscription auprès du service petite enfance
(01 69 35 53 09) ou du CCAS (01 69 35 53 13)*

Mercredi 18 octobre à 18h30

ATELIER THÉÂTRE GOMETZ-LE-CHÂTEL

Animé par la compagnie Imagin'action

Du théâtre pour sensibiliser et informer les enfants sur le sujet de la santé mentale. Ces ateliers ont pour objectif de libérer la parole, de verbaliser et de partager autour de la santé mentale et des situations vécues, qui auraient pu engendrer du stress, de l'anxiété, des craintes, et conduire à l'isolement.

C'est aussi l'occasion, au-delà de son propre vécu, de se questionner sur les facteurs qui peuvent impacter sa santé mentale.

 *Centre de loisirs Simone Veil, 19ter rue Saint-Jean-de-Beauregard*
Entrée libre

Jeudi 19 octobre à 9h15

ATELIERS D'ÉVEIL GOMETZ-LE-CHÂTEL

Animé par le Relais Petite enfance intercommunal

Ateliers d'éveils sensoriels pour les enfants de 0 à 3 ans.

 *Centre de loisirs Simone Veil, 19ter rue Saint-Jean-de-Beauregard*
Sur inscription : 01 69 07 41 67 ou 06 31 11 25 61

Jeudi 19 octobre à 14h

ATELIER DE SENSIBILISATION LES ULIS

Organisé par Vita-Lis, Mission locale Paris-Saclay et animé par une psychologue

Atelier de sensibilisation et de promotion de la santé mentale des jeunes déjà suivis par la mission locale.

 *Mission locale antenne des Ulis, 1 rue de l'Aube*
Sur inscription auprès du conseiller référent

Jeudi 19 octobre à 14h

JEUX VAUHALLAN

« Mémoire et convivialité »

Animé par la bibliothèque et le CCAS

Jeux visuels, sensoriels, et auditifs, pour stimuler les sens et la mémoire et rompre la solitude.

Suivi d'un moment convivial autour d'un goûter.

 *Bibliothèque Gérard de Nerval, Allée des écoles, salle « La Passerelle ». Entrée libre*

Jeudi 19 octobre à 20h30

CONFÉRENCE GOMETZ-LE-CHÂTEL

« Le burn-out parental »

Animé par Florence Bezard, coach relationnel

En quoi consiste ce "burn-out" ? Quels en sont les causes, les symptômes puis les risques pour les parents, le couple, les enfants ?

Une conférence pour mieux comprendre le burn-out parental : ses symptômes, son processus et ses causes. Pour les parents d'enfants de 0 à 18 ans.

 *Salle associative, 76 rue Saint-Nicolas*
Entrée libre

Vendredi 20 octobre à 14h

ATELIER YOGA CHILLY-MAZARIN

Animé par Jacqueline Megrot, professeure de yoga diplômée

Atelier de yoga, pour favoriser la pratique et la connaissance du yoga, de la relaxation et de la méditation auprès des enfants et adultes.

 *Salle à la roue, place du 8 mai 1945. Entrée libre*

Samedi 21 octobre à 10h30

ATELIER LES ULIS

« L'art-thérapie »

Animé par des thérapeutes de l'association Bleu Soleil

Atelier de découverte de l'art-thérapie par le théâtre et les arts plastiques.


 *Médiathèque, Esplanade de la République
Inscription au 01 78 85 31 56 ou sur place*

Samedi 21 octobre à 11h

ATELIER QI GONG GOMETZ-LE-CHÂTEL

Animé par Claude Tessier, enseignant Qi Gong

Initiation et découverte du Qi Gong, à partir de 4 ans, pour renforcer le lien intergénérationnel.

 *Médiathèque, 114 rue St-Jean-de-Beauregard
Inscription au 01 69 30 29 48 ou sur place*


Samedi 21 octobre à 12h

REPAS PARTICIPATIF ORSAY

Organisé par la MJC d'Orsay

Repas participatif ouvert à tous les aidants. Mise en valeur des aidants, temps de convivialité et d'interconnaissance.

Les participants sont invités à ramener un plat à partager.

 *MJC Jacques Tati, 14bis avenue Saint-Laurent
Sur inscription auprès de la MJC : 01 69 82 60 00*

Samedi 21 octobre à 14h

ATELIER THÉÂTRE GOMETZ-LE-CHÂTEL

« Art-cèlement »

Animé par l'association Comédie Musicamp

Atelier de création artistique et de prise de parole pour les jeunes de 11 à 17 ans, autour de la thématique de la santé mentale et du harcèlement.

20h : L'atelier sera suivi d'une représentation théâtrale, ouverte à tous.

 *Service jeunesse, 76 rue Saint-Nicolas*
Sur inscription auprès du service jeunesse : 06 27 16 95 27

Samedi 21 octobre à 14h

ATELIERS SENIORS GIF-SUR-YVETTE

Journée de prévention santé

Au programme, plusieurs ateliers :

- Shiatsu : animé par une psychomotricienne et une psychologue
- Massage assis tête-épaule
- Table ronde autour de « rompre l'isolement », « préserver sa santé psychique et émotionnelle »
- Activité physique adaptée : As mouvement
- Atelier équilibre, prévention chute-équilibre, animé par un kinésithérapeute
- Atelier chorale
- Art thérapie avec mixité des générations
- Atelier culinaire avec Vitalrest

 *EHPAD Les Chênes Verts, 1 rue de la Guepinerie*
Entrée libre

Samedi 21 octobre à 15h

ATELIER QI GONG LES ULIS

Animé par Claude Tessier, enseignant Qi Gong

Initiation et découverte du Qi Gong, à partir de 4 ans, pour renforcer le lien intergénérationnel.


📍 *Médiathèque, Esplanade de la République*
Inscription au 01 78 85 31 56 ou sur place

Samedi 21 octobre à 17h

EXPOSITION ET CLÔTURE GOMETZ-LE-CHÂTEL


Pot de clôture des SISM autour de l'exposition d'œuvres de la fabrique culturelle de Barthélémy Durand.

📍 *Médiathèque, 114 rue St-Jean-de-Beauregard*
Entrée libre



SISM c'est aussi des actions pour des publics spécifiques

Cette 34^e édition est également l'occasion pour la Communauté d'agglomération Paris-Saclay de proposer des ateliers, formations et sensibilisation réservés uniquement aux professionnels et à des publics spécifiques.



Mardi 17 octobre

FORMATION LES ULIS

Animé par par l'association Bules et réservé aux professionnels de Vita-Lis

Formation des professionnels de la mission locale à la santé mentale, sensibilisation et gestion des premiers secours en santé mentale

Mardi 17 octobre à 8h30

ATELIER CHILLY-MAZARIN

Animé par l'ADAPEI et réservé aux élèves de grande section de l'école maternelle du centre

Pour comprendre le monde et sensibiliser autour des différences, les élèves de grande section se retrouveront autour d'un atelier de lecture de 5-6 albums.

Mardi 17 octobre à 12h

INFORMATION JEUNESSE CHILLY-MAZARIN

Animé par la ville de Chilly-Mazarin et réservé aux élèves du collège les Dînes Chiens

Sur la pause déjeuner les élèves du collège pourront profiter d'une exposition et d'un échange autour de la phobie scolaire.

Mercredi 18 octobre à 15h

ATELIER CHILLY-MAZARIN

Animé par les enfants de Démon et du Conseil municipal des enfants et réservé aux résidents de l'EHPAD Louis Pasteur

Organisation d'ateliers artistiques qui permettent de créer du lien intergénérationnel et un moment de partage autour du chant, de la danse, et de la musique.

Mercredi 18 octobre à 15h

ATELIER DÉCOUVERTE CHILLY-MAZARIN

Réservé aux enfants du centre de loisirs Petit Prince

Découverte de l'espace Snoezelen créé pour les enfants du centre de loisirs Petit Prince. Dans ce lieu propice à l'exploration sensorielle, les enfants vont être plus à l'écoute de leurs besoins et, de leurs émotions. Les sensations perçues sont rassurantes et favorisent le lâcher-prise et la détente.

Du lundi 9 au vendredi 20 octobre

SENSIBILISATION VAUHALLAN

Réservé aux élèves de l'école élémentaire

Pendant 2 semaines, les élèves de l'école élémentaire de Vauhallaan auront le droit à plusieurs ateliers sur la philanthropie, au projet "non au harcèlement" et à des interventions de sensibilisation de la Maison de la justice et du droit des Ulis.

Jeudi 19 octobre à 13h30

ESCAPE GAME ORSAY

Organisé par l'agglomération Paris-Saclay et réservé aux agents communaux et intercommunaux

Un escape game de prévention et de sensibilisation pour parler de différentes thématiques : qualité de vie au travail, risques psychosociaux, gestion des conflits, équilibre vie pro/vie perso ou encore qualité de l'environnement.



INFORMATIONS

paris-saclay.com

CONTACT

sism@paris-saclay.com

PARTENAIRES

 Adapei 91

 DMR
pour tous, toute la vie, partout.

 APASO
Association pour le
Prévention et
l'Accompagnement
de la Vieillesse

 L'Assurance
Maladie
Agréé assemble, protéger chaque

 Espace
Saclay

 bules

 BUREAUX
BYNETE

 cm
CINÉMA

 CINÉMA

 Épinay
sur Orge

 FONDATION DES AMIS DE L'ATELIER
Au service des enfants et adultes en situation de handicap

 Sometz

 Sometz
La Châtell

 VILLE EN GUE

 ICR

 les
Ulis

 MJC
Jacques Tadi
Orsay
Association éducation populaire

 orsay

 université
PARIS-SACLAY

 igny

 Vitalian

 VITA LIS
Maison de la Vieillesse

PARIS ●
SACLAY
Communauté d'agglomération

Communauté d'agglomération Paris-Saclay

21 rue Jean Rostand 91898 Orsay Cedex

01 69 35 60 60 | paris-saclay.com

