

35<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale

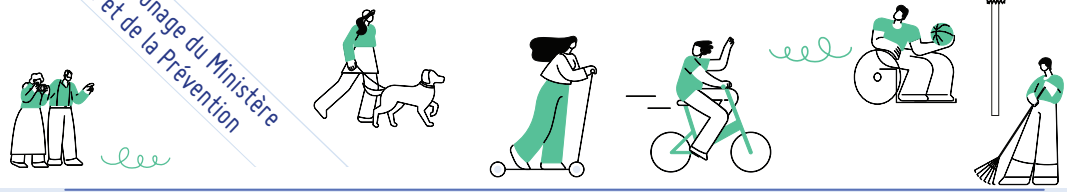
# Sism



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

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



[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

f @ in @Sism\_Officiel



## PROGRAMME

VilleAnncy  
[www.annecy.fr](http://www.annecy.fr)

CONSEIL  
LOCAL  
DE SANTÉ  
MENTALE  
ANNÉCY  
CLSM

**ANNÉCY+**  
ma ville et bien plus +

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale visent à sensibiliser l'opinion publique et déstigmatiser les personnes souffrant de troubles psychiques.

# PROGRAMME

## SANTÉ MENTALE & ACTIVITÉ PHYSIQUE

MERCREDI 16 OCTOBRE TOUTE LA JOURNÉE

📍 DECATHLON Épagny

📌 *Gratuit, tout public. Accès libre.*

Bien dans sa tête, bien dans ses baskets : 5 affirmations sur la santé mentale et le mouvement pour engager la discussion et échanger sur les bénéfices de l'activité physique sur le bien-être psychique.

## SANTÉ MENTALE & TRAVAIL

MARDI 8 OCTOBRE DE 9H À 12H

📍 MESSIDOR, 9 Avenue du Pont de Tasset 74960 MEYTHET

📌 *Gratuits, destinés en priorité aux managers et collaborateurs RH. Renseignements 06 28 20 39 82 / e.dobson@messidor.asso.fr*

Inscriptions via QR code :



Ateliers pour répondre aux défis actuels de la santé mentale dans le cadre professionnel.

MARDI 15 OCTOBRE DE 13H30 À 16H30

📍 5 Avenue de Chevène 74000 ANNECY

📌 *Gratuit, destiné aux accompagnateurs et chargés d'insertion professionnelle. Renseignements et inscriptions : virginiejullin.psy@gmail.com*

a.renand@declicmanagement.com

Atelier pour s'interroger sur le sens au travail comme facteur incontournable du bien-être et de la prévention du burn out.

## SANTÉ MENTALE & BIEN-ÊTRE

MERCREDI 16 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30

📍 Fondation du Parmelan, 2 Rue Dupanloup 74000 ANNECY

📌 *Gratuit, tout public. Inscriptions au 04 85 46 73 90 ou clsm@annecy.fr*

Pratique guidée pour expérimenter les pratiques de la méditation en pleine conscience et découvrir les bienfaits sur son quotidien. Ouvert à tous, sans condition de niveau de pratique.

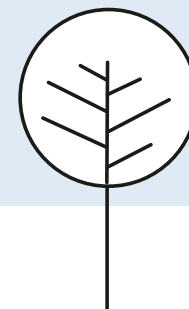
## SANTÉ DES JEUNES

MERCREDI 9 OCTOBRE DE 14H30 À 16H30

📍 Info Jeunes Annecy, 1 Rue Jean Jaurès 74000 ANNECY (1er étage du Centre Bonlieu)

📌 *Gratuit, public jeunes 15/25 ans. Inscriptions auprès d'Info Jeunes sur place ou 04 85 46 77 30*

Bouger pour sa santé mentale : jeu coopératif et vrai-faux permettant de se poser des questions sur la santé mentale.



## BALADE & PARTÂGES

MERCREDIS 9 ET 16 OCTOBRE DE 12H15 À 17H

📍 2 départs possibles : Meythet (restaurant seniors « Espace chez nous », au centre social Victor Hugo, 6 Rue de l'Aérodrome 74960 ANNECY) ou Annecy (restaurant seniors « Le Ritz », 7 Fbg des Balmettes 74000 ANNECY)

Arrivée Maison des Adolescents (5 Ave de la République 74960 ANNECY)

📌 *Gratuit, public seniors & adolescents (6 binômes seniors-adolescents/date).*

Inscriptions : [clsm@annecy.fr](mailto:clsm@annecy.fr) ou 04 85 46 73 90

Favoriser les échanges intergénérationnels entre les seniors et les adolescents autour d'un repas partagé et d'une balade à pied sur le parcours « La Virée » de Art by Friends.

## RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE

MERCREDI 9 OCTOBRE DE 14H À 17H

📍 Auditorium La Ferme, 60 Rte du Barioz 74370 ARGONAY

📌 *Gratuit, tout public. Sans inscription.*

Conférence Trans'faire de l'UNAFAM animée par le Dr Céline ROUSSEL (psychiatre) sur la réhabilitation psychosociale. La réhabilitation psychosociale est une méthode permettant aux personnes souffrant de troubles psychiques de se rétablir et d'arriver à un niveau de vie satisfaisant. Cette approche capitalise sur les capacités préservées de la personne pour pallier les difficultés existantes.

## EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE : VÉRITÉS ET FAUSSES CROYANCES

JEUDI 10 OCTOBRE DE 18H30 À 20H30

📍 Salle Eaux et Forêts, 113 Bd du Fier 74000 ANNECY

📌 *Gratuit, tout public. Accueil à partir de 18h. Places limitées, inscriptions conseillées : [clsm@annecy.fr](mailto:clsm@annecy.fr) ou 04 85 46 73 90.*

Atelier participatif sur la sensibilisation du grand public aux enjeux de la santé mentale (témoignages, messages clés sur diverses thématiques de la santé mentale, outils et ressources disponibles...). Animation par la Chaire BEST de la Fondation Université Savoie Mont Blanc (bien-être, santé mentale et territoire).

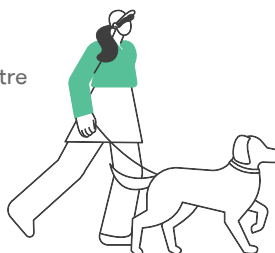
## JOURNÉE D'INFORMATION SUR LES TROUBLES ANXIEUX

SAMEDI 26 OCTOBRE DE 9H À 17H30

📍 3 Rue Léon Rey-Grange 74960 ANNECY

📌 *Gratuit, pour les proches de personnes souffrant de troubles anxieux. Inscriptions auprès de l'UNAFAM74 : 04 50 52 97 94 ou [74@unafam.org](mailto:74@unafam.org)*

Information et sensibilisation autour de la thématique « Mieux accompagner un proche souffrant de troubles anxieux » : quelles attitudes adopter avec lui/elle, comment améliorer ses relations et se préserver ?



# JOURNÉE SPÉCIALE DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE

VENDREDI 11 OCTOBRE DE 10H À 16H30

📍 Place de la Libération 74000 ANNECY ⓘ Accès libre.

## MARELLE BAROMÈTRE DE LA SANTÉ MENTALE

Sur une échelle de 1 à 10, mesurer sa santé mentale et comprendre comment gagner quelques niveaux sur cette échelle.

ⓘ Gratuit, tout public.

## SANTÉ MENTALE & ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bien dans sa tête, bien dans ses baskets : 5 affirmations sur la santé mentale et le mouvement pour engager la discussion et échanger sur les bénéfices de l'activité physique sur le bien-être psychique.

ⓘ Gratuit, tout public. Stand également ouvert au DECATHLON d'Épagny le mercredi 16 octobre.

Promotion du mouvement pour tous avec l'équipe Vélonecy. Tester gratuitement différents modèles de vélos adaptés à tous.

ⓘ Gratuit, tout public.

## SANTÉ DES SÉNIORS

Le bus des séniors : le CIAS vient à la rencontre des séniors du territoire pour distiller de façon ludique infos et conseils pour rester en bonne santé.

ⓘ Gratuit, public séniors.

## PSYTRUCK

Rencontre avec des professionnels, des proches et des personnes concernées par le handicap psychique. L'occasion d'échanger sur la santé mentale, découvrir des ressources locales et tester ses connaissances.

ⓘ Gratuit, tout public.

**Avec la participation de :** AAPEI Epanou- LADAPT74, Argos 2001, AST74, Art by Friends, Chaire BEST - Fondation USMB ,CDSA74, CIDFF, CPBO 74, Décathlon Epagny, FOL74, Fondation du Parmelan, GAIA, GEM Attrap'lune, MDA « Au Cinq », MESSIDOR, MIFE 74, MLJBA, Passage, Promotion Santé ARA, Répsy, CIAS Grand Anancy , SUN ALPES RADIO, UNAFAM74, Vélonecy, Ville d'Anancy.



## CONTACT

**CLSM Anancy**

Mail : [clsm@annecy.fr](mailto:clsm@annecy.fr)

Tél : 04 85 46 73 90

