

Semaines d'information
sur
la santé mentale

34^e
ÉDITION

À tous les âges de la vie,
ma santé mentale est un droit.

9 - 22 octobre 2023

PROGRAMME
RIOM

TERRITOIRE DE RIOM



PROGRAMME

16 LUNDI

09h30-11h00

ATELIER ● RELAXOLOGIE

📍 CLIC 51 Rue Lafayette 63200 Riom
Réapprendre à se détendre, lâcher prise, grâce à des exercices simples d'étirements doux, de respiration et de visualisation positive, afin d'acquérir des outils pour gérer au mieux les tracas du quotidien.

Pour les personnes de plus de 60 ans. Sur inscription.

Infos et inscriptions :
04 73 33 17 64

18 MERCREDI

14h00-16h00

ATELIER ● LE JARDIN DU DEDANS

📍 CPH CECLER 1, rue de la Croix de Fer 63200 Pessat-Villeneuve
Présentation/ lecture du Kamishibai « Les jardins du Dedans » auprès des enfants du territoire RLV. Une lecture de contes complétera l'animation.

Gratuit, sur inscription, jeune public (6-11 ans).

Infos et inscriptions :
Justine Léonard 07 62 28 01 48

Du 9 au 22 octobre

TABLES THEMATIQUE ● SANTE MENTALE

📍 Médiathèque des Jardins de la Culture
2t Faubourg de la Bade 63200 Riom
Mise à disposition de ressources autour de la santé mentale (romans, documentaires, témoignages, romans graphiques, livres enfants, etc.) par la médiathèque de RLV.
+ d'infos : 04 73 64 63 00

Du 10 octobre au 5 décembre

ATELIERS THERAPEUTIQUES ● REDUIRE SON STRESS ET AMELIORER SON BIEN ETRE

📍 Mission locale 3 avenue de châtel-guyon 63200 RIOM
Utilisation d'un programme de psychologie positive qui vise à développer la flexibilité psychologique accrue pour appréhender la vie (quotidienne, relationnelle, familiale, professionnelle) de façon plus sereine et cohérente ; cela en activant des comportements davantage bienveillants et en accord avec ses valeurs, tout en réorientant l'attention vers les éléments satisfaisants et aidants.

Infos et inscriptions :
Frédérique DUCROS au 04 73 38 50 13

Du 9 au 22 octobre

MICRO TROTTOIR ● SANTE MENTALE

📍 Site internet et réseaux sociaux de la ville de Riom
Diffusion de 7 vidéos reprenant les réponses données à 7 questions et affirmations lors d'un micro-trottoir autour de la santé mentale, avec conclusion d'un expert sur chaque sujet. L'objectif est de casser les clichés entourant la santé mentale, d'informer et de porter le sujet dans l'espace public.
+ d'infos : 04 73 33 49 00

27, 28 et 30 octobre

ATELIER ● GESTION DU STRESS

📍 RLV info jeunes 4-6 place Saint Jean 63200 Riom
Comprendre d'où vient le stress, pourquoi il a tels effets et comment trouver des pistes pour apprendre à le gérer.
Gratuit, à partir de 14 ans. Atelier de 14h à 17h.

Infos et inscriptions : 04 73 64 16 12

Du 9 au 22 octobre

PROJECTIONS-DEBATS ● SANTE MENTALE PARLONS-EN

📍 Collèges du territoire

Projections-débats de courts-métrages autour de la santé mentale, animé par RLV Info Jeunes, la ville de Riom et l'équipe ELISE du CH Sainte-Marie au sein de collèges du territoire.



EXPOSITIONS

Du 9 au 22 octobre

EXPOSITION ●

UN REGARD DIFFERENT

📍 *Maison des Solidarités de Riom* 10 rue Antoine Arnaud 63200 Riom
Photos prises par les adhérents du GEM sur le thème de la nature. *Tout public. Entrée libre du lundi au vendredi 8h30-12h-30 13h30-17h.*
+ d'infos : 04 73 64 53 70

Du 9 au 22 octobre

EXPOSITION PHOTOS ●

CHANGEONS DE REGARD

📍 *Salle de la Source* 6 rue de la Libération, 63530 Volvic
Exposition de portraits de bénéficiaires d'Espérance 63. *Entrée libre. Tout public.*

Du 9 au 22 octobre

EXPOSITION ●

AQUARELLES

📍 *CLIC* 51 Rue Lafayette 63200 Riom
Exposition des réalisations dans le cadre d'un atelier aquarelle accueillant les bénéficiaires de l'Épicerie Solidaire La Marguerite et les Seniors du CLIC. *Tout public. Entrée libre du lundi au jeudi 9h00-12h30 13h30-17h00.*
+ d'infos : 04 73 33 17 64

Du 9 au 22 octobre

EXPOSITION PHOTOS ●

MYTHES ET REALITES

📍 *Hall du Théâtre et résidence Les Jardins d'Arcadie* 63140 Châtel-Guyon
Le domaine de la psychiatrie et de la santé mentale inspire de nombreuses idées reçues, de nombreux mythes, souvent négatifs et qui nourrissent des attitudes stigmatisantes et discriminatoires. C'est en confrontant ces mythes à la réalité que l'on peut déconstruire ces idées reçues, et espérer changer les comportements. *Entrée libre.*



Semaines d'information SUR la santé mentale



www.semaines-sante-mentale.fr

