



Semaine d'information sur la santé mentale



SAVERNE



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

8 - 11 OCTOBRE 2024



www.semaines-sante-mentale.fr



Expositions / ateliers / rencontres / flashmob /
live painting / marche pour la santé mentale / ...

Retrouvez le programme complet sur
www.saverne.fr / Ville de Saverne

Programme proposé par le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) de Saverne avec
le soutien de l'Agence Régionale de Santé Grand Est, la Ville et le CCAS de Saverne



LES SISM, QU'EST-CE QUE C'EST

Les SISM sont un moment privilégié pour réaliser des actions de promotion de la santé mentale. Ces semaines sont l'occasion de construire des projets en partenariat et de parler de la santé mentale avec l'ensemble de la population.

LES CINQ OBJECTIFS DES SISM

SENSIBILISER le public aux questions de Santé mentale.

INFORMER, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la santé mentale.

RASSEMBLER par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.

AIDER au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.

FAIRE CONNAÎTRE les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

« L'activité physique est bonne pour le coeur, le corps et l'esprit (...). Elle réduit les symptômes de dépression et d'anxiété et améliore la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général »

C'est ce qu'affirme l'Organisation Mondiale de la Santé dans son rapport mondial de situation sur l'activité physique 2022.



> DU MERCREDI 9 AU VENDREDI 11 OCTOBRE

EXPOSITIONS

> De 10h à 17h (18h le vendredi)/ Château des Rohan

Exposition des œuvres réalisées lors des ateliers thérapeutiques des hôpitaux de jour adultes de l'EPSAN à Saverne.

Exposition d'une fresque d'art urbain réalisée en été 2024 par un groupe d'adolescents en atelier thérapeutique au CMP de Saverne, Sarre-Union et Bouxwiller, avec l'artiste Félix Wysocki Apaiz.

Proposées par L'EPSAN, pôle de psychiatrie adulte et infanto-juvénile, secteur Saverne-Alsace Bossue

Les lutins du bonheur : exposition de lutins du bonheur créés en «Land 'Art», accompagnés de «recettes du bonheur», par une classe de 4^{ème} et une classe de Ce2 en sorties au Jardin Forêt de la Licorne.

Proposé par le collège et le groupe scolaire Les Sources, avec Lauriane Huntzinger, sophrologue

L'arbre des ressources en santé mentale de Saverne et alentours

Mise en lumière des ressources du territoire en fonction des besoins des personnes qui rencontrent un problème de santé mentale ou qui vivent avec un trouble psychique.

Proposé par l'association JEFF et le Crehpsy Grand Est

Le train des idées positives sur différents thèmes de la vie quotidienne, les visiteurs étant conviés à déposer leurs idées positives dans les wagons.

Proposé par le groupe d'Entraide Mutuelle «Le Phare» de Saverne

Le mouvement c'est bon pour le moral : Stopmotion réalisée par les élèves de la classe de 3^{ème} Prépa-métiers du Lycée Jules Verne.

Proposé par le lycée Jules Verne

Messages positifs :)

Proposé par les élèves de l'école primaire du Centre

Clôture des expositions par un moment de convivialité

le vendredi 11 octobre à 17h



> MARDI 8 OCTOBRE

RENCONTRE

«BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE»

Les bienfaits de la mise en mouvement sur la santé mentale.

Présentation interactive permettant au public d'identifier les possibilités d'intégrer la mise en mouvement dans sa vie quotidienne. Les échanges permettront également de connaître les ressources locales pouvant être mobilisées pour améliorer la santé mentale des personnes âgées vivant en institution ou à domicile.

> de 14h à 16h / EHPAD du Centre Hospitalier Ste Catherine

Ouvert à tous

*Proposé par l'équipe médicale et soignante de
gérontopsychiatrie de l'EPSAN - Villa Dollinger Saverne*

> MERCREDI 9 OCTOBRE

PROMENONS NOUS DANS LE QUARTIER

MARCHE EN CONSCIENCE AU QUARTIER DES SOURCES

Je redécouvre et partage la diversité culturelle de mon quartier au fil des marches en conscience issues des quatre coins du globe.

> de 10h à 11h30 / RDV rue Ruth. Repli au gymnase en cas d'intempéries

Ouvert à tous (adultes)

Proposé par Audrey Fischer, sophrologue

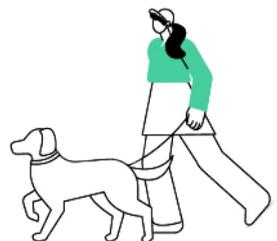
JE LACHE LES ÉCRANS ET JE BOUGE MON CORPS

Atelier de sophrologie ludique parents-enfants du Programme de Réussite Éducative (PRE) des Quartiers Est.

> de 14h à 15h30 / Au gymnase rue Ruth

Réservé au PRE

Proposé par Audrey Fischer, sophrologue



> JEUDI 10 OCTOBRE

S'APAISER EN PLEINE NATURE

Balade au jardin forêt de la Licorne pour découvrir les activités au calme : marche en conscience, sophrologie, reconnexion à la nature par les 5 sens, jeux d'écriture, ...

> de 9h à 11h / Au jardin forêt de la Licorne

Réservé aux élèves

Avec Lauriane Huntzinger, sophrologue, aux côtés de l'infirmière scolaire et des enseignants des classes participantes de l'école primaire du centre

ATELIER

« SANTÉ MENTALE ET MOUVEMENT »

Expérimentation de pratiques de pleine conscience et de psychologie positive en mouvement dans un objectif de régulation des émotions et du stress.

> de 14h à 16h30 / Au Château des Rohan

Réservé aux membres du CLSM

Avec Joséphine Marcolé, formatrice en psychologie positive et yoga

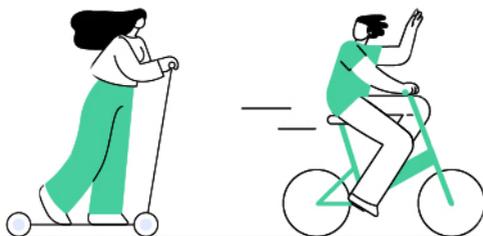
> VENDREDI 11 OCTOBRE

GREEN DAY AU LYCÉE LECLERC

Tous en vert pour une journée dédiée à la santé mentale. Ateliers et ciné-débat.

Réservé aux élèves

Proposé par le lycée Leclerc en collaboration avec le Centre National Audiovisuel en Santé Mentale



> VENDREDI 11 OCTOBRE

DES MAUX EN MOTS, AU MOUVEMENT

« La tempête » Chants et chorégraphies réalisées par les groupes musique et danse du lycée Leclerc

Lecture de textes par les élèves de ST2S du lycée Leclerc. Fruits d'un atelier d'écriture avec Hop'Ado et Lauriane Huntzinger, sophrologue.

Flashmob sur une musique et chorégraphie préparées par l'option danse et les élèves de ST2S du lycée Leclerc

> 14h / Place du Général-de-Gaulle (repli au château en cas d'intempéries)

Ouvert à tous / dress code : une touche de vert

*Proposé par le lycée Leclerc
et l'équipe «Hop'Ado» du Centre Hospitalier Ste Catherine*

MARCHE POUR LA SANTÉ MENTALE

Déambulation festive. Venez nombreux vous faire entendre pour la promotion de la santé mentale ! Distribution gratuite de recettes du bonheur :)

> De 14h à 15h30 / Déambulation en centre-ville à partir de la place du Général-de-Gaulle.

Ouvert à tous / dress code : une touche de vert

*Organisé par les membres du CLSM de Saverne
avec la contribution de l'ESAT APEDI*

LIVE PAINTING

Aventure immersive Fruit de la rencontre entre un artiste, des jeunes en ateliers thérapeutiques et un groupe d'élèves des lycée Leclerc et groupe scolaire Les Sources, une oeuvre artistique se construira en direct, au gré des mots, des ressentis et des couleurs

> De 14h à 17h / Place du Général-de-Gaulle. (repli au lycée en cas d'intempéries)

Ouvert à tous / dress code : une touche de vert

Avec l'artiste plasticien Félix Wysocki Apaiz

Captation vidéo de l'après-midi par les étudiants de l'Institut de Formation en Santé (IFSI) du Centre Hospitalier de Saverne dans le cadre d'un projet en lien avec une démarche de santé publique.

Film qui sera présenté au 44^{ème} Festival Psy de Lorquin

CLÔTURE

Verni-finissage des expositions et clôture de la semaine autour d'un moment de convivialité.

> 17h / Château des Rohan

Ouvert à tous

Organisé par la Ville de Saverne

> DU MARDI 15 AU JEUDI 17 OCTOBRE

ÉCHANGE

« OSONS PARLER DE SANTÉ MENTALE »

Projection de courts métrages pour comprendre et déstigmatiser les troubles psychiques. Échange avec des personnes concernées par les troubles psychiques pour mieux comprendre leurs parcours et leur quotidien.

> Dans les collèges et lycées de Saverne

Réservé aux élèves

*Proposé par le Crehpsy Grand Est
et le GEM «Le Phare» de Saverne*





VILLE de SAVERNE



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

8 - 11 OCTOBRE 2024

