

Quels objectifs pour ces Semaines ?

Promouvoir
le bien-être et
l'estime de soi

Faire
connaître les lieux,
les personnes et les
ressources narbonnaises
autour de ces questions

Lutter contre les
discriminations des
personnes ayant des
troubles psychiques

Parce que la santé mentale s'adresse à tous, les SISM narbonnaises rassemblent des acteurs venant d'horizons très différents : professionnels de santé, de l'éducation, du social, des associations, des habitants ...

Toutes les manifestations proposées
sont gratuites et ouvertes à tous.

Venez nombreux !



Renseignements :
Ville de Narbonne,
Direction de la Santé
ASV Narbonne
Tél. 04 68 90 26 34
www.narbonne.fr



« Bien dans son corps bien dans sa tête »

A Narbonne, du 9 au 24 mars 2017

Ateliers
artistiques

Théâtre



Marche

Café-débat

La santé mentale, de quoi parle-t-on ?

Parler de santé mentale en France a longtemps été réduit à parler de psychiatrie, de soins ou de folie.

Or selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), « la santé mentale est un état de bien-être dans lequel chaque personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail et contribuer à la vie de la société ».

Pourquoi est-il si important de s'intéresser à la santé mentale ?

En France, 1 personne sur 4 risque de connaître un trouble psychique au cours de sa vie : dépression, anxiété, trouble bipolaire, trouble schizophrénique...

Sans distinction d'âge, de sexe ou de milieu social, tout le monde peut être concerné à titre personnel, familial ou professionnel.

La santé mentale est autant une question de bien-être personnel qu'une question de société ; c'est pourquoi la ville de Narbonne et les partenaires locaux organisent pour la 5^e année les Semaines d'information sur la santé mentale.

Venez découvrir ...

Trois semaines de **manifestations gratuites et variées** pendant le mois de mars autour du bien-être et de la santé mentale.

Du 9 au 24 mars 2017, la cinquième édition des Semaines d'information en santé mentale (SISM) se déroulera à Narbonne.

A cette occasion, une cinquantaine de partenaires de l'Atelier Santé Ville de Narbonne organisent des animations gratuites et ouvertes à tous.

Des ateliers ludiques et créatifs, une marche, un café débat, une flashmob, une pièce de théâtre... vont rythmer ces semaines « **Bien dans son corps, bien dans sa tête** ».



RDV sur votre marché

Stand d'information sur les questions de bien-être et de santé mentale avec des professionnels locaux .

► Jeudi 9 mars

De 9 h à 12 h

Marché du Plan Saint-Paul

► Samedi 11 mars

De 9 h à 12 h

Marché de Saint-Jean Saint-Pierre

► Mardi 14 mars

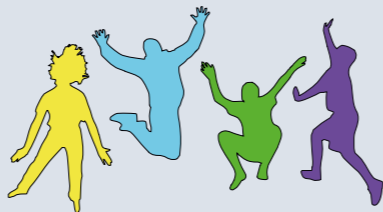
De 9 h à 12 h

Marché de Razimbaud

Jeudi 16 mars

FLASHMOB & MARCHÉ DE LANCEMENT

Marcher et bouger pour être bien dans sa tête



Parce qu'être bien dans sa tête passe aussi par être bien dans ses baskets, nous vous invitons à la Flashmob * et à la marche de lancement organisée dans le centre-ville. Chacun à son rythme, l'idée est de faire de l'activité physique, d'échanger ou tout simplement se rencontrer.

- RDV à 15 h pour la **Flashmob ***
- **Balade** dans le centre-ville
- 17 h 30 : **Goûter convivial** pour reprendre des forces

Esplanade André Malraux (parvis de La Médiathèque),
Rdv à 15 heures

Vendredi 17 mars

ATELIER TEMPS LIBRE

Prendre le temps...

Animation autour du bien-être par le CIDFF

Place Voltaire, 10 h à 12 h (si intempéries, local du CIDFF)

* Retrouvez la chorégraphie de la Flashmob sur le site :
www.narbonne.fr/SISM

Lundi 20 mars

CAFÉ-DÉBAT



Travail & santé mentale

Le travail est-il facteur de santé mentale et/ou de troubles psychiques ? En quoi et pourquoi ?

Animé par M. Tozzi, conférencier

Maison des Potes - 5 rue Baudin, de 18 h 30 à 20 h

Mercredi 22 mars

JOURNÉE CONVIVIALE AU JARDIN

C'est quoi le Bonheur ?

Les professionnels venant d'horizon très différents se rassemblent lors de cette journée pour échanger avec les Narbonnais autour du bien-être, du bonheur et de la santé mentale.

Exposition de créations artistiques

Durant tout le mois de mars, des habitants, des patients, des groupes de jeunes et les acteurs de la ville ont créé des cadres autour du thème « C'est quoi le Bonheur ? »

Venez découvrir cette œuvre collective toute la journée !

Ateliers ludiques toute la journée

Création de balles anti-stress, maquillage pour tous, câlins gratuits, atelier cordelettes, gym douce, initiation yoga, jeux en bois, atelier socio-esthétique, activité physique pour tous, chants, atelier lecture ...

Temps forts de la journée

- **Flashmob ***: RDV à 11 h 30 et à 15 h 30
- **Lâcher de ballons** : RDV à 16 h 15
- **Repas partagé** ouvert à tous à 12 h 30

Jardin du plan Saint-Paul (en face de l'Hôpital),
boulevard Dr-Lacroix, de 10 h à 16 h 30

Vendredi 24 mars

PORTES OUVERTES

Rencontre de professionnels dans leurs structures.

Pour une meilleure organisation, n'hésitez pas à appeler !

Groupe d'entraide Mutuelle « La Soleyade » (GEM)
48 boulevard Frédéric Mistral, de 14 h à 17 h
Tél. 09.52.38.63.03

Centre Médico-Psychologique (CMP du CH de Narbonne)
1 rue Simon Castan, de 10 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h
Tél. 04.68.42.66.30

Service d'accompagnement à la vie sociale (SAVS-ANSEI)
1 quai d'Alsace, de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h
Tél. 04.88.25.88.90

Service d'accompagnement à la vie sociale (SAVS-SAMSAH - APAJH 11), ZAC Bonne Source,
28 rue Ernest-Cognacq, de 10 h à 12 h et de 14 h à 17 h
Tél. 04.68.32.72.67

Pension de Famille ADOMA
32 rue Marcéro, de 9 h à 13 h - Tél. 04.68.46.17.03

PIECE DE THÉÂTRE

« Qu'est-ce que tu FOU là ? »

par la Compagnie les Grands Dysférents

Le spectacle joué à sept voix est une adaptation de « PSYCHIATRIE Déconniatrie » de Serge Valetti.

Selon lui, chaque être recèle une part de folie, plus ou moins subtile, plus ou moins grande. Dans ce spectacle, il y a des rencontres, des discussions et des échanges. Avec douceur, humour et poésie, chacun croise des personnages émouvants. Une pièce drôle, tendre et intelligente qui ne vous laissera pas de marbre.

Pièce de théâtre suivie d'un buffet offert aux participants

Annexe MJC, 4 rue du Colonel Deymes, de 19 h à 20 h 30