

ROMANS
SUR ISÈRE

CCAS
Centre Communal
d'Action Sociale

Conseil
Local de
Santé Mentale



[+] d'infos :

Conseil Local de Santé Mentale
Espace Santé, CCAS 42 rue Palestro
04 75 05 51 48
ville-romans.fr
semaines-sante-mentale.fr



35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

Direction de la communication de la Ville de Romans - Septembre 2024 - Ne pas jeter sur la voie publique



EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

7 - 20 OCTOBRE 2024

www.semaines-sante-mentale.fr

@Sism_Officiel

ROMANS
SUR ISÈRE

CCAS
Centre Communal
d'Action Sociale

Conseil
Local de
Santé Mentale

Selon l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général ». De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité¹ et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété »

Pendant 2 semaines, du 7 au 20 octobre 2024, les SISM sont l'occasion de valoriser ensemble toute activité qui met en mouvement : les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes



Programme

Exposition photos « Pas à pas »

Photos réalisées par les personnes participantes à l'activité thérapeutique à temps partiel marche (Drôme des Collines et Vercors) du Centre de Soins Psychiatriques Émile-Zola.

Exposition du 7 au 20 octobre et rencontre avec le groupe Rando le jeudi 10 octobre à 14h. Maison de quartier Saint-Nicolas, 14 rue du Chapitre, Romans-sur-Isère.

Portes ouvertes du Groupe d'Entraide Mutuelle La P'OSE

Rencontre avec les adhérents du Groupe d'Entraide Mutuelle La P'OSE. Un groupe d'entraide mutuelle est une association de personnes partageant la même problématique de santé dont l'objectif est de favoriser les échanges, les activités et les rencontres susceptibles de créer du lien et de l'entraide entre les adhérents.

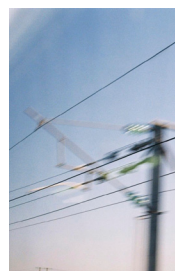
Lundi 14 octobre, de 13h30 à 16h30. 14 avenue du 11 novembre, Romans-sur-Isère.

Ciné-rencontre « Spirale », un film documentaire de Juliette Jalenques (durée 50 minutes).

Spirale dresse un trajet intime explorant la bipolarité et le lien. C'est un projet de rencontres qui donne à voir des portraits de personnes souffrant de troubles bipolaires, ainsi que ceux qui souffrent de ce que je nomme la bipolarité voisine : l'entourage. À travers ces destinations, Spirale trace au sol un chemin parcourant mutisme, déni, solitude, dévouement, acceptation et libération d'une parole sans tabou.

Un temps d'échange avec des bénévoles de l'UNAFAM et des professionnels de la psychiatrie est prévu à la suite du film afin de faire part de vos réactions et/ou de vos questions.

Mardi 15 octobre. Ouverture billetterie à 19h30. Projection à 20h. Ciné Lumière, 5 rue Président Félix Faure, Romans-sur-Isère - Tarif : voir site.



Portes ouvertes du Point Information Jeunesse de Valence Romans Agglo

Connaitre les propositions sportives de mon territoire, aider à l'identification des freins et amorcer des perspectives. Exposition sur l'accès aux droits, les infrastructures et les associations du territoire existantes.

Découvrir la pratique du sport de manière ludique :
- Ateliers participatifs et ludiques
- Ateliers informatifs
- Espaces de discussion animés par 2 professionnelles du PIJ.

Mercredi 16 octobre 2024 de 14h à 17h - Entrée libre. Espace Éphémère : 20, rue de la République, Romans-sur-Isère.

Escalier du camion Psytruck : Les troubles psychiques, j'assume !

Venez en parler avec des bénévoles, des professionnels et des personnes concernées. Animation proposée par le RéPsy Drôme, en collaboration avec le Centre Référent de Réhabilitation

Psychosociale du CH Alpes Isère, le centre de soins psychiatriques Zola (CH DRÔME VIVARAIS) l'UNAFAM, le Groupe d'Entraide Mutuelle la P'OSE, le lycée A.-Bouvet, filière accompagnement, soins et services à la personne et le CLSM de Romans-sur-Isère.

Jeudi 17 octobre 2024, de 10h à 16h. Place Ernest Gailly, 26100 Romans-sur-Isère.

Porteur de paroles : « Santé mentale, comment maintenir l'équilibre ? »

Echanger et recueillir la parole des passants en vue d'impulser une réflexion individuelle et collective et débattre. Espace convivial café, thé...

Animation proposée par le réseau addictologie de Romans et ses partenaires : Maison de Quartier St-Nicolas, Promotion Santé Drôme, Espace d'Action Médico-Social Romano-Péageois Royans Vercors du Conseil Départemental de la Drôme, Association Addictions France, PIJ Valence Romans Agglo, Unis Cité.

Jeudi 17 octobre 2024, de 10h à 16h30 Place Ernest Gailly, Romans-sur-Isère.