

35<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale  
*siom*



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

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 26 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère des Sports  
et Jeux Olympiques et Paralympiques



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



# ÉDITION CHAROLAIS-BRIONNAIS

PAYS  
Char  
Bri  
O  
l  
n  
n  
a  
i  
s

CLSM  
CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE  
du PAYS CHAROLAIS-BRIONNAIS

RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Ministère  
de la Santé  
et de la Prévention

RÉGION  
BOURGOGNE  
FRANCHE  
COMTE

UNION EUROPÉENNE  
avec le Fonds européen régional pour le développement local (FEDER)  
L'Europe investit dans les zones rurales

RÉGION  
BOURGOGNE  
FRANCHE  
COMTE  
SAÔNE  
LOIRE  
Département

ars  
Agence Régionale de Santé  
Bourgogne-  
Franche-Comté

## — EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —



Les Semaines d'information sur la santé mentale en Charolais-Brionnais sont organisées chaque année depuis 2016 et sont coordonnées par le Pays Charolais-Brionnais et ses partenaires, acteurs du Conseil Local en Santé Mentale (CLSM).

A l'occasion des SISM 2024, tous se mettent en mouvement pour vous proposer de nombreuses actions riches et variées.

### LES ANIMATIONS EN CHAROLAIS-BRIONNAIS



PAYS  
**Charolais  
Brionnais**

7 rue des Champs Seigneurs  
71600 PARAY-LE-MONIAL  
03 85 25 96 36

sante@charolais-brionnais.fr

[www.charolais-brionnais.fr](http://www.charolais-brionnais.fr)

### Ateliers Light Graff

Mardi 15 octobre à 9h30 à GUEUGNON

Mardi 15 octobre à 14h à BOURBON-LANCY

Mercredi 16 octobre à 9h30 à PARAY-LE-MONIAL

La Mission Locale du Charolais-Brionnais et la Maison des Adolescents proposent aux jeunes du territoire de découvrir le Light Graff. Cette action vise à faciliter les habiletés et les compétences personnelles pour l'intégration au groupe. Elle permet également de développer de l'aide mutuelle, de la solidarité, de la capacité à agir avec les autres et la constitution d'une force collective. Une mise en mouvement et un axe artistique qui contribuent à prendre soin de sa santé mentale.

#### POUR QUI ?



#### OÙ ?

Le lieu précis sera communiqué à l'inscription

#### INFOS & INSCRIPTIONS

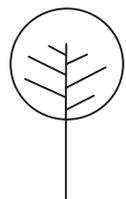
[contact@maisondesados71.fr](mailto:contact@maisondesados71.fr)

#### ORGANISATEURS

Mission Locale du Charolais  
Maison des Adolescents 71



# SECTEUR ENTRE ARROUX LOIRE ET SOMME



## Bulle bien-être

Mardi 8 octobre de 15h30 à 18h à BOURBON-LANCY

Ces moments de détente organisés par l'AR2S s'adressent aux femmes en fin de traitement d'un cancer. Un parcours personnalisé sera proposé autour d'ateliers d'activité physique adaptée, de moments de détente et de soins.

Cette action comporte 10 séances (sur inscription), les mardis de 15h30 à 18h.

### POUR QUI ?



### OÙ ?

Celtô  
12 avenue de la libération  
71140 BOURBON-LANCY

### INFOS & INSCRIPTIONS

06 30 62 59 12

### ORGANISATEUR

AR2S  
Thermes de Bourbon-Lancy

## Initiation au basket santé seniors

Mercredi 9 octobre de 10h à 11h à BOURBON-LANCY

### POUR QUI ?



### OÙ ?

Complexe Goutheraut  
71140 BOURBON-LANCY

### INFOS & INSCRIPTIONS

03 85 89 33 14

### ORGANISATEUR

Centre d'animation sociale et culturelle de Bourbon-Lancy

## Excursion en forêt

Mercredi 9 octobre de 16h à 18h à BOURBON-LANCY

Le centre d'animation sociale et culturelle propose une excursion pour partir à la découverte des merveilles de la forêt de Germigny (ruisseau-arbres-chantier de la centrale solaire...).

### POUR QUI ?



### OÙ ?

Forêt de Germigny  
71140 BOURBON-LANCY

### INFOS & INSCRIPTIONS

03 85 89 33 14

### ORGANISATEUR

Centre d'animation sociale et culturelle de Bourbon-Lancy

## Balade de santé

Jeudi 17 octobre de 10h à 11h30 à BOURBON-LANCY

### POUR QUI ?



### OÙ ?

Plan d'eau du Breuil  
71140 BOURBON-LANCY

### INFOS & INSCRIPTIONS

03 85 89 33 14

### ORGANISATEUR

Centre d'animation sociale et  
culturelle de Bourbon-Lancy

## En mouvement pour ma santé mentale

Mercredi 16 octobre de 10h à 11h30 à BOURBON-LANCY

Léa Filhine (thérapeute) et Aurélie Loudot (IDE Asalée Centre de Santé 71) proposent une balade sophrologique pour éveiller vos sens, prendre conscience de vos capacités et découvrir comment prendre facilement soin de votre bien-être mental.

En cas de mauvais temps, la balade sera remplacée par une relaxation dynamique pour découvrir comment des mouvements doux, associés à une respiration consciente peuvent aider à prendre soin de votre bien-être mental.

Prévoir des vêtements confortables et de quoi se couvrir. Possibilité d'apporter un coussin et/ou un tapis de yoga.

### POUR QUI ?



### OÙ ?

Le lieu précis sera  
communiqué à l'inscription  
71140 BOURBON-LANCY

### INFOS & INSCRIPTIONS

Aurélie 07 55 61 35 00  
Léa 06 21 04 47 11

### ORGANISATRICES

Aurélie Loudot, infirmière Asalée  
Centre de santé 71  
Léa Filhine, thérapeute

**MERCI à tous nos partenaires pour cette édition 2024 !**



**RDV en 2025 ! Vous souhaitez proposer une action, un projet ?**  
Contactez-nous à [sante@charolais-brionnais.fr](mailto:sante@charolais-brionnais.fr)

**36<sup>e</sup> ÉDITION**

Semaines d'information sur la santé mentale

**Pour notre santé mentale, réparons le lien social**

**Save the date!**

**du 6 au 19 octobre 2025**

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