

35^e
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



ÉDITION CHAROLAIS-BRIONNAIS



— 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

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

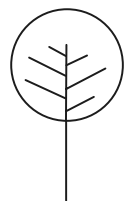
contact@maisondesados71.fr

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

36^e 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