

« Bien dans son corps bien dans sa tête »

À Narbonne, du 6 au 26 mars 2023

SANTÉ MENTALE ET ESTIME DE SOI



Ateliers
artistiques

Flashmob

Marche

Ateliers
bien-être

Cinéma

Café philo

Rens. 06 37 53 10 14



Semaines d'information
sur la santé mentale

Grand
NARBONNE
COMMUNAUTE D'AGGLOMERATION



Narbonne
AU CŒUR DES POSSIBLES

Semaines d'information sur la santé mentale



Quels objectifs pour ces Semaines ?

**Promouvoir
le bien-être et l'es-
time 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 est l'affaire de tous**, les SISM narbonnaises rassemblent une cinquantaine d'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 !



11^e ÉDITION NARBONNE

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.

Venez découvrir...

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

Du **6 au 26 mars 2023**, la onzième édition des Semaines d'information en santé mentale (SISM) se déroulera à Narbonne.

« **Bien dans son corps, bien dans sa tête** »

Rendez-vous sur votre marché

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

- **Marché de Razimbaud**
Mardi 7 mars, de 9 h à 12 h
- **Marché des Barques, cours Mirabeau**
Jeudi 9 mars, de 9 h à 12 h
- **Marché de Saint-Jean Saint-Pierre**
Samedi 11 mars, de 9 h à 12 h

Mardi 14 mars

FLASHMOB & MARCHE DE LANCEMENT

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 dans le centre-ville.

- RDV à **14h** pour la **Flashmob***
place de l'Hôtel-de-Ville
- **Balade** dans le centre-ville piéton, chacun à son rythme accompagné par la batucada
« **Xangô Brasil** »
- **15h : verre de l'amitié**, place du Forum



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

Mercredi 15 mars

PORTES OUVERTES AU FOYER CHAMINADE

Venez découvrir la vie du foyer ainsi que les nombreuses créations artistiques des résidents du foyer Chaminade (poterie, couture, vidéo, peinture...).

Goûter réalisé par les résidents et offert à partir de 15h30.

- Foyer de vie Roger Chaminade
Domaine du Quatorze, de 14h à 16h30
Animations en continue

Jeudi 16 mars

PORTES OUVERTES AU GEM LA SOLEYADE

Venez participer aux animations « Sésame Ouvrez-vous ! » autour des discriminations avec les adhérents du Groupe d'Entraide Mutuelle

- Local du GEM, 10 quai de Lorraine, 9h à 12h
Animations en continue

Samedi 18 mars

SPECTACLE DE MAGIE « ET POURQUOI PAS ? »

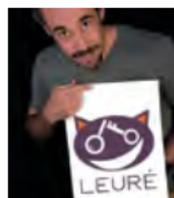
Apprentissage, Illusionnisme et Audace

par César Chalret

Un magicien ne révèle pas ses trucs mais peut expliquer son travail ! Un voyage dans votre cerveau...

Spectacle à partir de 7 ans jusqu'à la limite de votre curiosité.

- Annexe MJC - 4 rue du Lt-Colonel Deymes, 20h - 21h30



Lundi 20 mars

CAFE PHILO

Quelle est l'importance de l'estime de soi sur la santé mentale ?

Animé par M. Tozzi, conférencier et philosophe. Financé par l'UNAFAM.

- Maison de la Prévention Santé, 41 bd Ferroul, 18h - 19h30

Mardi 21 mars

PROJECTION « DANSE AU MUSÉE »

Présentation des vidéos de danses avec le GEM et la classe ULIS de Jean-Jaurès.

➤ Palais - Musée des Archevêques,
salle des Synodes, 10h-11h.

Mercredi 22 mars

ATELIERS LUDIQUES

RÉSERVÉS AUX ENFANTS DE 6 A 12 ANS

Prendre soin de soi, ça veut dire quoi ?

Ateliers tournants de 30 minutes

● **Atelier sophrologie** : découverte d'exercices de respiration, de relaxation et d'écoute du corps sous forme de jeux et de mouvements.

● **Atelier artistique** : création d'un blason à l'effigie de ton animal totem en reprenant tes qualités

● **Atelier philosophie - paroles d'enfants** : s'exprimer, s'écouter et partager autour de l'estime de soi. A partir du JE et de jeux.

Ateliers animés par l'association Etangd'Art, l'association SEVE (Savoir Etre et Vivre Ensemble) et la Maison des Adolescents de l'Aude.

➤ Le Resto d'INESS, 30 avenue Pompidor, 14h30 - 16h30
Animations en continue - Goûter offert



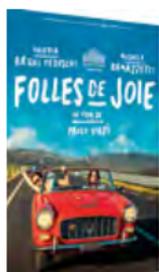
Jeudi 23 mars

CINÉMA

Folles de joie. De Paolo Virzì

Beatrice et Donatella, deux patientes d'une institution thérapeutique pour femmes sujettes à des troubles mentaux, se lient d'amitié...

➤ Annexe MJC - 4 rue du Lt-Colonel Deymes,
14h30 - 16h30. **Inscriptions** au 06.37.53.10.14



Vendredi 24 mars

ATELIER ARTISTIQUE

Petits et grands, venez participer à l'œuvre collective « **Osons hisser haut nos couleurs !** » où chacun pourra décorer un drapeau en tissu avec ses valeurs..

➤ Place Voltaire (si intempéries local CIDFF), 9h30 - 12h.
Animation en continue.

Du 13 au 24 mars

DES ATELIERS DÉCOUVERTE POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Inscription **OBLIGATOIRE** au **06.37.53.10.14**

ATELIER SOCIO-ESTHETIQUE « *Un temps pour soi* »

Un moment de partage pour créer un baume pour les mains, avec conseils et astuces au quotidien.

Animé par Isabelle Erfort, socio esthéticienne.

■ **Lundi 13 mars** : 14h - 16h30 à la Maison de la Prévention Santé, 41 bld Ferroul.

■ **Vendredi 17 mars** : 9h30 - 12h à la Maison Proximité Razimbaud, bld du Roussillon.

■ **Mercredi 22 mars** : 9h30 - 12h à la Maison des services, salle Pierre-Sansot.

ATELIER AUTO-MASSAGE VISAGE ET MAINS

Venez découvrir des techniques pour être plus à l'écoute de votre corps et pour mieux gérer votre énergie. A intégrer dans votre quotidien !

Animé par Dominique Quesnes, intervenante massage-réflexologie.

■ **Mardi 21 mars** : 9h30 - 11h30 à la Maison Proximité Razimbaud, bld du Roussillon.

■ **Jedi 23 mars** : 9h30 - 11h30 à la Maison des services, salle Pierre-Sansot.

■ **Vendredi 24 mars** : 14h - 16h à la Maison de la Prévention Santé, 41 bld Ferroul.



Organisateurs des SISM 2023



VILLE DE NARBONNE, DIRECTION DE LA COMMUNICATION, MARS 2023 - IMPRIMERIE DE BOURG, NARBONNE - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Renseignements :
Ville de Narbonne,
ASV Narbonne
Tél. 06 37 53 10 14



Narbonne

AU CŒUR DES POSSIBLES

