

35<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale



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

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

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

# Au programme en Savoie...

Suivez l'actualisation du programme en ligne : [www.chs-savoie.fr](http://www.chs-savoie.fr)

Ou sur la page Facebook : [Semaines d'Information sur la Santé Mentale - Territoire de la Savoie](#)

Pour plus d'informations : [contact73@promotion-sante-ara.org](mailto:contact73@promotion-sante-ara.org)



## 35<sup>èmes</sup> Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) s'adressent au grand public. Chaque année, citoyens, associations et professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France. Les SISM ont pour objectifs de :

**PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année

**INFORMER** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide, etc.)

**DÉSTIGMATISER** les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales

**FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population

**FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens

**FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale

### GLOSSAIRE

**AFT** : Accueil Familial Thérapeutique

**CCAS** : Centre Communal d'Action Sociale

**CIAS** : Centre Intercommunal d'Action Sociale

**CLSM** : Conseil Local de Santé Mentale

**CMP** : Centre Médico-Psychologique

**CHS** : Centre Hospitalier Spécialisé

**ESAT** : Etablissement ou service d'aide par le travail

**ESAP** : Education Soins Activités Physiques

**EAM** : Etablissement d'Accueil Médicalisé

**GEM** : Groupe d'Entraide Mutuelle

**HJ** : Hôpital de Jour

**MDA** : Maison Des Adolescents

**RéPsy** : Réseau en santé mentale

**SISM** : Semaines d'Information sur la Santé Mentale

**UNAFAM** : Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques

## Thématique 2024 :

### Les SISM 2024 en Mouvement pour la Santé Mentale



### Les acteurs de la Savoie se mobilisent pour la santé mentale !

Du 7 au 20 octobre 2024, la Savoie se mobilise pour la 35<sup>ème</sup> édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM). Organisées par un **collectif départemental réunissant de nombreux professionnels et bénévoles engagés**, ces semaines visent à lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques, et offrent à la population des espaces d'échange et d'information sur la santé mentale.

**La santé mentale est une préoccupation omniprésente** qui nous touche tous directement ou indirectement. Se mobiliser pour cette cause est essentiel pour faire progresser notre société sur ce sujet sensible qui prend progressivement une place dans les consciences collectives. En déstigmatisant les difficultés liées à la santé mentale, nous permettrons à ceux qui souffrent, ou qui peuvent être un jour touchés par des troubles psychiques, de sortir de l'isolement. Mais aussi, aux aidants, d'avoir des moments d'échanges et de partage autour de ces questions.

**Avoir une bonne santé mentale c'est se sentir bien, être capable de s'épanouir, de faire face aux évènements de la vie.** Cette année, l'accent sera mis sur l'activité physique pour ses bienfaits sur la santé mentale. Effectivement, de nombreuses études montrent que le mouvement est bénéfique pour le corps, pour le lien social mais aussi pour le mental. Il permet d'agir favorablement sur la réduction de l'apparition du stress, de l'anxiété et des troubles psychiques mais aussi dans le renforcement de l'estime de soi et du contrôle de soi.

**Pendant ces deux semaines d'automne, le collectif départemental a fait le choix de venir au contact du grand public par le biais de diverses activités.** On peut notamment citer le « Psytruck », un camion qui voyagera de territoire en territoire pour venir vers vous et échanger au sujet de la santé mentale.

**N'hésitez pas à nous rejoindre et à faire de cette 35<sup>ème</sup> édition un succès collectif !**

**Ensemble, faisons un pas vers une meilleure santé mentale !**

## Aix-les-Bains

### ATELIER



### La santé mentale : ici, on en parle !

**Lundi 7 octobre**  
**10h00 à 12h00**

Mairie de quartier de  
Marlioz, 70 Boulevard  
de la Roche du Roi

[Aix-les-Bains](#)

**Lundi 7 octobre**  
**14h00 à 16h00**

Mairie de quartier du  
Sierroz, 38 Rue Dr  
François Gaillard

[Aix-les-Bains](#)

A destination des  
proches et personnes  
concernées

Gratuit

Echanges libres sur le thème de la santé mentale et des troubles psychiques. Le but est principalement de répondre aux questions des proches et des personnes concernées ainsi que d'apporter de l'information sur les lieux et personnes ressources sur le territoire.

Proposé par Espoir 73 avec le CCAS d'Aix-les-Bains, la ville d'Aix-les-Bains et l'Unafam 73.

Contact : [celine.lassiaz@espoir73.fr](mailto:celine.lassiaz@espoir73.fr) / 06 50 85 23 51.

### PORTES OUVERTES



### Portes ouvertes au Groupe d'Entraide Mutuel Horizon 73

**Jeudi 10 octobre**  
**13h30 à 17h00**

219 av. Marie de  
Solms

[Aix-les-Bains](#)

Ouvert à toutes et  
tous, gratuit

Présentation du GEM Horizon 73 dans son local.

Proposé par le GEM Horizon 73.

Contact : 04 57 34 50 17 ; [gem.aixlesbains@yahoo.fr](mailto:gem.aixlesbains@yahoo.fr)

### ANIMATION



### Biodanza, dansons pour notre santé mentale !

**Jeudi 10 octobre**  
**17h30 à 19h00**

Maison de Quartier  
du Sierroz, 38 Rue  
Dr François  
Gaillard

[Aix-les-Bains](#)


Tout public adulte,  
gratuit

Découverte de l'outil Biodanza, pas de pré-requis, juste l'envie de bouger en musique, se faire plaisir !

Proposé par Espoir73 avec le CCAS d'Aix-les-Bains, la ville d'Aix-les-Bains et l'Association Danse et Vie.

Contact et pré-réservation : 04 79 35 6113 ou 06 98 44 33 71 ; [charlotte.reboulain@espoir73.fr](mailto:charlotte.reboulain@espoir73.fr)

## Aix-les-Bains

|   |   |
|---|---|
| <p><b>PROJECTION</b></p> <p><b>Vendredi 11 octobre</b><br/><b>19h00 à 22h00</b></p> <p>Cinéma Le Victoria,<br/>36 Avenue Victoria</p> <p><a href="#">Aix-les-Bains</a></p> <p>Payant, 5 euros</p> | <p> <b>Ciné-débat "En corps"</b></p> <p>Comédie dramatique de Cédric Klapisch, 2022</p> <p>Elise, 26 ans est une grande danseuse classique. Elle se blesse pendant un spectacle et apprend qu'elle ne pourra plus danser. Elise va devoir apprendre à se réparer... Au gré des rencontres et des expériences, elle va se rapprocher d'une compagnie de danse contemporaine. Débat animé par des professionnels d'Espoir73 ainsi que le témoignage d'un invité.</p> <p>Proposé par Espoir73 avec le Cinéma Victoria, le CCAS d'Aix-les-Bains, ville d'Aix-les-Bains.</p> <p>Contact : <a href="mailto:amandine.duchampt-laforge@espoir73.fr">amandine.duchampt-laforge@espoir73.fr</a> / 07 64 44 60 47</p>                                     |
| <p><b>ANIMATION</b></p> <p><b>Mercredi 16 octobre</b><br/><b>9h00 à 12h00</b></p> <p>Place Georges Clemenceau,<br/><a href="#">Aix-les-Bains</a></p> <p>Ouvert à toutes et tous, gratuit</p>      | <p> <b>Psytruck et parcours d'orientation dans Aix-les-Bains :</b><br/><b>Escale du camion où l'on parle de santé mentale</b></p> <p>Psytruck et activité physique adaptée autour de la santé mentale. Informations, échanges et parcours d'orientation vous seront proposés.</p> <p>Proposé par RéPsy et Espoir73 avec le CCAS d'Aix-les-Bains, la ville d'Aix-les-Bains et les commerçants partenaires.</p> <p>Contact : <a href="mailto:maud.dousset@espoir73.fr">maud.dousset@espoir73.fr</a> / 07 63 19 90 91 ; RéPsy 04 56 58 84 30 / <a href="mailto:contact73@repsy.fr">contact73@repsy.fr</a></p>  |
| <p><b>ANIMATION</b></p> <p><b>Jeudi 17 octobre de 10h00 à 15h30</b></p> <p>Parking du petit port : 5 Avenue du Petit Port</p> <p><a href="#">Aix-les-Bains</a></p> <p>Tout public, gratuit</p>    | <p> <b>Tous à vélo !</b></p> <p>Depuis un village "Vélo et Santé Mentale" situé sur le parking d'Aqualac, différents parcours cyclistes seront proposés le long de la voie lacustre. Un parcours de maniabilité et d'entretien du matériel seront disponibles sur le village "Vélo et Santé Mentale". Les personnes qui souhaitent participer doivent venir avec leur matériel (vélo et casque).</p> <p>Proposé par Espoir73 avec le CCAS d'Aix-les-Bains, ville d'Aix-les-Bains, l'ESAP, ONDEA, Grand lac écomobilité et l'EAM Les Hirondelles.</p> <p>Inscriptions obligatoires avant le 30/09/24.</p> <p>Contact : <a href="mailto:amandine.duchampt-laforge@espoir73.fr">amandine.duchampt-laforge@espoir73.fr</a> / 07 64 44 60 47.</p> |

## Avant-pays savoyard

### ANIMATION

**Mercredi 16 octobre**

**14h30 à 17h00**

Hyper U

ZI La Baronnie,  
Rte de Domessin,

[Le Pont-de-Beauvoisin](#)

Ouvert à toutes et tous, gratuit



### Psytruck : Escale du camion où l'on parle de santé mentale

Un camion pour aborder la santé mentale sans tabou et en convivialité : informations, échanges et parcours sportif adapté pour une santé mentale en mouvement !

Proposé par RéPsy et Espoir73 avec le Département de la Savoie, la Croix Rouge-Cotagon, Kollao, le GEM Itinérant, le CHS de la Savoie, et Siel Bleu.

Contact : [charlotte.reboulin@espoir73.fr](mailto:charlotte.reboulin@espoir73.fr) / RéPsy 04 56 58 84 30 [contact73@repsy.fr](mailto:contact73@repsy.fr)

## Bassin d'Albertville

### ANIMATION

**Du 7 au 20 octobre, horaires d'ouverture des médiathèques**

Médiathèque d'Ugine  
15 Place Montmain

[Ugine](#)

Médiathèque d'Albertville

135 Place de l'Europe  
[Albertville](#)

Ouvert à toutes et tous, gratuit



### Exploration de la Santé Mentale en Livres dans les médiathèques d'Albertville et Ugine

Les médiathèques présentent une table thématique avec une sélection d'ouvrages sur la santé mentale.

Proposé par le CCAS d'Albertville, EPSYLON PA, avec les Médiathèques d'Arlyseré.

Contact : [mediatheque-albertville@arlysere.fr](mailto:mediatheque-albertville@arlysere.fr) ; [mediatheque-ugine@arlysere.fr](mailto:mediatheque-ugine@arlysere.fr)

### ATELIER

**Lundi 7 octobre 16h30 à 20h00**

1 rue Paul Proust  
[Ugine](#)

Ouvert aux proches et aidants



### Atelier cuisine

Atelier pour cuisiner un repas dans les cuisines d'un restaurant, pour les proches et les aidants. Pendant cet atelier, les participants pourront échanger et partager leurs expériences d'aidants.

Proposé par EPSYLON P.A avec le Restaurant Castello d'Enzo.

Sur inscriptions au 06 41 34 27 95.

Places limitées, 5 euros.

Contact : 06 41 34 27 95

## Bassin d'Albertville

### TABLE RONDE

**Mardi 8 octobre**  
18h30 à 20h30

Restaurant Castello  
d'Enzo, 1 rue Paul  
Proust

Ugine

Ouvert aux proches,  
personnes  
concernées et  
professionnels



### Table ronde « Des récits et des vies »

Table-ronde autour de 3 thèmes : la pair-aidance, le sport, les familles et aidants. Espace d'échange entre les professionnels, les personnes concernées et les proches.  
Proposé par EPSYLON P.A, en partenariat avec les psychologues du CMP.

Gratuit sur inscriptions.

Contacts : 06 03 68 83 40 ou 04 79 60 31 55

### ANIMATION

**Mercredi 9 octobre**  
9h30-11h30

Marché du parc du  
Val des Roses

Albertville

Ouvert à toutes  
et tous, gratuit



### Sensibilisation à la santé mentale

Sensibilisation à la santé mentale, information sur les SISM, distribution de tracts sur le marché.

Proposé par Espoir73 et le CCAS d'Albertville.

Contact : ESPOIR73 groupe.padp.chardonbleu@espoir73.fr

### ANIMATION

**Mercredi 9 octobre**  
14h00 à 17h30

Parc Olympique  
Albertville

Ouvert à toutes  
et tous, gratuit



### Psytruck : Escale du camion où l'on parle de santé mentale autour du Mât Olympique

Des équipes à la rencontre de la population; Rejoignez-nous pour des ateliers de relaxation et d'ancrage avec l'Hôpital de Jour du CMP d'Albertville, des parcours de motricité et de renforcement musculaire, une bibliothèque Vivante et des animations autour de la Santé Mentale Positive.

Proposé par le Répsy, Espoir73, le Comité sport adapté, l'UNAFAM 73, le CCAS d'Albertville, le CMP d'Albertville, et d'autres partenaires locaux.

Contact : RéPsy 04 56 58 84 30 contact73@repsy.fr ;

ESPOIR73 groupe.padp.chardonbleu@espoir73.fr

### TEMPS CONVIVAL

**Judi 10 octobre**  
18h30

Dôme Albertville  
Place de l'Europe

Albertville

Ouvert à toutes  
et tous, gratuit



### Pot d'Accueil et stands

#### Soirée "Inclusion pour la Santé Mentale"

Venez à la rencontre des organismes et structures sur la santé mentale à Albertville. Des stands de l'ESAT les trois vallées, l'UNAFAM 73, Agir'H, Espoir73, Epsilon PA, présenteront leurs services. Un pot d'accueil est offert pour faciliter les échanges. La soirée se poursuivra par un ciné-débat. Proposé par Espoir73 et le CCAS d'Albertville avec l'UNAFAM 73, Agir'H, Epsilon PA, et l'ESAT Les trois vallées.

Contact : groupe.padp.chardonbleu@espoir73.fr

## Bassin d'Albertville

### PROJECTION

**Jeudi 10 octobre**  
**20h00**

Dôme Albertville  
Place de l'Europe

[Albertville](#)

Ouvert à tous

Tarif cinéma : 6,50 €  
adultes, 5 € pour les  
moins de 14 ans



### Ciné-débat "En corps"

Comédie dramatique de Cédric Klapisch, 2022

Elise, 26 ans est une grande danseuse classique. Elle se blesse pendant un spectacle et apprend qu'elle ne pourra plus danser. Dès lors sa vie va être bouleversée, Elise va devoir apprendre à se réparer... Au gré des rencontres et des expériences, des déceptions et des espoirs, Elise va se rapprocher d'une compagnie de danse contemporaine. Cette nouvelle façon de danser va lui permettre de retrouver un nouvel élan et aussi une nouvelle façon de vivre.

Le débat inclura des professionnels et des témoignages de personnes sur la résilience et le bien-être mental.

Proposé par Espoir73, le CCAS d'Albertville et les amis du Cinéma .

Contact : [groupe.padp.chardonbleu@espoir73.fr](mailto:groupe.padp.chardonbleu@espoir73.fr) ;  
[marion.mollier@albertville.fr](mailto:marion.mollier@albertville.fr) ; [rnaud.duthilleul@amisducinema.com](mailto:rnaud.duthilleul@amisducinema.com)

### ANIMATION

**Vendredi 11 octobre**  
**10h00**

Départ du CMP  
(2 place Léontine  
Vibert),  
arrivée au parc de  
l'esplanade  
[Albertville](#)

Ouvert à tous



### Clôture de la SISM

#### "En mouvement pour notre santé mentale"

Petite marche de clôture des SISM au départ du CMP d'Albertville jusqu'au Parc de l'esplanade Albertville.

Proposé par Espoir73, avec le CMP et l'HJ d'Albertville.

Contact : Espoir73 [groupe.padp.chardonbleu@espoir73.fr](mailto:groupe.padp.chardonbleu@espoir73.fr)

### ANIMATION

**Samedi 12 octobre**  
**9h00 à 11h00**

Départ au 68 rue de  
la cure

[Notre Dame des  
Millières](#)

Ouvert à tous



### Cap vers une bonne santé mentale

Venez arpenter les chemins de Notre Dame des Millières et découvrir différents ateliers de bien être "En mouvement pour votre santé mentale"

Proposé par le Tiers lieu de Notre Dame des Millières " Le Fabulieu"

Gratuit, sur inscription

Contact : 06 63 03 41 07



## Bassin Chambérien

### ANIMATION



#### **Psytruck : Escale du camion où l'on parle de santé mentale**

**Mardi 8 Octobre  
9h30 à 17h00**

Un camion pour aborder la santé mentale sans tabou et en convivialité : informations, échanges, animations ludiques, vélo smoothie et parcours sportif adapté pour une santé mentale en mouvement !

Place de l'Hôtel de  
Ville

**Chambéry**

Proposé par le RéPsy et la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Chambéry agglomération avec la Ville de Chambéry, Accueil Savoie Handicap, le CHS de la Savoie, l'Université Savoie Mont Blanc et Promotion Santé Savoie.

Ouvert à toutes  
et tous, gratuit

Contact : [contact@cptschamberyagglomeration.fr](mailto:contact@cptschamberyagglomeration.fr) / RéPsy 04 56 58 84 30  
[contact73@repsy.fr](mailto:contact73@repsy.fr)

### CONFERENCE



#### **Les Jeudis du CHS : conférence-débat sur le mouvement en santé mentale**

**Jeudi 10 octobre  
13h30 à 17h00**

Professionnels de santé, étudiants en santé, association intervenant dans le champ de la santé mentale,

CHS de la Savoie  
89 avenue de  
Bassens

**Bassens**

Conférence-débat à destination des professionnels du territoire, animée par des psychomotriciens du CHS de la Savoie.

Ouverts aux  
professionnels

Proposé par le CHS de la Savoie, gratuit sur inscription.

Contact : [communication@chs-savoie.fr](mailto:communication@chs-savoie.fr)

### PORTES OUVERTES



#### **Portes Ouvertes du Groupe d'Entraide Mutuelle OASIS**

**Mardi 15 octobre  
14h30 à 17h30**

Présentation du GEM, goûter et animations/initiations (Yoga sur chaise).




266 Chemin des  
Moulins  
**Chambéry**

Proposé par le GEM OASIS.

Ouvert à toutes  
et tous, Gratuit

Contact : 07 81 54 15 27 ; [gem.oasissavoie@orange.fr](mailto:gem.oasissavoie@orange.fr)

## Bassin Chambérien

|  |   |
|--|---|
| <p><b>PROJECTION</b></p> <p><b>Mardi 15 octobre</b><br/><b>19h30</b></p> <p>CinéMalraux, 58 Pl.<br/>de la Brigade de<br/>Savoie<br/><b>Chambéry</b></p> <p>Ouvert à toutes<br/>et tous, tarif cinéma</p> | <p> <b>Ciné débat "En corps"</b></p> <p>Comédie dramatique de Cédric Klapisch, 2022</p> <p>Elise, 26 ans est une grande danseuse classique. Elle se blesse pendant un spectacle et apprend qu'elle ne pourra plus danser. Dès lors sa vie va être bouleversée, Elise va devoir apprendre à se réparer... Au gré des rencontres et des expériences, Elise va se rapprocher d'une compagnie de danse contemporaine. Cette nouvelle façon de danser va lui permettre de retrouver un nouvel élan et une nouvelle façon de vivre.</p> <p>Débat animé par des soignants du CHS et des personnes concernées. Stands d'associations et structures du territoire.</p> <p>Proposé par le CHS de la Savoie et CinéMalraux, avec France Dépression Savoie.</p> <p>Contact : <a href="mailto:culture@chs-savoie.fr">culture@chs-savoie.fr</a></p>  |
| <p><b>CONFERENCE</b></p> <p><b>Jeudi 17 octobre</b><br/><b>18h00 à 22h30</b></p> <p>CHS de la Savoie<br/>89 avenue de<br/>Bassens,<br/><b>Bassens</b></p> <p>Destiné aux<br/>professionnels</p>          | <p> <b>Forum des professionnels</b></p> <p><b>Forum de la santé mentale à destination des professionnels de santé de ville et des structures de soins ainsi que des étudiants en santé, association intervenant dans le champ de la santé mentale</b></p> <p>Deux temps fort:</p> <p>De 18h00 à 20h00 : "Le Speed dating des structures : trouver la bonne structure pour mon patient". Présentation de l'offre de soins et d'accompagnement sous forme de stand.</p> <p>De 20h00 à 22h30 : "Table ronde et vignettes cliniques : le parcours du patient en santé mentale"</p> <p>Proposé par la CPTS Chambéry Agglo' avec le PTSM de la Savoie, le CHS de la Savoie, et l'Université Savoie Mont-Blanc</p> <p>Gratuit, inscription sur : <a href="#">lien</a></p> <p>Contact : <a href="mailto:contact@cptschamberyagglo.fr">contact@cptschamberyagglo.fr</a> 06 67 13 45 44</p> |
| <p><b>CONFERENCE</b></p> <p><b>Samedi 19 octobre</b><br/><b>10h à 16h30</b></p> <p>Salle du Verger, 53<br/>rue du Verger,<br/><b>Chambéry</b></p> <p>Ouvert à tous<br/>Gratuit</p>                       | <p> <b>Journée d'information sur les troubles psychiques</b></p> <p>Conférence sur les maladies psychiques : troubles bipolaires, schizophrénie, dépression sévère et résistante, troubles anxieux et phobiques, troubles borderline. Le handicap psychique, ses manifestations et son impact dans le quotidien des malades et des familles.</p> <p>Proposé par l'Unafam 73 et animé par Magali ROGGERONNE Psychologue clinicienne UNAFAM et une bénévole UNAFAM 73.</p> <p>Contact : <a href="mailto:73@unafam.org">73@unafam.org</a></p>   |

## Maurienne

|  |   |
|--|---|
| <p><b>EXPOSITION</b></p> <p>Du 7 au 20 octobre,<br/>horaires<br/>d'ouverture du<br/>GEM</p> <p>GEM Rebond 73,<br/>266 Rue de la<br/>République,<br/>Saint-Jean-de-<br/>Maurienne</p> <p>Ouvert à toutes<br/>et tous, Gratuit</p> | <p></p> <p><b>Exposition « Et alors ? »</b></p> <p><b>Vernissage et présentation</b> des événements SISM de la quinzaine le lundi 7 octobre à 15h00.</p> <p>Proposé par le GEM Rebond 73 avec le CIAS 3CMA.</p> <p>Contact : gem.rebond73@gmail.com</p>  |
| <p><b>PROJECTION</b></p> <p>Mardi 8 octobre<br/>18h00</p> <p>Médiathèque de<br/>Saint Jean de<br/>Maurienne, Rue des<br/>Écoles,<br/>Saint-Jean-de-<br/>Maurienne</p> <p>Tout public, gratuit,</p>                               | <p></p> <p><b>Documentaire "Au mental"</b></p> <p>Documentaire de Clara Domas, 2023</p> <p>La blessure est un tournant qui marque la vie de chaque sportif. Suite à un accident je suis partie à la rencontre de celles qui, avant moi, se sont blessées et ont dû se battre pour renouer avec leur corps. Comment outre son physique on rééduque son mental ? Comment on appréhende un monde qui soudainement perd ses repères et se met en pause ? Comment adapter son quotidien et naviguer au milieu de ses émotions ? Tant de questionnements auxquels ce film nous aide à répondre.</p> <p>Projection en présence de la réalisatrice Clara Domas.</p> <p>Proposé par la Médiathèque de Saint Jean de Maurienne avec le GEM Rebond 73; inscription conseillée.</p> <p>Contact : 04 79 05 20 20 corine.vandezande@saintjeandemaurienne.fr</p> |
| <p><b>ANIMATION</b></p> <p>Mercredi 9 octobre<br/>10h00 à 12h00</p> <p>Place de la<br/>Cathédrale<br/>Saint Jean de<br/>Maurienne</p> <p>Ouvert à tous,<br/>gratuit</p>  | <p></p> <p><b>Psytruck : Escale du camion<br/>où l'on parle de santé mentale</b></p> <p>Un camion pour aborder la santé mentale sans tabou et en convivialité : informations, échanges et parcours sportif adapté pour une santé mentale en mouvement !</p> <p>Proposé par le RéPsy et le GEM Rebond 73 avec la Communauté de Communes de Maurienne.</p> <p>Contact : gem.rebond73@gmail.com / contact73@repsy.fr</p>  |

## Maurienne

|   |   |
|---|---|
| <p><b>ANIMATION</b></p> <p><b>Mercredi 9 octobre</b><br/><b>14h00 à 17h00</b></p> <p>Zone de loisir de la Combe</p> <p><b>Saint-Jean-de Maurienne</b></p> <p>Ouvert à toutes et tous, gratuit</p>   | <p><b>Olympiades de la Santé Mentale à la Combe</b></p> <p>Nombreuses activités ludiques pour tous. Venez bouger et remporter les Olympiades de la Santé Mentale à la Combe !</p> <p>Proposé par le GEM Rebond 73 avec l'Espace Jeunes.</p> <p>Contact : gem.rebond73@gmail.com</p>  |
| <p><b>ANIMATION</b></p> <p><b>Samedi 12 octobre</b><br/><b>10h30 à 12h00</b></p> <p>Médiathèque</p> <p>Rue des écoles</p> <p><b>Saint Jean de Maurienne</b></p> <p>Ouvert à toutes et tous, Gratuit,</p>  | <p><b>Animations à la médiathèque</b></p> <p>Animation kamishibaï « Le jardin du dedans » et séance « Totem, le jeu de cartes qui fait du bien » à la médiathèque !</p> <p>Proposé par la Médiathèque de Saint Jean de Maurienne.</p> <p>Inscription conseillée.</p> <p>Contact : 04 79 05 20 20 ; corine.vandezande@saintjeandemaurienne.fr</p>   |
| <p><b>PROJECTION</b></p> <p><b>Jeudi 17 octobre</b><br/><b>20h00</b></p> <p>Cinéma Espace Culturel Le Savoie</p> <p>16 Av. de la République,</p> <p><b>Saint-Michel-de-Maurienne</b></p> <p>Ouvert à toutes et tous, Tarif : 5€ pour les adultes et 4€ pour les moins de 14 ans</p> | <p><b>Ciné-débat "Unis par la danse"</b></p> <p>Documentaire d'Olivier Klepatzky, 2023</p> <p>Lors du premier confinement, le réalisateur Olivier Klepatzky se rend compte que la danse joue un rôle majeur dans le bien-être des gens. Il a interviewé des danseurs professionnels, des soignants, des policiers et des personnes âgées pour tenter de comprendre comment la danse a aidé ces personnes à surmonter cette pandémie mondiale.</p> <p>Débat en fin de projection avec la participation du GEM Rebond.</p> <p>Proposé par le Cinéma Espace culturel Le Savoie avec le GEM Rebond 73.</p> <p>Contact : gem.rebond73@gmail.com</p> |

## Maurienne

### ANIMATION

**Samedi 19 octobre**

**10h00 à 16h00**

Lieu de rendez-vous :

Le Chalmieu -  
Parking du  
Relais TV

[Albiez-Montrond](#)

Ouvert à toutes et  
tous, Gratuit



### Marche ludique

Marche aux Aiguilles d'Arves "Mobilisons-nous pour notre Santé Mentale" avec le GEM Rebond 73.

Parcours ludique avec des intervenants de l'association Eveil des Cîmes, repas partagé.

Proposé par le GEM Rebond 73 avec l'Association Eveil des cimes.

Contact : [gem.rebond73@gmail.com](mailto:gem.rebond73@gmail.com)

Covoiturage possible avec inscription auprès du GEM Rebond.

## Tarentaise

### ANIMATION

**Du 7 au 20 octobre,  
horaires d'ouverture  
de la médiathèque**

Médiathèque de  
Moûtiers

Place Louis Lungo

[Moûtiers](#)

Ouvert à toutes  
et tous, gratuit



### Table thématique à la médiathèque de Moûtiers

Livres et autres supports culturels sur le thème de la santé mentale

Proposé par Le CLS Tarentaise-Vanoise avec la Communauté Cœur de Tarentaise.

Contact : [jessica@latraceduflocon.art](mailto:jessica@latraceduflocon.art) ; 07 60 06 76 07

### ANIMATION

**Mardi 15 octobre de  
10h30 à 13h30**

Place des Victoires  
[Moûtiers](#)

Ouvert à toutes et  
tous, gratuit



### Psytruck au coeur des 3 vallées: Escale du camion où l'on parle de santé mentale

Un camion pour aborder la santé mentale sans tabou et en convivialité : Informations, échanges et parcours sportif adapté pour une santé mentale en mouvement !

Proposé par CLS Tarentaise-Vanoise et le Rehpsy avec Espoir73, Le Pélican, la Maison des Réseaux de Santé de Savoie, le cabinet d'art-thérapie de Moutiers, la CPTS Tarentaise, la Communauté Cœur de Tarentaise, l'UNAFAM 73, SEAS 73, le Repsy, Olivia Piget éducatrice APA libérale, Camille Fauquet préparatrice mentale et l'Association d'Animations au Centre des Montagnes (AACM) .

Contact : [jessica@latraceduflocon.art](mailto:jessica@latraceduflocon.art) ; 07 60 06 76 07

## Tarentaise

|   |  |
|---|--|
| <p><b>PROJECTION</b></p> <p><b>Mardi 15 octobre à 18h30</b></p> <p>Rex cinéma<br/>Avenue des Belleville<br/><b>Moûtiers</b></p> <p>Ouvert à tous, Payant<br/>Tarif adulte : 5.50€<br/>Tarif -14 ans : 4.50€</p> | <p> <b>Ciné-débat "En corps"</b></p> <p>Comédie dramatique de Cédric Klapisch, 2022</p> <p>Elise, 26 ans est une grande danseuse classique. Elle se blesse pendant un spectacle et apprend qu'elle ne pourra plus danser. Dès lors sa vie va être bouleversée, Elise va devoir apprendre à se réparer... Au gré des rencontres et des expériences, des déceptions et des espoirs, Elise va se rapprocher d'une compagnie de danse contemporaine. Cette nouvelle façon de danser va lui permettre de retrouver un nouvel élan et aussi une nouvelle façon de vivre.</p> <p>Débat en fin de projection avec la participation d'intervenants variés : éducateur Activité Physique Adapté, ancien sportif, soignant...</p> <p>Proposé par le CLS Tarentaise-Vanoise avec Les Amis du Cinéma.</p> <p>Contact : <a href="mailto:jessica@latraceduflocon.art">jessica@latraceduflocon.art</a> ; 07 60 06 76 07</p> |
| <p><b>CONFERENCE</b></p> <p><b>Jeudi 17 octobre de 18h00 à 20h00</b></p> <p>Salle des fêtes<br/><b>Moûtiers</b></p> <p>Gratuit</p>  | <p> <b>Conférence "Les bons réflexes pour se sentir bien"</b></p> <p>Par Thomas CLEMENT, Médecin</p> <p>Découvrir les approches non-médicamenteuse pour préserver sa santé. L'OMS définit la santé comme « un état complet de bien-être physique, mental et social » mais il n'est pas toujours simple de concilier vie quotidienne et réflexes pour préserver sa santé et se sentir bien. Nous vous proposons de venir découvrir quelques pistes d'actions concrètes.</p> <p>Proposé par le CLS Tarentaise-Vanoise avec l'APTV, et la ville de Moutiers.</p> <p>Contact : <a href="mailto:severine.benoit@arcodv.fr">severine.benoit@arcodv.fr</a> ; 06 11 28 68 26</p>  |

# Et aussi pendant les SISM !



## Interventions / sensibilisations auprès de publics spécifiques

### Atelier sur la santé mentale et sensibilisation au handicap

**Certains professionnels d'Espoir73 se déplacent à l'Accueil de loisirs pour expliquer aux enfants accueillis en quoi consiste leur métier, quels sont les spécificités du public accompagné et proposer des animations sur la santé mentale.**

Proposé par Espoir 73 avec le CCAS d'Aix-les-Bains, la ville d'Aix-les-Bains, l'Accueil de loisirs "la planète des mômes".

### Atelier Bougeons ensemble !

**Initiation à la boxe avec le club de boxe du quartier de Marlioz à Aix-les-Bains, encadré par Philippe. Moment partagé entre l'accueil de loisirs, le club de boxe, l'IME de Marlioz et la Résidence Denise Barnier**

Proposé par CCAS d'Aix-les-Bains, ville d'Aix-les-Bains et Espoir73, avec Club de boxe de Marlioz, IME de Marlioz et Accueil de loisirs.

## Mes notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

En Savoie, la coordination départementale des SISM est assurée par Promotion Santé 73, avec le soutien du CHS de la Savoie et du RéPsy dans le cadre du Projet territorial de santé mentale de la Savoie. Les actions sont portées en territoire par des collectifs rassemblant l'ensemble des partenaires cités ci-dessous ainsi que les Conseil locaux de santé mentale des villes d'Aix les Bains, Chambéry, Saint Jean de Maurienne et Albertville.

