

SEMAINE 2

Ciné - débat autour du film « Les convoyeurs attendent »

[Comédie dramatique, 1999, réalisée par Benoît Mariage, avec Benoît Poelvoorde, Dominique Bayens, Bouli Lanners]. Synopsis : Roger Closset habite un petit pavillon de la banlieue de Charleroi. Il vit en famille avec sa femme et ses deux enfants. Il a aussi un voisin colombophile qui ne jure que par Napoléon, son pigeon voyageur champion. Il y a le village et ses usines qui tournent au ralenti. Roger gagne modestement sa vie comme photographe pour le journal local. Il pirate les fréquences de la police, guette les faits divers. Roger veut s'en sortir et rêve de rentrer dans le livre des records pour gagner ainsi la voiture promise par l'Association des commerçants. Cette séance ciné-débat s'inscrit dans le cycle « la folie à l'image » 2015 /2016, proposé par le collectif « Parce qu'on est là », Brut de Béton Production et l'association Panorama.

22/03/2016, Ciné Dyke, 20h30 [buffet à 19h45]

+ d'info : Ciné Dyke, 4 Place Michelet, Le Puy-en-Velay / 04 71 06 02 00 / <http://cine-dyke.fr/>

Conférence, atelier gym douce et portes-ouvertes au GEM Galaxie

Conférence sur les bienfaits du sport, suivie d'une présentation activité gym douce le matin à partir de 10h ; présentation du GEM à 14h30 ; concert de la chorale du GEM à 15h30 ; pause-café / goûter à 16h. Et tout au long de la journée, un stand présentant les créations réalisées par les adhérents du GEM Galaxie.

24/03/2016 (10h - 17h), Groupe d'Entraide Mutuelle Galaxie

+ d'info : GEM Galaxie, 22 rue des capucins, Le Puy-en-Velay / 04 71 06 02 93 / gemgalaxie43@yahoo.fr et esperance43@orange.fr / <http://gemgalaxie.fr/>



SISM 2016

« Santé Mentale, santé physique : un lien vital »

Selon l'OMS « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Pourtant, lorsque l'on parle de santé, on oublie souvent la santé mentale, qui, comme la santé physique, est un équilibre entre des facteurs internes et externes propres à chaque personne.

A tous les âges de la vie et pour chacun, prendre soin de sa santé physique et mentale maintient ou améliore son bien-être en renforçant l'estime de soi, le sentiment d'efficacité, la qualité de vie et en développant les liens sociaux. Prendre soin de soi au quotidien (nutrition, sommeil, activité physique...) permet aussi de réduire les effets du stress.

De nombreux troubles psychiques sont associés à des troubles somatiques : perte ou prise de poids, maladies cardio-vasculaires, diabète, maladies chroniques... et de nombreuses maladies somatiques peuvent s'accompagner de troubles psychiques : angoisses, dépression, addictions.

Santé physique et mentale sont étroitement liées : « Il n'y a pas de santé sans santé mentale ».

Nous vous invitons à ouvrir le débat sur ces questions à travers les manifestations proposées cette année en Haute-Loire.

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

Semaines d'information sur la santé mentale

14 - 27 mars 2016 / 27^e édition

Santé mentale santé physique : un lien vital



PROGRAMME

+ d'infos sur :

• <http://www.ahsm.eu/>

• <http://semaine-sante-mentale.fr/>

Créées en 1990, les **Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM)** sont un événement national, créé à l'initiative de l'Association Française de Psychiatrie. Chaque année au mois de mars, associations, professionnels et citoyens organisent des manifestations variées (conférences, ciné-débat, portes-ouvertes, animations, ...) afin de sensibiliser le grand public et **ouvrir le débat** sur les questions de santé mentale.

sism

Objectifs

- 1 - CONVIER
- 2 - INFORMER,
- 3 - RASSEMBLER
- 4 - AIDER
- 5 - FAIRE CONNAÎTRE

SEMAINE 1

Table-ronde « Les bienfaits de l'activité physique sur la santé »

Partie 1 - le Docteur Jean-Louis Sagnard (Médecin généraliste) : les fondamentaux sur l'activité physique et les impacts bénéfiques sur la santé (préserver son capital santé, réduire les risques cardiovasculaires, limiter le surpoids). Les contre-indications lors de la reprise d'une activité. Peut-on tous pratiquer une activité physique ? Le sport sur ordonnance...

Partie 2 - Thierry Chaussinand (Enseignant d'EPS au Lycée Charles et Adrien Dupuy) : les différents types d'activité physique (jardinage, pratique sportive et pratique du sport de compétition). Question du choix de son activité physique. Les atouts des différentes pratiques. Les conseils à donner aux élèves, aux familles alors que l'activité physique des jeunes diminue, immobilité et isolement dus à la surutilisation des moyens de communication informatique. Comment bien pratiquer une activité physique ? L'éducation physique et sportive qu'est-ce que c'est ? L'activité physique indispensable à la création du lien social entre élèves : les activités de l'UNSS provoquent le mélange des élèves, par-delà les différences d'orientation et donc parfois les différences sociales...

Partie 3 - Delphine Lacossagne (Conseillère Technique Fédérale au Comité Départemental du Sport Adapté de Haute-Loire) : L'activité physique à travers le sport adapté. L'impact sur la physique et sur le psychique des pratiquants. L'activité physique comme intégrateur social. Moment d'échange et d'inclusion à un collectif. Découverte d'expériences : l'activité physique en entreprise. Pistes et perspectives.

Partie 4 - Jean-Pierre Vaggiani (Président du comité départemental olympique et sportif) : L'activité physique sur le territoire, le rôle des associations, leurs diversités, leurs périmètres variables. L'impact social de l'activité sportive : comment passer de simple consommateur d'activités sportives à l'engagement comme bénévole voire comme responsable dans les associations. L'association, instrument de citoyenneté.

Organisé par la MGEN Haute-Loire, en partenariat avec le réseau CANOPE du Puy-en-Velay

14/03/2016 (18h-20h30), Amphi de l'IUT du Puy

+ d'info : réseau CANOPE du Puy-en-Velay, 8 rue Jean-Baptiste Fabre 43009 Le Puy-en-Velay / 04 71 09 90 60 / cddp43@ac-clermont.fr

Conférence de Patrick Ben Soussan « Être parent, ce n'est pas vraiment un job tranquille... »

Patrick Ben Soussan est pédopsychiatre, il est intervenu de longues années en périnatalité (maternité, néonatalogie, et CAMSP). Il exerce actuellement à l'Institut Paoli-Calmettes à Marseille, où il est responsable de l'Unité de psycho-oncologie. Auteur de nombreux ouvrages et souvent sollicité par les médias, il dirige la revue Spirale ainsi que les collections « Mille et un bébés » et « Même pas vrai » chez Erès.

Cette conférence est ouverte à tout public et ciblera essentiellement :

- Les parents ayant de jeunes enfants ou des adolescents
- Les professionnels des services de la petite enfance (crèches/assistantes maternelles)
- Les professionnels des services de PMI, ASE, pédopsychiatrie
- Les animateurs des centres de loisirs
- Les enseignants écoles primaires et collèges
- Les professionnels des services spécialisés (CAMSP - SSESD - SESSAD...)

En partenariat avec la MGEN, la CAF et la Mutualité Française

17/03/2016, à 20h30, Maison Pour Tous de Brives-Charensac

+ d'info : MPT de Brives-Charensac, Avenue de Coubon - 43700 BRIVES-CHARENSAC / 04 71 02 45 69 / info@maisonpourtous-brives43.fr

« GEM la randonnée »

Trois parcours de randonnée proposés et balisés par le GEM Galaxie, au départ de l'école publique de Saint-Germain-Laprade. 6 € par personne, gratuit pour les moins de 10 ans. En parallèle, marché artisanal des créations réalisées par les adhérents du GEM Galaxie.

20/03/2016 (9h - 15h), St-Germain-Laprade (centre bourg)

+ d'info : GEM Galaxie, 22 rue des capucins, Le Puy-en-Velay / 04 71 06 02 93 / gemgalaxie43@yahoo.fr et esperance43@orange.fr / http://gemgalaxie.fr/